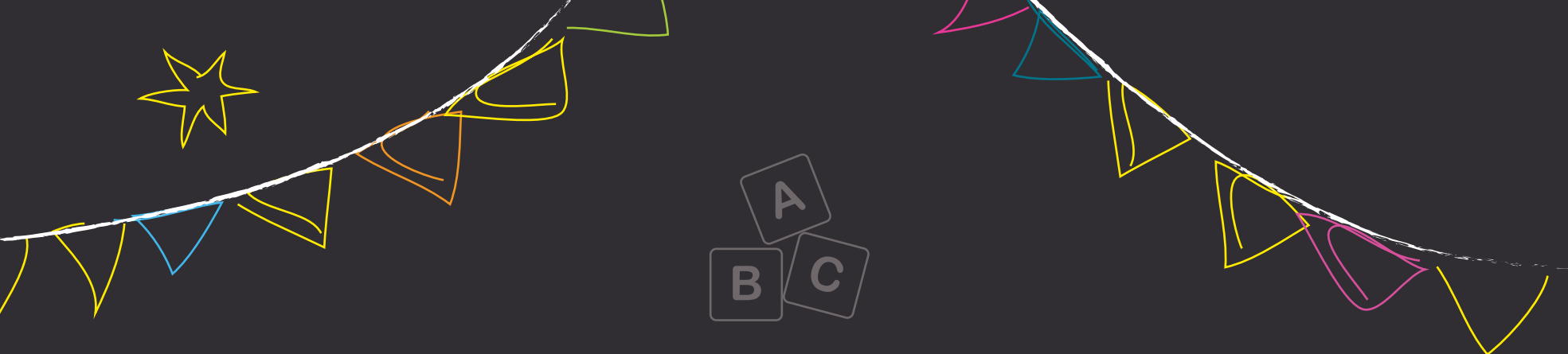




# El arte Escucha

Proyecto global para el fortalecimiento socioemocional

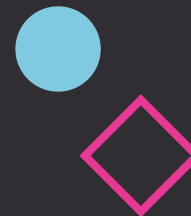
#ElArteEscucha



# Carta Anonima

**TALLER MES DE SEPTIEMBRE**

Guia para el desarrollo de clases





Una acción de bondad puede tener un gran impacto en la vida de una persona. Los efectos positivos son innumerables, no solo para quien la recibe, sino también para quien la envía.

Cuando practicamos la bondad hacia otros o hacia nosotros mismos, podemos experimentar cambios positivos mentales y físicos.

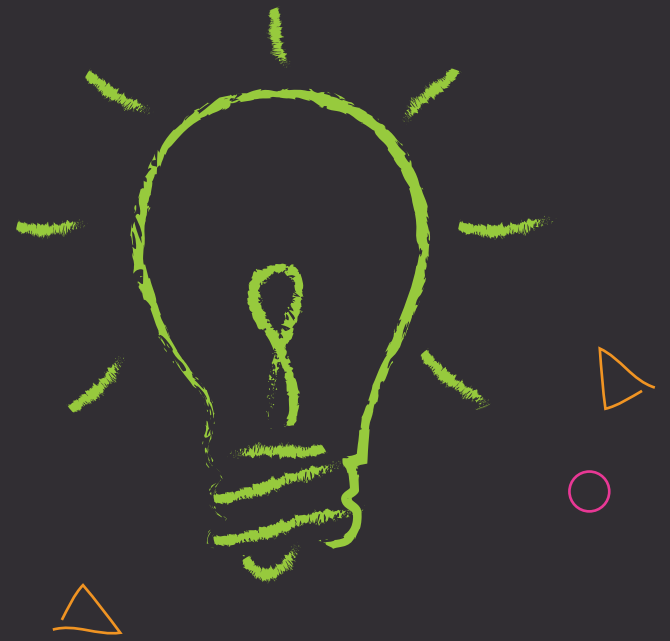
¿Cómo te sentirías al encontrar o recibir una carta con pensamientos positivos, con un mensaje de fortaleza que te levante y haga sentir que no estas solo?.

Una pequeña acción de bondad nos despiertan las ganas de poder pagarlo con más amabilidad.




# OBJETIVOS DEL TALLER

- 1 Explorar sentimientos y eventos sucedidos en el último año.
- 2 Generar diálogos entre los estudiantes.
- 3 Promover la gratitud y difundir amabilidad
- 4 Aprender de las experiencias negativas
- 5 Experimentar el sentimiento de felicidad al dar y recibir de un extraño
- 6 Comprender que el más mínimo grado de bondad puede tener un gran impacto en la autoestima de una persona.





# Conversación en Clase

- 1 Es normal tener sentimientos como estrés, ansiedad, tristeza y miedo en momentos como estos. La crisis del coronavirus no se parece a nada que hayamos experimentado antes.
  - 2 Escribe una lista de sentimientos emocionales experimentados en pandemia.
  - 3 Conversar sobre la incertidumbre. " Una de las cosas más aterradoras es la incertidumbre. Todo sigue cambiando: justo cuando todo parece estar mejorando, parecen empeorar de nuevo. Los seres humanos odian la incertidumbre y quieren respuestas garantizadas y como no hay una respuesta definitiva debido a toda la información en redes sociales, es probable que nuestra ansiedad aumente. Y esto es lo más normal del mundo en este momento.
  - 4 Conversación sobre la ansiedad.  
" La ansiedad trae consigo muchos sentimientos físicos diferentes. Esto puede incluir un corazón acelerado, dolor en el pecho, sudoración y dificultad para respirar. Nuevamente, todos estos son muy normales. No son agradables, pero son normales.
  - 5 ¿Que hicieron para mantenerse en buena salud mental y física?
  - 6 ¿Que palabras de aliento y consejos le darías a una persona que este pasando por un mal momento?.
- 

# TALLER CARTA DE BONDAD ANONIMA

Que incluir en la carta anónima y que no.

- 1 Escriba de forma legible y a mano, tiene tu carta de 1 página.
- 2 Para que tu carta sea mas impactante, puedes hacer un dibujo o colorear, se creativo para que le des un momento feliz a quien la abra.
- 3 Es una carta anónima así que no coloque su nombre.  
Escribe un párrafo muy corto sobre ti, tus debilidades y frustraciones en pandemia y como lo superaste.
- 5 Centra tu carta en la otra persona, imagínate que esta sola, pasando por un mal momento y necesitas palabras de animo. Que le dirías para levantar su animo?
- 6 Bríndale consejos para ser feliz. Tal vez escribir una anécdota inspiradora. Algo que pueda parecerle pequeño puede tener una gran influencia en un extraño, así que siga su instinto. *(Si estuvieras pasando por un momento difícil que te gustaría escuchar?)*



# ENTREGA DE CARTAS

1 Una vez que los estudiantes hayan escrito la carta en una o dos hojas, el maestro revisa que cada carta no contenga mensajes negativos, obscenidades, nombres o direcciones. Recuerde es una carta anónima.



2 Después de ser revisadas las cartas, el maestro entrega las cartas a niños diferentes en el grupo.



3 Conversar en torno a la carta escrita