



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 hacia 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 [Descansando a la sombra de nuestra ceiba](#). 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. Dale 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.

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.



| | |
|---|---|
| Paso 4 | <p>Apaga la música y comenta lo siguiente:</p> <p>«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».</p> |
| Paso 5 | <p>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.</p> |
| Paso 6 | <p>Para cerrar la sesión recuérdales:</p> <p>«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 sembramos podrán crecer sanas y fuertes, generando felicidad en nuestras vidas».</p> |
| <p>Aprendizaje esperado: <i>Tengo el poder de reconocer mis emociones más fuertes y dialogar con ellas para aceptarlas y aprender a vivir con ellas.</i></p> | |

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.

