# ACTIVIDAD 2

# EXPLORANDO TENDENCIAS DE ACCIÓN

**HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Empatía**
**TIEMPO APROXIMADO: 40 minutos**
**GRUPO DE EDAD: 9-12 años**

**BREVE INTRODUCCIÓN**
Las experiencias de emociones positivas incitan a las personas a descartar los guiones de conducta automáticos (cotidianos) y a buscar caminos de pensamiento y acción novedosos, creativos y, a menudo, no preestablecidos. En otras palabras, las emociones positivas crean más espacio para la elección e introducen una tendencia a la acción para explorar nuevas opciones. Reconocer las emociones y sentirlas es una habilidad para la empatía que los estudiantes necesitan desarrollar lo antes posible.

**AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA**
Actividad creada por el instituto “Ivan Apostolov”. Adaptada de la herramienta creada por Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) y Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/).

**META**
Aumentar la conciencia de las tendencias de acción que resultan de las emociones tanto positivas como negativas.

**NÚMERO DE PARTICIPANTES**
Esta actividad funciona bien con clases de cualquier tamaño, ya que los estudiantes pueden trabajar individualmente y como parte del grupo.

Co-funded by the European Union

## MATERIALES NECESARIOS

Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula.
Papel y marcadores
Notas adhesivas o fichas

## DESCRIPCION DETALLADA

**INSTRUCCIONES**

*Parte 1: Tendencias de acción resultantes de emociones negativas*
*Este ejercicio de visualización invita a los estudiantes a sintonizarse con la forma en que responden a las emociones. Ofrézcales la siguiente orientación:*

*1. Para comenzar, cierra suavemente los ojos y recuerda una experiencia reciente en la que experimentaste una emoción difícil... Tal vez estabas nervioso por dar una presentación, o no cumpliste con una fecha límite importante, o tuviste una discusión con un amigo... [20 segundos]*

*2. Lo mejor que puedas, vuelve a ese momento difícil. Imagina dónde estás... con quién estás, si es que estás con alguien... y qué estás haciendo... [30 segundos]*

*3. Imagínate exactamente como eres en este momento difícil... [20 segundos]*

*4. Ahora, nota cualquier sentimiento o emoción que esté conectada con esta dificultad... Toma el sentimiento o emoción más fuerte y nota dónde parece estar ubicado en tu cuerpo... [20 segundos]*

*5. Si puedes, dale un nombre a ese sentimiento o emoción, por ejemplo, ansiedad, estrés, culpa, vergüenza... [20 seg]*

*6. Ahora, fíjate en lo que quieres hacer ahora mismo, en respuesta a ese sentimiento o emoción. Ignora lo que hiciste en ese momento y quédate en ese momento imaginado. ¿Sientes la necesidad de actuar de una manera determinada? ¿Sientes ganas de huir, de escapar? ¿O sientes ganas de quedarte en esta situación? [30 segundos]*

*7. Ahora, deja ir este momento. Deja ir la dificultad y los sentimientos y emociones asociados y, cuando estés listo, abre suavemente los ojos.*

## DESCRIPCION DETALLADA

**INSTRUCCIONES**

***Parte 2: Tendencias de acción resultantes de emociones positivas***

***Este ejercicio de visualización invita a los estudiantes a sintonizarse con la forma en que responden a las emociones. Ofrézcales la siguiente orientación:***

***1. Vuelva a cerrar suavemente los ojos y recuerde un momento reciente en el que experimentó una emoción positiva... [20 segundos]***

***2. Lo mejor que puedas, vuelve a ese momento agradable. Imagina dónde estás... con quién estás, si es que estás con alguien... y qué estás haciendo... [30 segundos]***

***3. Imagínate exactamente como eres en este momento... [20 segundos]***

***4. Ahora, observa cualquier sentimiento o emoción que esté relacionada con esta experiencia. Toma el sentimiento o emoción más fuerte y observa dónde parece estar ubicado en tu cuerpo... [20 segundos]***

***5. Si puedes, dale un nombre a ese sentimiento o emoción, por ejemplo, alegría, orgullo, felicidad... [20 seg]***

***6. Ahora, fíjate en lo que quieres hacer ahora mismo, en respuesta a ese sentimiento o emoción. Ignora lo que hiciste en ese momento y quédate en ese momento imaginado. ¿Sientes la necesidad de actuar de una manera determinada? ¿Sientes ganas de huir, de escapar? ¿O sientes ganas de quedarte en esta situación? [30 segundos]***

***7. Ahora deja que este momento se vaya... y vuelve a la habitación. Cuando estés listo, abre suavemente los ojos.***

## PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

1. ¿Cómo fue esta experiencia para ti? ¿Qué notaste?
2. ¿Qué querías hacer en respuesta a esta experiencia positiva/negativa?
3. ¿Cuál fue la tendencia de acción? ¿En qué se diferencia del primer escenario?

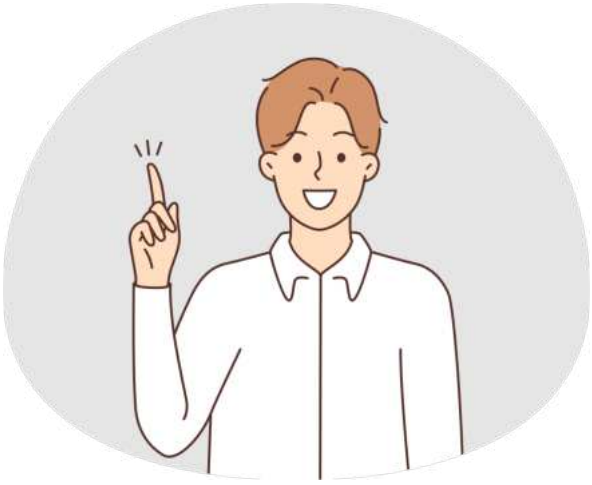
## OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Los estudiantes que completen el ejercicio por primera vez deben traer a la mente escenarios que sean sólo moderadamente angustiantes (es decir, un 5 o 6 sobre 10 en su escala de estrés personal).

A medida que los estudiantes se familiaricen con la técnica, podrán explorar escenarios más difíciles.

En caso de que su estudiante tenga dificultades para recordar una experiencia positiva reciente, tómese un tiempo para explorar con delicadeza los acontecimientos recientes hasta que encuentre algo que pueda utilizar. Las personas con ansiedad pueden tener problemas para prestar atención y recordar experiencias agradables, pero es poco probable que no hayan experimentado nada positivo en el último mes, por ejemplo.

Esta herramienta es particularmente útil para los estudiantes que tienden a ser impulsivos, ya que promueve la conciencia de los impulsos que crea una experiencia emocional y crea espacio entre la experiencia y la reacción que sigue.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED