

TALLER

SOCIOEMOCIONAL GRADOS 9°, 10° y 11°

Objetivos:

- Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones
- Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

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=elb2-uk1UZY>

Actividad 2:

Guion de película: Cadena Emocional Negativa

Hoy vamos a escribir un guion para una nueva película llamada "Cadena emocional negativa", en la que ustedes son los protagonistas. Comienza con un alias para ti como protagonista. Luego piensa en una situación frustrante. Algo que se quiera lograr y no se alcanza. La mayoría de las películas muestran al héroe (en este caso ustedes) luchando contra dificultades para lograr una meta final. Así es esta película.

Piensen en las cosas que más los frustran. Ya saben, cuando se sienten así "¡Aaargg!" por algo que no sale como querían. Ese será el tema de su película.





Ahora, tómense unos minutos para pensar en las escenas de su película que muestran esa frustración. Escriban las ideas principales escena por escena, hasta que lleguen a donde dice **“PARE AQUÍ”**,

Protagonista (tú, invéntate un alias divertido): _____

Escena 1: Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Escena 2: La rabia se apodera de ti. Describe un “acercamiento” de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Escena 3: La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Sólo empeoraste las cosas. Estás triste. Describe un “acercamiento” de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

¡PARA AQUÍ!

Revisa estas cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa:

Pista #1: PARA	Pista #2: RELÁJATE
La primera vez trataste algo y no funcionó, te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.	Haz algo divertido y relajante hasta que te calmes. Sal a dar una vuelta, come algo, busca videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.
Pista #3: ENFÓCATE	Pista #4: ADAPTA
Enfoca tus esfuerzos en encontrar una solución que alivie tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios chiquitos, que sean más manejables.	Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso tienes dos opciones. Una, cambiar tus metas por unas que se puedan lograr en el corto plazo. O dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

RETOMA

Escena 4: Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes la cadena emocional negativa?



Escena 5: La frustración está bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A: Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

Escena final B: No puedes superar el obstáculo así que te adaptas y sigues adelante

Reflexiona y contesta:

1. ¿Cómo le parece las pistas para detener una cadena emocional negativa?

2. ¿En qué situaciones pueden ser útiles?

3. ¿Cree que la frustración puede ser Buena? ¿Por qué?

Para tener en cuenta:

- *La vida está llena de frustraciones. Desde la pequeña molestia por no encontrar algo, a las grandes angustias de romper relaciones, la frustración no es una emoción agradable. Pero ya que no la podemos evitar, el truco es aprender a manejarla y en particular, **parar la cadena emocional negativa** cuando las cosas no pasan como queremos.*
- *La frustración está programada en nosotros y tiene un valor adaptativo tremendo. Al inicio es una emoción positiva porque cuando nos frustramos nos motivamos a eliminar el obstáculo que nos impide lograr nuestro objetivo. Nos esforzamos más y ese esfuerzo extra frecuentemente da resultado. Lamentablemente, si a pesar de nuestros mayores esfuerzos no podemos superar los obstáculos, y no sabemos cómo manejar las emociones que esto genera, la frustración podría volverse destructiva.*
- *Tolerar niveles sanos de frustración nos motiva a superar obstáculos y crecer, y también nos ayuda a evitar una cadena emocional negativa. La tolerancia a la frustración nos ayuda en todos los aspectos de la vida: nuestras relaciones, el trabajo o estudio, la salud, perseguir nuestros sueños.*

NOMBRE Y APELLIDO: _____

CURSO: _____

CORREO ELECTRONICO: _____

Enviar la guía resuelta al correo dorisforerom@gmail.com

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