

# EN PRÁCTICA

## Semana 1

### Conoce.

- Ve el video de esta semana y al terminar analízalo. ¿Qué aprendiste?
  - En esta sesión, será una dinámica.
- a) Alguien pasará y elegirá una acción y una emoción para que en 2 minutos haga una representación de una situación que los incluya.
- b) Después el resto adivinará qué está pasando y dirán qué emoción o emociones distinguen en la representación. (Pueden hacer equipos).
- c) Después responderán las siguientes preguntas:

- ¿Hacer eso te ayuda a sentirte mejor?
- ¿Te ayuda a solucionar el problema o puede hacerlo más grande?
- ¿Qué recursos puedes usar o qué puedes hacer para que puedas expresar lo que sientes sin ofender o lastimar a alguien o algo? (Revisa la lista de sugerencias y añade lo que quieras. También puedes usar el póster de la calma).

**Ejemplo:** Si alguien me habla feo y yo me enojo, ¿qué puedo hacer para ayudar a resolver la situación con respeto y armonía?: Puedo respirar y pedir de favor que no me hablen así.

- Verás algunas ideas con las que podrías resolver la situación con una mejor acción. A demás puedes usar el póster de la calma y ustedes pueden inventar muchas más.

## Acciones

- Azotar una puerta
- Gritarle a una persona.
- Decirme cosas feas y pensar que soy malo(a).
- Aventar las cosas.
- Comerme las uñas.
- Arrebatat.

## Emociones

- Enojo
- Frustración
- Desesperación
- Angustia.
- Impotencia.

## Estrategias

- Decir que estoy enojado(a) y pedir espacio.
- Explicar lo que sientes.
- Pedir perdón.
- Pedir que me abracen o tiempo para respirar.
- Volver a intentarlo.
- Pedir nuevamente o aceptar que no me lo quieren prestar y hacer otra cosa.

## Semana 2 Construye y aprende.

- **Actividad 1.** Analicen el caso y resuelvan las preguntas.
- **Actividad 2.** Realiza el test que encuentras en la plataforma.

## Semana 3 Construye y aprende.

- **Actividad 1.** Necesitas un lápiz o pluma y una hoja de papel.
- Dobra la hoja a la mitad. Del lado derecho escribe tus habilidades, talentos, capacidades, recursos, fortalezas y en el izquierdo debilidades, limitaciones, incapacidades y errores; sobre las siguientes categorías.

**FÍSICA / INTELLECTUAL /  
EMOCIONAL / ESPIRITUAL / SOCIAL**

Fortalezas

Oportunidades

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- Al terminar el listado analiza tus respuestas y pon una “C” si es factible el cambio; una “D” si es factible desarrollarla y una “A” si no es factible ninguna de las dos.
- En grupos de 4 comenten sus resultados y analicen ¿Qué necesitamos para lograrlo? (Si llevas el programa solo(a), invita a alguien a platicar).
- Al finalizar comenta con tu grupo o familia lo que concluyes sobre aceptar nuestras capacidades y nuestros errores.

## Semana 4 Círculo de Amistad.

- **Actividad 1.** Revisa tu tracker tanto de emociones, como de esfuerzo de este mes y escribe a continuación lo que se te pide.

a) ¿Cuál es el área con la que te sientes más seguro o segura?

b) ¿Cuál es el área o rubro en la que quisieras mejorar?

- **Actividad 2.** Escribe 5 cosas que puedes hacer para mejorar, con lo que has aprendido este mes de ti y del tema de la felicidad. Comparte después.

- **Actividad 3.** Realiza tu pausa activa para registrar tus emociones y tus esfuerzos en el *Quiero, puedo y merezco.*