



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo del estrés



Comportamiento prosocial

“Pasatiempos para el bienestar”

Preguntas detonadoras...

- ¿Qué puedo hacer para relajarme?
- ¿Qué actividades disfruto y me ayudan a tranquilizarme?
- ¿Cómo puedo descargar mi estrés?

Nuestro objetivo:

Identificar actividades que me produzcan emociones positivas y me ayuden a prevenir o reducir el estrés.

Condiciones y materiales deseables:

Papel, lápiz o pluma para cada integrante. Un espacio cómodo donde puedan reunirse en familia.

Paso a paso:

1. Reunirse en familia.
2. Cada integrante de la familia debe pensar en uno o varios pasatiempos que le gusten mucho y lo hagan sentir bien.
3. Posteriormente, escribirá en una hoja: Me gusta realizar _____, me ayuda a _____.
4. A continuación, leerán sus actividades o pasatiempos personales, y reflexionarán si hay actividades en común que disfruten hacer juntos, o cuáles les gustaría realizar juntos.
5. Posterior a esta reflexión, un integrante de la familia escribirá en una hoja estos 5 pasatiempos que comparten o que les gustaría realizar en familia.
6. Coloquen en algún lugar que pueda ser visible a toda la familia estos pasatiempos e intenten destinar un momento para realizarlos.
7. Es recomendable que realicen sus pasatiempos de manera frecuente, sin embargo en caso de que no sea algo rutinario, cuando detecten que algún integrante de la familia está bajo una situación de estrés, invítelo a llevar a cabo esa actividad artística, deportiva, culinaria, social, literaria, u otra que le genera bienestar.
8. En caso de que el pasatiempo requiera condiciones físicas o económicas que resulten un impedimento en ese momento, busquen alguna alternativa o sean creativos para realizar otra actividad que pueda ayudar.

Para terminar...

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

El poder contactar con emociones positivas, y con estados de bienestar, enviará un mensaje a tu cuerpo que ayudará a disminuir el estado de malestar que te provoca el estrés. Identifica las actividades que a ti te ayudan a relajarte, compártelas con tu familia, y practíquenlas cuando las necesiten.



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