

**#BAILEMOSLAMATRIX**

**JUEGOS ACT**



**Let's go!**

Recopilación: Jorge Everardo Aguilar Morales y Fabiola Margarita Santiago García

[Pazyfelicidad.org](http://Pazyfelicidad.org)

Pide a los estudiantes que tomen un dulce y experimenten cualquiera de los vértices de la Matrix incluidas en los papelitos que los envuelven



Procura incluir cualquiera de las cuatro experiencias y toda la diversidad de emociones

Puedes utilizar dulces con sabores extraños.

Hay en venta algunos dispensadores de dulces (ben boozled).

Pide a tus estudiantes que elijan el contenido de de distintos materiales en una cesta y que describan la experiencia:

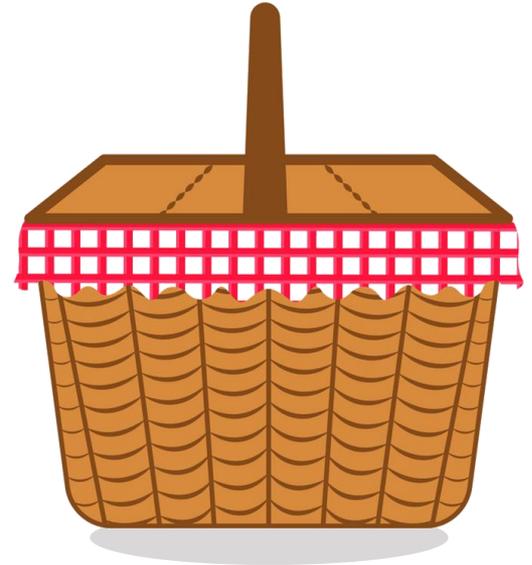
Estoy viendo...

Estoy escuchando...

Estoy tocando

Estoy oliendo ..

Estoy saboreando



Dibujamos en el piso la Matrix, luego en el centro nos colocamos con un sombrero y luego le pedimos a nuestros estudiantes que saquen un papelito que describa un tipo de experiencia de cualquiera de los cuatro cuadrantes de la Matrix y les pedimos que la reporte: diciendo por ejemplo: **estoy viendo , estoy recordando, etc.**



**José Luis Ramos Ruiz**

**SOMBRAERO DE  
EXPERIENCIAS**

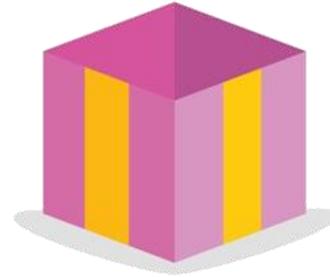
# HACIENDO O PENSANDO

Dibuja una línea en el piso un extremo se denomina: la experiencia sensorial y el otro la experiencia mental.

Pide a los estudiantes que se coloquen en cada extremo y de una cajita obtengan una experiencia para experimentarla: Toca tus oídos, aplaude, salta, saluda a un compañero, o imagina un pastel, recuerda cómo es tu recámara, piensa lo que harás por la tarde, etc.

Luego pueden mezclarse las experiencias y al seleccionar la tarjeta te colocas en el extremo que corresponda.

También ellos pueden decir una experiencia y los demás adivinarla.



Colocas en una tarjetita situaciones hipotéticas que ejemplifiquen el acercarse a lo que amamos o alejarnos de una emoción que nos desagrada, cada decisión los acerca o los aleja de la meta o el premio que pueden obtener al final del juego.





1. Elabora cuatro pequeñas paletas con cada una de las experiencias de la Matrix.

2. Vean una película una lectura, que aborde diversas experiencias.

3. Salgan al patio a jugar a identificar experiencias relacionadas con el material revisado.

Incluye objetos que provoquen sensaciones, pide que las describan y luego pide que describan lo que les recuerde.



Comenta a tus estudiantes que quieres sembrar un lindo rosal, luego pide que imaginen

¿Qué quieren sentir?

¿Qué podemos hacer?

¿Qué obstáculos tendrían?

¿Qué me alejaría de mi propósito?

