Círculo de la conciencia

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el círculo de la conciencia?

RESPUESTA

Es una herramienta para ayudar a niños y adolescentes a ser conscientes de su cuerpo, emociones y cómo perciben e interpretan las cosas.

PREGUNTA

¿Qué aspectos incluye el círculo de la conciencia?

RESPUESTA

Incluye cómo se perciben, cómo interpretan las cosas, cómo se sienten, qué quieren y qué harían al sentirse cansados.

PREGUNTA

¿Qué libertad se les enseña a los niños y adolescentes con el círculo de la conciencia?

RESPUESTA

Se les enseña que tienen la libertad y posibilidad de cambiar lo que desean.

PREGUNTA

¿Qué acciones se promueven con el círculo de la conciencia?

RESPUESTA

Se promueve identificar y llevar a cabo acciones para modificar aquello que desean cambiar.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda el círculo de la conciencia en la percepción del cuerpo?

RESPUESTA

Ayuda a acercarse a la percepción del propio cuerpo y a identificar posibles alteraciones.

PREGUNTA

¿Por qué es importante ser consciente de cómo interpretamos las cosas?

RESPUESTA

Porque nuestras interpretaciones influyen en cómo nos sentimos y en las decisiones que tomamos.

PREGUNTA

¿Qué habilidades fomenta el círculo de la conciencia en los adolescentes?

RESPUESTA

Fomenta la autoobservación, la reflexión y la capacidad de tomar decisiones conscientes.

Resumen: El Círculo de la Conciencia: Explorando el Cuerpo y las Emociones

Nivel: secundaria

- El círculo de la conciencia ayuda a niños y adolescentes a ser más conscientes de su cuerpo y emociones.
- Fomenta la reflexión sobre cómo se perciben a sí mismos, cómo interpretan las situaciones y cómo se sienten.
- Promueve la idea de que tienen la libertad y capacidad de cambiar aspectos de su vida que deseen mejorar.
- Enseña a identificar acciones concretas para modificar lo que no les satisface.
- Es una herramienta útil para abordar alteraciones en la percepción del cuerpo y las emociones.

Mapa Conceptual

Círculo de la Conciencia

Consciencia del Cuerpo

Percepción del propio cuerpo | Interpretación de sensaciones | Identificación de alteraciones

Consciencia Emocional

Cómo se sienten | Cómo interpretan las cosas | Reconocimiento de afectos

Deseos y Metas

Qué quieren | Qué harían para lograrlo | Definición de objetivos personales

Libertad y Cambio

Posibilidad de cambiar | Libertad para tomar decisiones | Empoderamiento personal

Acciones para Modificar

Identificación de acciones concretas | Implementación de cambios | Seguimiento y evaluación