



## Comunicando mis emociones

### Institución inspiradora

Ch'ieltik

<https://www.chieltik.org>



### Habilidad de enfoque

Empatía

La empatía es la capacidad de entender los sentimientos y perspectivas propias, de otras personas y grupos para, con ese entendimiento, guiar decisiones y acciones hacia un bienestar común.

### Propósito

Identificar formas constructivas para expresar las emociones y llegar a acuerdos de paz y reconciliación.



### Formato

Actividad de Diálogo

Modelo Híbrido

En Dupla

### Duración

60 minutos

### Rango de edad

Entre 13 y 19 años

### Alcance

Idealmente grupos de 10 a 25 participantes, pueden ser hasta 30

### Materiales

- Hojas blancas
- Colores
- Plumas
- Tijeras

Ashoka Emprendedores Sociales, A.C. reconoce que Ch'ieltik adaptó la presente ficha de actividad de la experiencia obtenida de las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh (Cfr: Sintiendo la paz. El Arte de vivir conscientemente, 2018, Ed. Oniro, pp. 89 a 104) y no se hace responsable respecto al uso por parte de terceros de la información contenida.

## Instrucciones

**Paso 1** Introduce la actividad explicando a las y los participantes que van a hablar acerca de situaciones en las que existen desacuerdos; para ello, elegirán a un amigo o amiga.

**Paso 2** Propón lo siguiente como punto de partida:  
«Muchos problemas que tenemos con otras personas se deben a que a veces decimos algo que les lastima el corazón. Vamos a practicar una forma de hablar sobre nuestras emociones de una manera sincera, respetuosa y amable».

**Paso 3** Comparte uno a uno los momentos para *comunicar emociones con honestidad*:

- Dibujen una flor para que cada quien la pueda compartir a su compañero /a, pensando en algo difícil que hayan vivido en su amistad. Posteriormente compartirán las **cosas buenas que aprecian de cada quien**.
- Después van a **pedir disculpas** por aquellas acciones que pudieron haber hecho sentir tristeza, enojo o algún malestar en su amistad.
- Al reconocer los problemas es importante **proponer soluciones**, piensen cómo pueden arreglar la situación para que no vuelva a pasar.
- A veces necesitamos **pedir apoyo** para evitar situaciones molestas en las que reaccionamos de manera negativa. Cada quien comparta qué cosas hará para cuidar su comportamiento. La flor representa el **compromiso de su amistad**.

**Paso 4** Realiza las preguntas para cosechar ideas: ¿En qué nos beneficia la comunicación respetuosa y honesta en nuestra vida? ¿Qué aprendieron de este ejercicio para evitar la discriminación? ¿En qué otras situaciones podrías poner en práctica este ejercicio?

**Paso 5** Para cerrar la sesión recuérdales:  
«Cuando nos acercamos con el corazón abierto a las personas que hemos lastimado o discriminado, podemos hablar con sinceridad sobre nuestras diferencias; también podemos reconocer lo que tienen de bueno y lo que podemos aprender de ellas. Necesitamos reconocer el poder de las palabras para evitar aquellas que causen daño o que discriminen a otras personas, ya que pueden causar heridas que tardan mucho en sanar».

### Aprendizaje esperado:

*Me doy cuenta de que cuando hay paz no existe tristeza en mi corazón, no hay molestia ni llanto, no hay miedo. Existe la vida buena en todo su esplendor. Somos un solo corazón, una unidad, el derecho es igual para todos los seres. La grandeza de todas las personas se reconoce, hay amor y gratitud en nuestros corazones.*

*Ashoka Emprendedores Sociales, A.C. reconoce que Ch'ieltik adaptó la presente ficha de actividad de la experiencia obtenida de las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh (Cfr. Sintiendo la paz. El Arte de vivir conscientemente, 2018, Ed. Oniro, pp. 89 a 104) y no se hace responsable respecto al uso por parte de terceros de la información contenida.*

