

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Un lugar seguro



# GUÍA 3







## Un lugar seguro

El **objetivo** de esta guía es practicar la habilidad de relacionarte amablemente contigo mismo/a, con aceptación y confianza, por medio de la práctica del lugar seguro.

### Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para realizar la práctica.
- Ayuda de un familiar, un compañero o de tu docente para que te lea las instrucciones de la práctica mientras tú la realizas. Si esto no es posible, te indicaremos qué hacer.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Autovaloración

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la habilidad de relacionarte con amabilidad y aceptación contigo mismo/a.



Antes de empezar, nos gustaría invitarte a leer un fragmento de la **letra** de la canción “A veces” de la cantante guatemalteca Rebeca Lane. Si tienes conectividad a Internet también puedes escucharla completa en este **link**<sup>1</sup> mientras lees la letra.

### Rebeca Lane - A veces

Sobre cuatro tiempos me encontré rimando  
Cuando la poesía me nacía urgente entre los dedos  
**De vez en cuando en lugar de hacerme daño**  
**Me encontraba llorando con un verso en el cuaderno**

Y cantando una canción que no sonaba  
Porque el caos de la noche se comía mis palabras  
Esperando desnuda la madrugada para que el sol  
Me encontrara con versos en la mirada

Enamorada de mi pequeña morada  
Y aunque no tuviera nada, me parecía suficiente  
Me devoraba mi libreta adorada  
Y salía a la calle con poemas en los dientes

Los labios rojos y violetas las ojeras  
Dormía poco pero soñaba despierta  
Aquella soledad, mi fiel compañera  
Me enseñó a llorar de otra manera



Responde con honestidad las siguientes preguntas en tu cuaderno:



- 1) ¿Qué crees que quiere expresar la autora de la canción?
- 2) Lee nuevamente la parte subrayada. ¿Qué acostumbrabas hacer cuando te sientes triste? ¿De qué manera te cuidas?

<sup>1</sup> Lane, R. (2020). A veces [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8F8XvK87oM4>



## Imagina tu lugar seguro



Te proponemos realizar la práctica del lugar seguro, con la cual puedes crear un espacio de calma para ti. Si cuentas con conexión a Internet observa el siguiente **video**<sup>2</sup> que te guiará en la actividad.



Sino, puedes **solicitar a un familiar que lea el siguiente texto paso a paso en voz alta y haciendo pausas largas entre cada uno**, mientras tú realizas la práctica. Demorarán cerca de diez minutos en terminarla.

1

A veces está bien tener un lugar en el cual sentirse seguro, un lugar en el que nadie te moleste. Vamos a visitar ese lugar, tumbate cómodamente sobre una manta en el suelo o encima de la cama.

2

Ahora que estás acostado, lleva tu atención a tu cuerpo, y simplemente date cuenta de lo que hay. Tu cabeza, tu cuello, tus hombros, tu espalda en el suelo, y tus brazos y piernas sueltos.

3

Todo tu cuerpo se tranquiliza, no tienes que preocuparte por nada, ni hay ningún lugar a donde ir. Puedes cerrar los ojos si lo deseas.

4



Imagina ese lugar en el que te sientes completamente seguro, puede ser un lugar donde estuviste alguna vez o al que te gustaría ir. Un lugar bello y calmo, donde te sientes a gusto.

5

En ese lugar te quieren mucho, siente ahora que bien estás. ¿Qué ves? ¿Qué descubres? Quizás colores hermosos u a otras personas. Aquí no tienes que hacer nada, solo estar contigo mismo/a.

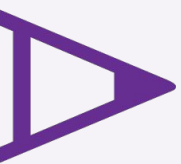
6

En este lugar seguro, bonito, agradable, todo está bien tal como está, no hay que cambiar nada. Siempre puedes volver a este lugar en los momentos en que lo necesites.

7

Llévate la sensación de seguridad de tu mundo interior al mundo exterior. Donde sea que estés, este lugar seguro se encuentra siempre contigo, como la respiración, solo tienes que ir allí.

<sup>2</sup>La ranita. (2017). *Eline Snel - #7 Un lugar seguro* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>



## Reflexionamos sobre la experiencia



Después de realizar la práctica contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué te resultó difícil en esta práctica?
- 2) ¿Qué te resultó fácil en esta práctica?
- 3) ¿Recuerdas haberte sentido seguro anteriormente en otro lugar? ¿Cómo era?



Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a relacionarte con **amabilidad** contigo mismo/a con esta guía. Ahora te invitamos a conversar con un familiar, un compañero o con tu docente acerca de estas preguntas. También puedes reflexionar solo.

¿Cuándo será necesario **practicar volver** a tu lugar seguro?

¿Qué o quién **te recuerda** la posibilidad de volver a tu lugar seguro?

En la **próxima guía** te acompañaremos a reconocer y observar la manera en cómo te relacionas con tus **pensamientos**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

