



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Psicopedagogía

“Mi apagador interior”



Docentes de Educación Básica



# ¿Qué voy a aprender?

La actividad de esta ficha te permitirá transformar estados emocionales negativos o desagradables, con el fin de desarrollar tu confianza interna a través de una técnica de cambio personal.

- ✓ Actividad 1: Enciendo mi luz interior
- ✓ Actividad 2: Probando mi apagador interior





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

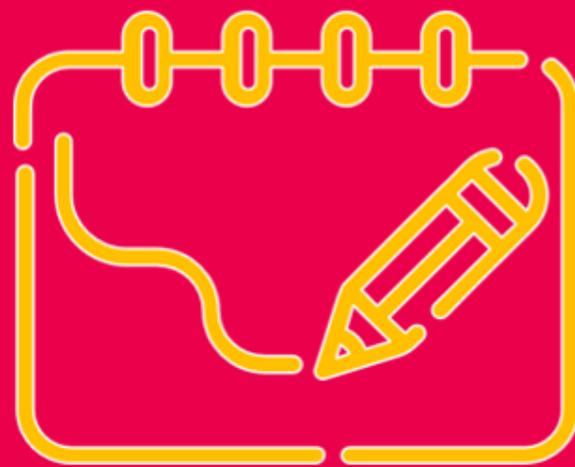
Cada vez es más necesario conocer opciones para relajarnos y controlar nuestras emociones. Y esa es la finalidad con esta ficha, que puedas “desconectarte” de las tensiones externas para conectar con tu imaginación, mediante un ejercicio de conciencia plena, en la que reconocerás tus potencialidades, usando tu “apagador interior”.

## Materiales:

- ✓ Espacio cómodo para trabajar a solas.
- ✓ Música para relajarte. Aquí te dejamos una opción:  
<https://www.youtube.com/watch?v=S6BJy3vcoGY>



**¡Manos a la obra!**



# Actividad 1 : Enciende mi luz interior

1. En tu espacio de relajación, escucha la música seleccionada durante unos minutos, centra toda tu atención en las emociones que vas percibiendo y reconoce cómo se siente cada una de ellas en tu cuerpo.
2. Ahora, recuerda una situación en que viviste fuertemente el sentimiento que hoy necesitas volver a experimentar, ya sea de alegría, calma, seguridad, etc.
3. Enseguida, intensifica el tamaño, color y luz de la imagen. Clarifica y aumenta el volumen de los sonidos de esa experiencia. De igual forma, intensifica el sentimiento unido a esas emociones y sé consciente de cómo es vivir de nuevo ese sentimiento aún con mayor fuerza.



4. Luego revive una a una, las emociones experimentadas en aquel momento y vuelve a vivir lo que sentiste, mientras experimentas otra vez aquello que escuchaste y observas de nuevo lo que viste durante esa situación.
5. Por último, sube un poco el volumen de la música y cuando revivas al máximo ese momento de seguridad, presiona con los dedos de tu mano derecha, el interior de tu muñeca izquierda durante unos segundos y “graba” ese sentimiento en ti, luego suelta.



# Actividad 2 : Probando mi apagador interior

1. Después de varios minutos, prueba tu “apagador interior” y “enciende” otra vez tu estado de confianza, presionando tu muñeca con los dedos de tu mano derecha. Luego, pon la música con la que hiciste el ejercicio, momentos antes.
2. Entonces revive de nuevo ese sentimiento de confianza y seguridad y sé consciente de cómo es tener esos recursos emocionales al alcance de tu mano.
3. Puedes probarlo en cualquier momento, aunque te será de mayor utilidad en estados emocionales desagradables o que experimentes estrés; sólo con presionar tu “apagador interior”.



# ¿Qué aprendí?



Después de realizar esta actividad pregúntate:

- ¿Cuáles son los cambios inmediatos que he notado en mí al realizar este ejercicio?
- ¿Qué aprendizajes y capacidades nuevos he incorporado con esta experiencia?
- ¿En qué otros momentos o áreas de mi vida puedo beneficiarme al practicar ésta técnica?



**Para aprender  
más...**



A continuación tienes información para ampliar en el conocimiento de este tema:

- [5.Técnicas de cambio con PNL](#)
- [¿Qué es la programación neurolingüística? – Observatorio | Instituto para el Futuro de la Educación](#)

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

**Directora de Psicopedagogía**

**Responsables del contenido**

Guadalupe Monserrat González Sosa

Claudia Yolanda Novo Hernández

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