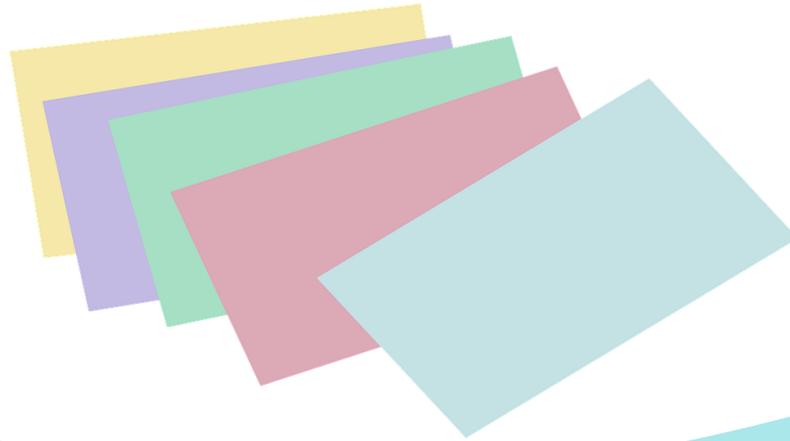
¿Quién me puede ayudar?

¿Qué podría hacer para ayudarme cuando surjan obstáculos?



Y luego manos a la obra.

Colocamos en tarjetas experiencias de los cuatro cuadrantes y pedimos a los estudiantes que identifiquen y experimenten cada una de ellas. Como en todo memorara tienen que formar pares.



Yadira Martínez Ortiz

**MEMORAMA DE  
EXPERIENCIAS**

Pide a tus estudiantes que realicen viajes imaginarios.



Al relatar cada etapa del viaje formula preguntas sobre que les hagan experimentar la Matrix

# CAMINATAS VIRTUALES

Pide a los estudiantes que imaginen que van a realizar una pequeña caminata y durante el recorrido incluye situaciones que ejemplifiquen la diversidad de experiencias incluidas en la Matrix.





Se plantean situaciones que ayuden a los estudiantes a vivir de cierta manera de acuerdo a lo que valoran.

Por ejemplo comer golosinas, hacer deporte, saludar a los adultos, hacer berrinche, etc., la intención es que identifiquen las acciones que los acerquen a sus valores.

Por cada vez que identifican una acción cercana a lo que aprecian avanzan en una recta hasta llegar a la meta.

De un lado del salón se colocan los estudiantes del otro lado sombreros con situaciones que reflejen la diversidad de experiencias contenidas en la matrix. Los estudiantes pasan por turnos a tomar un sombrero y a representar la experiencia incluida en el sombrero.

Entre más lúdicas las actividades mejora la respuesta del grupo.





1. Pide a los estudiantes que se visualicen en un futuro.

2. En el anverso del dibujo pide que anoten algunas de las experiencias que no les agraden y que quisieran evitar.

3. Luego pide que recorten esas experiencias y discutan sobre el impacto de eliminar esas experiencias desagradables en su vida futura.

**Muestras alimentos reales o en fotografía con formas o una presentación desagradable, les preguntas si lo probarían, luego les dices que tipo de alimento son en realidad y les preguntas si lo probarían.**



**Comenta con los estudiantes sobre como nuestro cerebro nos juega bromas pesada y nos aleja de las experiencias que pueden ser gratificantes.**

## **RETOS SENSORIALES**

**Shalom Slovenia Padilla Ledezma**

Esconde en la escuela tesoros y pide a los estudiantes que busquen pistas para encontrar el tesoro.



Para obtener las pistas deben ejemplificar alguna de las experiencias incluidas en la Matrix

# STOP

Una adaptación del juego de Stop, en la que en un círculo trazas la diversidad de experiencias incluidas en la Matrix, luego cada alumno representa un tipo de experiencia, un estudiante dice una experiencia y todos salen corriendo, el alumno que la representa tiene que decir stop y calcular los pasos hasta el otro jugador más cercano, si calcula bien sigue jugando sino sale del juego.





[paz y felicidad.org](http://paz y felicidad.org)

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE  
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese  
con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)