



Dimensión:

“El caracol”



Para reflexionar...

¿Qué experiencias importantes has tenido en tu vida?
¿Qué emociones te generaron? (dolor, tristeza, alegría, incertidumbre, miedo, etc.)

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Que los jóvenes reconozcan las emociones que les producen las diferentes experiencias de vida e identifiquen en qué parte de su cuerpo se manifiestan.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Esta actividad puede desarrollarse en cualquier momento del semestre, en horas de tutoría o en un módulo de orientación educativa. Se recomienda a los participantes no interrumpir la actividad. Se requieren hojas, lápices o bolígrafos. Se puede reproducir música incidental en volumen bajo.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

1. Se pide a los estudiantes que guarden todas sus cosas o pertenencias y solamente se queden con una hoja en blanco, un lápiz o bolígrafo.
2. Se puede reproducir música incidental o instrumental a un volumen bajo; se les pide que cierren los ojos y respiren normalmente.
3. Se pide que se visualicen en la época de su niñez (quiénes eran sus amigos, a qué jugaban, dónde se divertían, cómo se vestían, etcétera), posteriormente se les pide que se visualicen en la primaria y secundaria, (quiénes eran sus amigos, qué juegos los divertían, etcétera) y finalmente que se ubiquen en el presente.
4. Manteniendo los ojos cerrados, realizan un par de respiraciones profundas. Luego se les pide que abran los ojos.
5. Ahora se pide que tomen la hoja blanca y en el centro escriban su fecha de nacimiento. En forma de caracol escriban todo tipo de experiencias que han tenido desde la niñez hasta el momento actual (experiencias trascendentales, impactantes, tristes, alegres, de miedo, etc.) Este proceso es en silencio.
6. No es necesario escribir toda la experiencia detalladamente (pueden colocar únicamente el nombre de la experiencia, las personas que estaban presentes, la situación, lugar, etcétera). Lo importante es que ellos lo recuerden y lo hagan presente.
7. Posteriormente se les pide que formen un círculo dentro del salón con sus sillas y que lean en silencio aquellas experiencias que escribieron.

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.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.



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

“El caracol”

Paso a paso:

8. Se mencionan las cuatro emociones básicas (miedo, alegría, enojo, tristeza) y se les solicita que elijan una experiencia escrita. Sobre esta experiencia escrita se les pregunta ¿Qué emoción se hizo presente en dicha experiencia? ¿En qué parte de su cuerpo se manifestó esa emoción? ¿De qué forma se manifestó la emoción (dolor de cabeza, sudoración, sensación en el estómago, etcétera)?
9. De forma voluntaria, se invita a que alguien comparta qué emociones experimentó en alguna situación, y cómo y en qué parte de su cuerpo se manifestó .
10. Después de varios comentarios, se comienza el cierre de la actividad concluyendo que es importante reconocer que todos los seres humanos tenemos experiencias que generan diferentes emociones. Se menciona la importancia de tomar conciencia de ellas para poder manejarlas efectivamente y que esto no tenga consecuencias negativas en nuestra salud.
11. Cada participante menciona el nombre de una emoción vivida y cómo se manifiesta comúnmente en su cuerpo.
12. Finalmente se solicita que destruyan las hojas, y se les alienta a escucharse interiormente, reconocer las emociones y considerarlas como parte natural de la vida del ser humano.

Para terminar...

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

Esta actividad nos ayuda a reconocer nuestras emociones, a escucharnos interiormente, reconocer qué sucede dentro de nosotros cuando experimentamos una emoción. Las emociones forman parte de la vida de cada ser humano y cada quién las manifiesta de forma diferente.



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.