

¿CUÁL ES EL INFORME DE TU ESTADO EMOCIONAL CON RESPECTO AL CLIMA?*

Introducción: Afrontar el cambio climático puede provocar ansiedad. Es importante aprender cómo abordar estas emociones para evitar el síndrome de burnout. Esta actividad va a fomentar la reflexión interna sobre las emociones que surgen en relación al cambio climático para ayudarte a construir tu resiliencia interior.

Actividades de cambio de clima

Tiempo

45 minutos

Dificultad

Fácil

Recursos

Un pedazo grande de papel, papel normal, marcadores de colores

*Esta actividad fue creada como una continuación del aprendizaje relacionado con el Proyecto Limitless, [Tu Dilo](#).

● Paso 1

- Forma un círculo con todos los participantes y pídeles que sean tan amables de cerrar sus ojos, conecten con su respiración, comiencen a pensar como están sus emociones en ese momento y continúen respirando por un par de minutos.

● Paso 2

- Después de un tiempo, pídeles que abran sus ojos y entrégale a cada participante un pedazo de papel y marcadores de diferentes colores. Pídeles que dibujen como se sienten haciéndoles esta pregunta: «¿Cuál es el informe de tu estado emocional hoy?» Puedes guiarte con el reporte meteorológico de la TV pero transformándolo en tu estado emocional. Por ejemplo, si te sientes feliz y optimista puedes dibujar un sol muy brillante o si tienes muchos pensamientos tu dibujo puede estar lleno de nubes.

● Paso 3

- Cuando todos hayan terminado sus dibujos deles un par de minutos para que compartan sus dibujos y emociones.

● Paso 4

- Luego hazles otra pregunta: «¿Cuál es el informe de tu estado emocional cuando escuchas sobre los efectos del cambio climático?» «Comparándolo con tu primer dibujo ¿cambiarías algo?» Dale al grupo un par de minutos para modificar sus dibujos.

● Paso 5

- Cuando todos terminen, pídeles que compartan como cambiaron sus emociones cuando pensaron en el impacto del cambio climático.



¿CUÁL ES EL INFORME DE TU ESTADO EMOCIONAL CON RESPECTO AL CLIMA?*

● Paso 6

- Recuérdales que cuando existen situaciones que están fuera de nuestro control, a veces es difícil saber cuál es el próximo paso o sentirse esperanzado. Resalta que ellos pueden hacer algo con las cosas que pueden controlar, como su comportamiento.

● Paso 7

- Pídeles que piensen en algo con lo que se puedan comprometer a contribuir con la acción climática. Tal vez puedan aprender más sobre este tema, involucrarse en clubes locales o grupos de defensa del clima, comenzar a hablar sobre el tema con sus familias y amigos.

● Paso 8

- Invita a los participantes a escribir su compromiso en un gran pedazo de papel y a firmarlo como una manera simbólica de tomar acción climática.

● Paso 9

- Finaliza la actividad con un pequeño ejercicio de respiración.
- "Los invito a que amablemente cierren sus ojos y concentren su atención en su respiración. Gradualmente reconozcan sus pensamientos y emociones, tal vez exista preocupación sobre el futuro, ansiedad por la incertidumbre o esperanza para resaltar los cambios que pueden realizar. Manténganse enfocados en su respiración y recuerden lo valientes y capaces que son. Recuerden que tienen todo lo que necesitan para actuar y contribuir para hacer del mundo un lugar mejor. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes y eso está perfectamente bien». Recuerda que eres especial. Continúa respirando, deja que todas las emociones fuertes y los pensamientos fluyan, y recibe a la calma y la inspiración. Ten consciencia de lo que te rodea y, cuando te encuentres listo, abre tus ojos."

