



## **TALLER**

### **SOCIOEMOCIONAL GRADOS 6°, 7° y 8°**

#### **Objetivos:**

- Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones
- Manejar mis emociones usando mi voz interior.

#### **Procedimiento:**

##### **Actividad 1:**

El día de hoy vamos a regalarnos un espacio diferente, si podemos en familia sería maravilloso, si estas solo no hay problema.

Lo llamaremos Conciencia plena, meditación consciente (o Mindfulness).

¿Pero qué es eso?

Significa estar presente aquí, vivir la realidad, lo que pasa ahora sin juzgar o etiquetar, con aceptación y con una actitud amorosa y positiva.

Son tiempos extraños...dificiles de creer, pero es lo que hay. Lo que define nuestra vida no es lo que pasa, sino cómo actuamos ante ello.

Cómo vivimos estos últimos días. ¿tristes? ¿amargados? ¿con esperanza? ¿alegres?

Aprendamos a llenar nuestra vida de mucho amor, aceptación, conciencia de sí mismos y experiencias positivas, así viviremos la vida con más atención.

**Los invitamos a ver el siguiente video como una breve práctica Mindfulness**

<https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

##### **Actividad 2:**

##### **Mi mejor aliada: Mi voz interior**

Aunque muchas veces no nos demos cuenta, nuestros pensamientos no solo se quedan en la mente, sino que, además, nos producen emociones y nos llevan a actuar de una determinada manera.

Ahora, imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate por siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de perder un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

**Situación 1:**

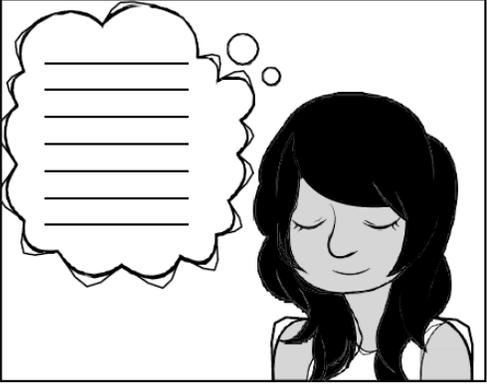
<p>Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan <b>enojado</b> que quieres pegarle. Piensas:</p>	<p>¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la <b>rabia</b>?</p>
	

**Situación 2:**

<p>Estás <b>ansioso</b> porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie. Piensas:</p>	<p>¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la <b>ansiedad</b>?</p>
	



### Situación 3:

<p>Estás <b>triste</b> porque no te invitaron a una fiesta. Piensas:</p>	<p>¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos <b>triste</b>?</p>
	

### Reflexiona y contesta:

1. ¿Es posible aprender a controlar las manifestaciones de nuestras emociones? ¿De qué manera y como haces para controlar las emociones, que estrategia utilizas?

---

---

---

---

2. ¿Qué pasa con aquellas emociones que no puedo controlar?

---

---

---

### Para tener en cuenta:

- Nuestra voz interior nos puede ayudar a generar pensamientos que medien entre las emociones y las acciones que podríamos realizar de manera impulsiva. Nuestra voz interior "retarda" esas acciones y ayuda a que podamos parar, entender mejor la situación y, por lo tanto, tener reacciones más reguladas y saludables.
- Además de usar su voz interior para controlar sus emociones, también pueden recurrir a otras estrategias adicionales. Es importante que estas estrategias los ayuden a controlar sus emociones de manera constructiva y que no impliquen hacerse daño a ustedes mismos o hacerle daño a otras personas. Una estrategia es constructiva si ayuda a controlar la emoción y no tiene consecuencias negativas.

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

CORREO ELECTRÓNICO: \_\_\_\_\_

Enviar la guía resuelta al correo [dorisforerom@gmail.com](mailto:dorisforerom@gmail.com)

Puedes enviar las fotos de las hojas en donde trabajaste, si no puedes imprimir.