



Dimensión:



Conoce T

“Miedo hasta de mi sombra”

Para reflexionar...

¿Sabías que existen muchas emociones, más allá de la alegría, la tristeza y el enojo, o aquellas que usualmente mencionamos?

¿Has considerado que quizá los estudiantes tienen interés en tu materia pero también sienten

 Para trabajar
 con:
 Estudiantes
Nuestro objetivo:

Guiar a los estudiantes para que identifiquen situaciones que les generan miedo, sus reacciones físicas y emocionales ante éstas, y acciones propias que pueden generar miedo en los demás.

 Tiempo de
 planeación:
 5 min.
Condiciones y materiales deseables:

Un salón o espacio donde los estudiantes puedan sentarse cómodamente.

 Duración
 estimada:
 25 min.
Paso a paso:
 Habilidades
 generales en
 entrenamiento


Autoconciencia

1. Pedir a los estudiantes que cierren los ojos, tomen un momento para concentrarse e identifiquen la última vez que tuvieron miedo en la escuela (o en otro ámbito, si así prefiere el docente) y el motivo: ¿Fue por una situación, una persona, un concepto que no conocen, o una prueba muy difícil?
2. Preguntar cómo reaccionaron ante esa situación: ¿La enfrentaron o la evitaron?
3. Preguntar cómo creen que el miedo los benefició o perjudicó: ¿Los hizo reaccionar para ponerse a salvo?, ¿los paralizó y bloqueó?
4. Comentar: *Si la respuesta no fue benéfica para ti, piensa qué puedes hacer diferente para reaccionar mejor ante estas situaciones de miedo en futuras ocasiones.*
5. Pedir a los estudiantes que identifiquen si alguna vez hicieron o dijeron algo que pudo haber ocasionado miedo en los demás.
6. Preguntar: ¿Esa conducta los benefició o perjudicó?, y ¿a la(s) otra(s) persona(s)?
7. Pedir a los estudiantes que identifiquen la forma en que sus conductas o palabras pueden generar emociones más favorables en los demás.
8. Finalmente, solicitar al estudiante que abra los ojos, se reúna con tres personas más y compartan cómo reaccionan ante el miedo con el fin de revisar si lo que dicen los otros puede ser útil para ellos.

 Habilidades
 específicas en
 entrenamiento


Reconocimiento de emociones

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

El miedo es una reacción natural y sana que ayuda a hacer frente a situaciones de peligro. El miedo pone nuestro cuerpo listo para tener una reacción de huida o de ataque. Sin embargo, a veces el miedo nos paraliza y no logramos reaccionar, quedando en peligro de daño físico o emocional. Compartiendo nuestros miedos y aprendiendo cómo le hacen otras personas para manejarlos nos enriquecerá.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet