

Juventudes
transformando

★ DESDE LA ★

ACCIÓN



FEDERACIÓN INTERNACIONAL
Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social



Guía N°3: Yo Puedo con mis Emociones y Sentimientos

Objetivo:

- Fortalecer la habilidad de identificación y manejo adecuado de las emociones y sentimientos, para el bienestar emocional y la convivencia en armonía y tranquilidad.

Momento Metodológico	Actividades
Sentir	<ul style="list-style-type: none"> ● Brindamos una bienvenida afectiva y luego solicitamos que hagamos grupos de tres, les indicamos que se “enumeren” el número uno se va hacer en el centro del salón, y el dos al lado derecho y el tres al lado izquierdo. ● Ponemos música y los que están a los lados le indicamos que le digan al del centro manifestaciones que experimenta su cuerpo cuando vive una emoción, por ejemplo: llorar, sonrojarse, reírse, temblar, sudar. ● Los que están en el centro piensa en una emoción que le haga experimentar la señal que le están diciendo, así posteriormente pasarán los otros dos hasta que pasen los tres grupos. ● Al finalizar solicitamos que de manera voluntaria pasen a la pizarra a escribir una señal que escucho (llanto, grito, sonrojarse...) y la emoción que considera que representa a esa señal, desde su propia experiencia. ● Terminemos esta dinámica explicando que nuestro cuerpo nos ayuda a la identificación de las emociones, que solo necesitamos poner atención y una vez identificada saber cuál es nuestro mejor mecanismo para manejar lo que estamos sintiendo, que una vez que tengamos claro este proceso, cada vez que la experimentemos lo vamos ir haciendo mejor y modificando hasta tener una excelente gestión emocional, es decir manejo de las emociones.
Pensar	<p>Dinámica “aprendiendo a manejar de manera adecuada mis emociones” Entregamos la mitad de una hoja de papel blanco o reciclado a todas y todos los estudiantes, luego pedimos que sigan los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elijan la emoción que consideran que más se les dificulta manejar, por ejemplo: enojo, tristeza, miedo. 2. Luego a la par de la emoción, la reacción más común que tienen ante esta emoción. Por ejemplo: Gritos 3. Siempre a la par, que escriban si su reacción es positiva o negativa. Por ejemplo: Negativa 4. Y, por último; una reacción positiva a cambio de la negativa, que consideren oportuno para el buen manejo de la emoción. Por ejemplo: Respirar profundo <p>Cuando todos hayamos escrito las soluciones que pueden mejorar el manejo de sus emociones, pueden compartir de manera voluntaria.</p> <p>→ Apoyándonos en la información del tema compartimos las sugerencias para que las anotemos y pongamos en práctica.</p>

	<p>→ Motivemos para que siempre que nos sintamos enojados, tristes o con miedo leamos las sugerencias, que sean una herramienta para cuidarnos y salir del estado en el que nos encontremos.</p>
<p>Decidir</p>	<p>Dinámica “Action painting pintar desde la acción”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entregamos material para pintar, se les explica a las y los estudiantes que van hacer un dibujo en la página, se aclara que es un dibujo que represente su estado de ánimo en ese momento, también se hace énfasis que no es un dibujo tradicional, sino un dibujo abstracto, con fuerza que represente su sentir en ese aquí y ahora. ● Se hace una pequeña visualización, en la que se le pide que cierren los ojos y se pongan en contacto con sus emociones y sentimientos, luego se les pide con los ojos cerrados que hagan el dibujo, que entren en contacto con sus emociones y plasmen su sentir en el dibujo. ● Terminado el tiempo se les invita a abrir los ojos y dejarse sorprender por lo que han realizado y registran esas emociones con papeles de colores que pagarán alrededor de su dibujo expresando lo que nos agrada y nos desagrada (A los colores se les dará un significado) <p>Después se hace una galería con los dibujos y se les pide que voluntariamente compartan, lo que quisieron plantear con su dibujo.</p> <p>Evaluación y cierre: Pedimos que todos se pongan de pie y cantemos una canción para celebrar la vida, podemos solicitar que las y los estudiantes sugieran la canción o que pasen al frente los que quieran cantar e invitar a todos a hacerles coro.</p>