

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