

Juventudes
transformando

★ DESDE LA ★

ACCIÓN



FEDERACIÓN INTERNACIONAL
Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social



Guía N°4 Contagiando Emociones

OBJETIVO: tomar conciencia de sus emociones y de la actitud que deberían adoptar ante ellas.

Momento Metodológico	Actividades	Materiales
Sentir	<p>Vídeo (6.41 m) https://www.youtube.com/watch?v=4pwO5g04HvI</p> <p>Preguntas personales (15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Nos angustia vernos distintos a los demás? como dice el vídeo ¿Buscamos ‘como sea’ estar en onda? En el vídeo las palomas copian instintivamente al primero que inicia una estampida. ¿En los humanos es igual? ¿O somos capaces de dominar y regular ese impulso primero? ¿Cómo actúas tú ante una situación intempestiva? ¿Por qué lo haces? <p>“Los chats y los correos electrónicos contagian emociones ¿Qué tipo de emociones transmites tú a través de ellos o de manera personal?</p>	Preguntas en PPT Fondo musical de reflexión
Pensar	<p>Reflexión en grupo (25 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué es lo que desgasta a los jóvenes emocionalmente? ¿Qué cosas buenas, interesantes, positivas hacen los jóvenes, qué tendrían que mostrarse más? Además de una fotocopia de sonrisas... ¿Qué podemos hacer para contagiar emociones positivas? ¿Y para evitar emociones negativas, qué se nos ocurre? ¿Qué podemos hacer para potenciar en nosotros mismos las emociones más útiles y limitar las más perjudiciales? <p>→ Con estas preguntas hacen la reflexión en cada grupo.</p> <p>→ Trabajan una manera creativa de contagiar/transmitir emociones, ya sea a través de coplas, canciones, poemas, entre otras.</p>	Preguntas en PPT. Material si necesitan visualizar sus acciones
	Plenario (15 m)	

	<p>Presentar sus trabajos de grupos (coplas, canciones, poemas, entre otros).</p> <p>Conclusión Las emociones están siempre presentes en nuestra vida diaria, son invisibles, pero se contagian. Aprendamos a gestionarlas. (5 m)</p>	
--	--	--