



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

“Al ritmo de mi emoción”

Preguntas detonadoras ...

¿Te gusta escuchar música?
¿Te gustaría compartir con tus padres por medio de la música lo que no puedes expresar con palabras?

Nuestro objetivo:

Condiciones y materiales deseables:

Un reproductor de música y bocinas.

Un lugar donde puedas estar cómodo con tus padres.

Para trabajar con:
Padres de familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Asertividad

Paso a paso:

1. Toma un tiempo para darte cuenta de tu emoción ante ciertas situaciones como: cuando tus papás no te dan permiso para salir, o cuando repruebas una materia y estás enojado contigo mismo, o cuando comienzas o terminas una relación de noviazgo, cuando te peleas con un amigo, etc.
2. Identifica alguna situación por la que estás atravesando en este momento, que te gustaría compartir con tus padres, pero que te es difícil expresar con palabras.
3. Ahora, busca una canción que exprese cómo te sientes, seguramente encontrarás alguna pieza musical que retrate tu estado emocional actual.
4. Coméntales a tus papás que estás realizando un ejercicio y que les quieres compartir cómo te sientes a través de una canción o pieza musical que elegiste para ello.
5. Programa con ellos el momento para escuchar tu canción y reúnete con ellos en un lugar cómodo donde puedan sentarse a escucharla.
6. Una vez que estés reunidos con ellos, comenta que en este momento esa canción muestra cómo te sientes, y deja que ellos la escuchen. Repítela si lo consideras necesario.
7. Al terminar, puedes preguntarles cómo los hizo sentir la canción, quizás ellos puedan comentarte qué hacen cuando se han sentido de esa manera; o tal vez puedan ellos compartir alguna canción que los identifique con tu emoción.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Desde que nacemos, comenzamos a sentir ciertas emociones que con el paso del tiempo podemos ir identificando. Poder nombrar y reconocer nuestros estados emocionales, te ayuda a conocerte mejor.

Este ejercicio, te puede ayudar a dar claridad a lo que te sucede, a darle voz a tus sentimientos, y poderlo expresar a tus seres queridos.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.