



Dimensión:



“Corazón de colores”

Para reflexionar...

- ¿Qué emociones he experimentado en mi vida?
- ¿Qué sentimientos me han provocado esas emociones?
- ¿Me he sentido herido, lastimado, contento?
- ¿Siento que algunas de esas emociones han dejado huella en mí?

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes reconozcan e identifiquen las emociones que experimentan frecuentemente, y aprendan cómo manejarlas.

Tiempo de
planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Esta actividad puede desarrollarse en cualquier momento del semestre, se puede llevar a cabo durante las horas de tutorías o en algún módulo de orientación educativa. Se requieren hojas, lápices o bolígrafos, colores o crayones, equipo para reproducir música y música del gusto de los participantes.

Duración
estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

1. Se pide a los estudiantes que guarden todas sus pertenencias y solamente se queden con una hoja tamaño carta, un lápiz o bolígrafo y lápices o crayones de colores.
2. Se pide que durante este ejercicio no haya interrupciones. Se pide a los participantes que dibujen un corazón del tamaño de la hoja, ya sea con lápiz o pluma.
3. Se pide a los participantes que iluminen o coloreen el corazón con diferentes colores, asignando un color a cada una de las emociones que hayan vivido (enojo, tristeza, alegría, miedo). En este proceso se reproduce la música que les guste a un volumen medio.
4. Al término de esta actividad (aproximadamente 10 minutos) se les pide que dibujen otro corazón y lo coloreen con el color que más haya predominado en el primero. Al término de esta segunda actividad (aproximadamente 5 minutos) se les pide que formen un círculo dentro del salón y comiencen un proceso voluntario de compartir experiencias. La persona que comparta su reflexión será la única que hable, mientras todos los demás participantes escuchan de manera respetuosa. Se hacen preguntas dirigidas como:
 - *El color que utilizaste ¿con qué emoción lo relacionaste?*
 - *¿Por qué aparece con más frecuencia dentro de tu corazón?*
 - *¿Por qué esa emoción se hace tan presente en tu vida?*
5. En caso de que el miedo, tristeza o el enojo sean las emociones más frecuentes, se hacen las siguientes preguntas:
 - *¿Qué puedes hacer para que esa emoción no aparezca frecuentemente en tu vida?*
 - *¿De qué forma puedes manejar esa emoción que es constante en tu vida?*
6. En caso de que la emoción más frecuente o constante sea la alegría se le invita al participante a que comparta las herramientas que utiliza para estar alegre o que comente qué hace para conseguirlo.

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento
de emociones



Manejo de
emociones

Elaborada en colaboración con Red Estatal de Mujeres Simone de Beauvoir, A.C.

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

“Corazón de colores”

Paso a paso:

- Finalmente se les pide a los participantes que escriban en una hoja las acciones concretas para manejar mejor sus emociones (el enojo, la tristeza, el miedo) y cómo incrementar o fomentar su alegría.
- La actividad se cierra motivándolos a que ejerciten diferentes técnicas para manejar sus emociones y se les mencionan algunas que el docente conozca.

Para terminar...

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

Esta actividad me ayuda a reconocer mis emociones, a tomar conciencia de qué tan frecuentes están en mi vida el enojo, el miedo y la tristeza; también a conocer una técnica para identificarlas.



Elaborada en colaboración con Red Estatal de Mujeres Simone de Beauvoir, A.C.

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.