

TU DILO: ÁMBITO MENTAL*

Introducción: Aprende a cómo controlar tus emociones en situaciones que están fuera de tu control con el fin de garantizar tu seguridad y aumentar los buenos resultados en el futuro.

Actividades de bienestar y resiliencia

Tiempo

15 minutos

Dificultad

Fácil

Recursos

Globos, cintas y rotuladores

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

● Paso 1

- Los facilitadores entregarán un globo a cada participante y les pedirán que piensen en algo que ellos amen, pueden ser situaciones, actividades o personas.

● Paso 2

- Cuando todos tengan un globo, los participantes lo inflarán y escribirán lo que aman (en el globo).

● Paso 3

- Se les separará en dos grupos. Un grupo se atará el globo en los cordones de los zapatos o en los tobillos con un lazo o una cinta y tendrán que protegerlo, mientras que el otro grupo tratará de pinchar los globos de sus compañeros.

● Paso 4

- Se repite la actividad al cambiar grupos.

● Paso 5

- El grupo que pinche los globos en el menor tiempo posible será el ganador.

● Paso 6

- Una vez que la actividad ha terminado, realiza una pequeña reflexión preguntándole a los participantes:
 - ¿Cómo reaccionas cuando alguien atenta contra lo que más amas?
 - ¿Cómo te sientes al respecto?
 - ¿Podrías haber hecho algo diferente? Si así fuera, ¿qué cambiarías?

