



SESIÓN 4



EJERCICIOS

Conectando con los demás: Mi día o semana en sentimientos

Piensa en tu día o en tu semana y en cómo ha sido para ti. Pero no pienses en lo que ocurrió o en lo que hiciste, sino en cómo te has sentido. Esboza tu día o tu semana dibujando o escribiendo los sentimientos que has experimentado hoy o durante la semana pasada.

Recuerda pensar en todos los sentimientos que hayamos podido tener. No te quedes en la razón de esos sentimientos, ten solo en cuenta cada sentimiento y ve avanzando hacia el siguiente.



NOTAS DEL TUTOR

Cuando pedimos a las personas que nos hablen sobre su día o sobre su semana, tienden a decirnos lo que han estado haciendo o las cosas que les han sucedido. Este ejercicio pedirá a los participantes que piensen en su día o en su semana en términos de los sentimientos que han experimentado.

El objetivo es hacer que la gente piense en diferentes sentimientos, pero sin entrar en detalles. Para apoyarles en este proceso, les pedimos que identifiquen los sentimientos clave o principales que han experimentado y que los dibujen si es posible. Cuando un participante sienta que no puede dibujar, se le puede ofrecer escribir.

Una alternativa es escribir sentimientos en tarjetas y pedir a los participantes que elijan uno o dos sentimientos que hayan sido parte de su día o semana. También se pueden utilizar dibujos impresos y pedir a los participantes que seleccionen uno o dos que representen los sentimientos que han experimentado a lo largo del día o de la semana. imprimir Otro sería imprimir y usar dibujos y pedirles a los estudiantes que elijan uno o dos que representen los sentimientos que han experimentado ese día o semana.

Este ejercicio de conexión se basa en el trabajo de la primera sesión, pero también introduce la idea de hablar abiertamente sobre emociones o sentimientos.



¿Qué son las emociones? - Piensa, siente, actúa

Haz que los participantes piensen en una emoción que hayan experimentado recientemente. Las emociones dibujadas están ahí para ayudarles a pensar sobre emociones recientes y a decidir con cuál de ellas trabajar. Entonces, usarán el enfoque “piensa, siente, actúa” para explorar esa emoción en detalle.

Una vez los participantes hayan completado la actividad para al menos una emoción, pregúntales sobre:

- Cómo se sienten acerca de este ejercicio y
- Si les gustaría compartir algo que hayan aprendido o vean de manera distinta tras haber acabado el ejercicio.



NOTAS DEL TUTOR

Puedes usar el ejemplo de la sección de información para dar una explicación más extensa si los participantes lo necesitan. No hay respuestas correctas o incorrectas en este ejercicio y todo participante ha de ser motivado a meditarlo y a ser abierto y honesto consigo mismo. Si los participantes completan esto rápidamente, pueden elegir otra emoción reciente y repetir el proceso. Si algún participante se siente inseguro sobre este tema, sugiérele que piense en una emoción positiva, ya que esto puede ser un buen comienzo para que explore sus sentimientos. Se da una ficha a los participantes para que escriban sus reflexiones.

Si los participantes creen que una discusión de grupo no les ayuda, puede agruparlos en parejas para que hablen sobre cómo se sienten acerca del ejercicio y lo que han aprendido.



Diferentes perspectivas sobre las experiencias emocionales

APromueve que los participantes discutan sobre un escenario y que piensen en las diferentes maneras en las que podrían reaccionar a él. Pueden hacerlo como grupo completo o como grupos más pequeños. Puedes usar el escenario de las páginas 10 y 11 o usar uno derivado de tus propias experiencias o de las del grupo.



Este ejercicio se sostiene sobre el anterior y anima a los participantes a explorar cómo reaccionarían de manera diferente a la misma experiencia y por qué personas distintas reaccionan de manera diferente a experiencias similares. Esto les ayudará a explorar las diferencias entre nuestros sistemas fisiológico y cognitivo. Si hay tiempo, puedes animarles a considerar qué es lo que hace que algunas emociones sean tolerables o placenteras, y que piensen en lo que les mantiene a ellos en su ventana de tolerancia.

FICHAS

CONECTANDO CON LOS DEMAS: ¿CÓMO ME SIENTO?



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? PIENSA, SIENTE, ACTUA

PIENSA EN UNA EMOCIÓN QUE EXPERIMENTES CON FRECUENCIA...

MI EMOCIÓN ES...



¿QUE PIENSAS?

Tus pensamientos, recuerdos, juicios



¿CÓMO TE SIENTES?

Las sensaciones que tienes y cómo reacciona tu cuerpo

¿CÓMO ACTUAS?

Tu conducta, acción o inacción



