



Innovación  
para la **Agencia de Cambio**



## Río de vida

### 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

Reconocer la relación entre la memoria de las experiencias pasadas, las percepciones, y el manejo de las emociones en el presente.



### Formato

Actividad de Diálogo

Modelo Híbrido

En Dupla

### Duración

25 minutos

### Rango de edad

Entre 13 y 19 años

### Alcance

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

### Materiales

- Campana
- Hoja de trabajo "[Río de vida](#)"

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	Pide a las y los participantes que se sienten cómodamente en su lugar. Diles que pueden usar cojines para sentarse; si el espacio lo permite, se pueden acostar.
Paso 2	Explícales que para esta actividad van a escuchar una campana. Por cada sonido, harán tres respiraciones completas (inhalación y exhalación), cultivando el silencio.
Paso 3	Inicia la experiencia con la lectura del texto “ <a href="#">Río de vida</a> ” que se encuentra en la hoja de trabajo de esta actividad.
Paso 4	Haz las preguntas para cosechar ideas: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Hubo algo que les haya hecho sentir incomodidad? ¿Les sorprendió que aparecieran tantas emociones?
Paso 5	Para cerrar la sesión enfatiza lo siguiente: «Las emociones son como un río: nacen y fluyen. Como un río, pueden cambiar su curso o estancarse cuando cae algo en sus aguas que no lo deja seguir fluyendo. Como un río, nuestras emociones navegan a través de nuestra vida».

### Aprendizaje esperado:

*Mis experiencias pasadas, ya sean agradables o desagradables, me han ayudado a crecer y a reconocer que dentro de mí hay semillas de alegría y felicidad que tengo que regar. Tengo la oportunidad de transformar lo que haya en mi memoria de tristeza, enojo o infelicidad.*

*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.*

