



# La Ceiba

# 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 hacía un bienestar común.

# **Propósito**

Aprender a cuidar y transformar las emociones fuertes que ocasionan sufrimiento.



### **Formato**

Actividad de Diálogo Modelo Híbrido En Dupla

#### Duración

35 minutos

# Rango de edad

Entre 13 y 19 años

#### Alcance

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

# **Materiales**

- Hoja de trabajo "Descansando a la sombra de nuestra ceiba"
- Papel bond
- Plumas
- Campana

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

\*Para realizar la actividad se recomienda buscar e implementar antes la dinámica "Río de vida" en la sección de empatía.

Paso 1 Reparte a cada participante la hoja de trabajo <u>Descansando a la sombra de nuestra ceiba</u>. Solicita que, de forma voluntaria, cada quien lea un párrafo sucesivamente y deteniéndose cuando lleguen a la frase «los siguientes pasos...».

Paso 2 Después, lee los cinco pasos de la Hoja de trabajo.

Paso 3 Explica al grupo que todas las personas van a practicar los cinco momentos, coloca música tranquila que invite a la reflexión y realiza el siguiente ejercicio por momento:

#### Reconocer

Pídeles que escriban el nombre de, por lo menos, dos emociones fuertes que sientan en este momento.

#### Aceptar

Pídeles que elijan la emoción que les resulte importante; diles que nadie emitirá juicios y que no deben sentir culpa ni vergüenza de lo que sienten. Después haz la invitación para que escriban una frase en la que acepten dicha emoción. Por ejemplo: "Tristeza, sé que has sido una de las compañeras más presentes en mi vida".

#### Abrazar

Pídeles que una vez que hayan aceptado ese sentimiento, lo abracen. Puedes dar un ejemplo sobre la manera de abrazar una emoción fuerte. Invita a la campana y pídeles que se pongan en contacto con la emoción que cada quien ha elegido.

#### Observar profundamente

Mientras que el grupo se encuentra respirando con los ojos cerrados, lee lo siguiente:

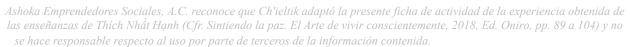
«Durante el recorrido por nuestra vida tenemos la oportunidad de aprender a identificar nuestras emociones, algunas son más fuertes que otras. En la reflexión de hoy, reconocimos una emoción fuerte, te invito a mirar esta emoción fuerte como si fuera tu bebé: es pequeña, la vas a abrazar y le dirás "Hola, mi bebé tristeza, o mi bebé enojo, o mi bebé miedo". Mira de cerca a tu bebé y escríbele una carta. Toma el lápiz y el papel y comienza tu carta».

A partir de este momento, cada quien escribirá su carta y todo el grupo trabajará en estricto silencio. Dales algunos minutos y orienta el ejercicio con lo siguiente:

«Si sientes que pierdes el lazo con tu emoción bebé, cierra los ojos y vuelve a tomar contacto cercano con ella».

### Tener una visión clara

Vuelve a pedirles que se mantengan en silencio para seguir acompañando a su emoción interior y para dar tiempo de terminar sus cartas a quienes no las hayan concluido.





Paso 4	Apaga la música y comenta lo siguiente:
	«Seguramente ahora, después de que has abrazado y mirado profundamente tu emoción al escribirle una carta, tienes una mayor comprensión de las condiciones y causas que originaron esa emoción en tu vida, y tu mente estará más clara».
Paso 5	Aprovecha el momento para cosechar ideas. Pídeles que se sienten y formen un círculo para compartir la experiencia de cada quien. Diles que mientras alguien habla, las demás personas escucharán con atención y respeto.
Paso 6	Para cerrar la sesión recuérdales:  «De la misma manera en que los ríos dejan una marca, un surco en la tierra por la que corren, nuestras emociones dejan una huella en nuestra vida. Si conocemos y cuidamos esos surcos, las buenas semillas que ahí sembremos podrán crecer sanas y fuertes, generando felicidad en nuestras vidas».

# Aprendizaje esperado:

Tengo el poder de reconocer mis emociones más fuertes y dialogar con ellas para aceptarlas y aprender a vivir con ellas.

