

Actividad:

## Energía familiar

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**



### 1 Objetivo:

Establecer una conexión más profunda con los afectos familiares.

### 2 Materiales:

Espacio amplio y cómodo

### 3 Tiempo:

20 minutos

### 4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### 5 Descripción:

- Pida al grupo que se sienten y coloquen las manos a la altura del vientre, la una sobre la otra, con un espacio de 10 centímetros entre ellas.
- Solicite a cada estudiante que cierre los ojos y piense en una energía cálida y luminosa que le rodea, como una burbuja. Pida que imaginen que dentro de esa burbuja están las personas que aman. Dígalos que permitan que afloren sus sentimientos libremente y que sientan lo importantes que las personas que están en la burbuja son en sus vidas.

### 6 Cierre y reflexión:

Esta actividad permite reconocer las raíces y la influencia de la familia en el desarrollo de las personas, y esta información brinda mayor claridad frente a los propósitos en la vida. También puede permitir un espacio para sanar relaciones, lo que brindará mayor libertad para la vida de cada estudiante.

### 7 Reto:

Converse con sus estudiantes tras la actividad, dando un espacio para que tomen conciencia de la influencia familiar en sus vidas y sus proyectos.

