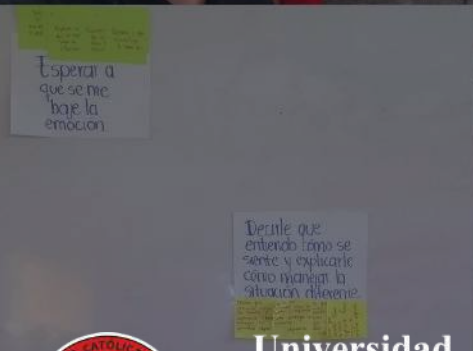


TALLERES PARA DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Para niños, adolescentes,
padres y profesores

Diana Riaño
Paula Atehortúa
Angelli Ramírez



Universidad
CATÓLICA
de Pereira

VIGILADO MINEDUCACIÓN



El conocimiento
es de todos

Minciencias

Exolcarie

TALLERES PARA DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Para niños, adolescentes,
padres y profesores

Autoras: Dr. Diana Riaño Hernández, Psi. Paula Atehortúa
Rivera y Psi. Angelli Ramírez Conde

Diseño por: Laura Ramírez García

Proyecto de investigación: Caracterización del Estado
Socioemocional de los Niños/as y Adolescentes del Departamento
de Risaralda es realizado desde la propuesta institucional de la
Universidad Católica de Pereira para el fortalecimiento del
proyecto de investigación de ciencias médicas y de la salud del
año 2019 del Ministerio de Ciencia y tecnología

Institución: Universidad Católica de Pereira

Fecha y lugar de elaboración: Pereria, Colombia, Mayo 2021

ÍNDICE

Presentación	1
Contenido	2
Terapia de aceptación y compromiso	3
Taller con niños y adolescentes	5
Primera sesión "descubriendo emociones"	6
• Actividad 1	8
• Actividad 2	12
• Actividad 3	15
Segunda sesión "¿qué hago con mis emociones?"	20
• Actividad 1	21
• Actividad 2	24
• Actividad 3	29
Tercera sesión "¿qué es valioso para mí?"	32
• Actividad 1	34
• Actividad 2	38
Consideraciones finales	40
Componente escolar y familiar	41
Taller con padres "Familia y emociones"	43
• Bienvenida	44
• Actividad 1	47
• Actividad 2	51
Taller Docentes "La escuela y las emociones"	52
• Bienvenida	53
• Actividad 1	56
• Actividad 2	61
Referencias	62

PRESENTACIÓN

Esta guía surge en el marco del proyecto “Caracterización socioemocional de los niños y adolescentes del departamento de Risaralda”, este proyecto se realizó a partir de la propuesta institucional de la Universidad Católica de Pereira para el fortalecimiento de proyectos de investigación de Ciencias Médicas y de la Salud año 2019 con código 22248” presentada a la Convocatoria 850 de 2019 del Ministerio de Ciencia y Tecnología, Minciencias Colombia, de manera conjunta con la Gobernación de Risaralda; el objetivo del proyecto era realizar la caracterización socioemocional de los niños y adolescentes del departamento de Risaralda, con dicha evaluación se espera aportar al conocimiento acerca de indicadores en población infanto-juvenil respecto a: los niveles de autoeficacia, persistencia, autoconciencia, apoyo entre compañeros, apoyo escolar, apoyo familiar, empatía, regulación emocional, autocontrol, gratitud, entusiasmo, optimismo, depresión, ansiedad, inteligencia emocional.

Luego de realizar un mapeo general acerca de cómo están los niños y adolescentes, se inicia la construcción de talleres que se convierten posteriormente en guías para realizar un acompañamiento y trabajo con los niños y adolescentes que presenten dificultades emocionales. Se trabaja de manera conjunta con las instituciones donde se realiza un trabajo integral que involucra padres, docentes, directivos y los mismos estudiantes, ya que al trabajar con dicha población en pro del bienestar de los niños y adolescentes también se trabaja en su propio bienestar.

Este proyecto de talleres denominado **“Un viaje emocionante”** tiene como objetivo trabajar de manera integral el desarrollo socioemocional de niños y adolescentes.



CONTENIDO

El taller descrito en la presente guía consta de tres sesiones compuestas por diferentes actividades donde se abordarán aspectos relacionados con la identificación, reconocimiento y manejo de las emociones, fundamentados desde la Terapia de Aceptación y Compromiso. Las sesiones expuestas tienen un componente terapéutico que permite movilizar elementos emocionales.

Cada una de las sesiones cumple un objetivo terapéutico con el fin de que los adolescentes cuenten con herramientas que les permitan identificar, reconocer y gestionar sus emociones, se espera que al finalizar los ejercicios presentados, los adolescentes logren tener y estrategias para hacer frente a las situaciones y a su vez puedan ser replicadores y modeladores para otros estudiantes. El taller debe ser dirigido por docentes y/u orientadores escolares, es importante llevar a cabo las tres sesiones de manera consecutiva.

Además de ello se espera un trabajo integral con padres y docentes, dado que son actores significativos e importantes en la enseñanza de la gestión emocional, pues los adultos que rodean los niños son eje fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, por lo que la guía contará con talleres para padres y docentes los cuales serán dirigidos por los orientadores escolares, así el trabajo en los diferentes escenarios permitirá que los adolescentes puedan generalizar y fortalecer la identificación, reconocimiento y regulación emocional.

A continuación, se detallarán los conceptos previos de la Terapia de Aceptación y Compromiso, tomados en cuenta para cada una de las sesiones de la guía.

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

La Terapia de Aceptación y Compromiso por sus siglas en inglés ACT, es un modelo de salud y no de enfermedad el cual entiende que el sufrimiento es universal y que su causa es recae en la fusión que se tiene con el lenguaje, es decir aquellos significados que se le da a los eventos privados; de igual forma, hace mayor énfasis en la “acción de actuar” centrada en nutrir los aspectos que cada persona evalúa como valiosos (Wilson y Luciano, 2002).

Es una terapia que no se basa en la reducción de síntomas o el control de eventos privados como pensamientos, emociones, recuerdos y sentimientos, sino en alimentar aquello que es importante para la persona independiente de los eventos privados, lo que implica la aceptación de los eventos privados que están en el camino (Wilson y Luciano, 2002).

Esta terapia se centra en el presente, en las condiciones actuales de la persona, centrándose en los valores, se debe aclarar que no se hace alusión a los valores éticos y morales, en la terapia estos se entienden como elecciones personales, aquello que es importante para la persona; es decir, refiere a los principios rectores que dirigen nuestra vida y guían nuestros esfuerzos.

Según Wilson & Luciano (2002) ACT considera que:

- El tratamiento se centra en los valores como medio del cambio conductual.
- Lo importante es la experiencia que la persona lleva a la sesión.
- Esa experiencia señala que centrarse en los síntomas implica perder la dirección de la vida.
- El trabajo se orienta a centrarse en las direcciones valiosas, tomando distanciamiento con los contenidos psicológicos.

Entre los objetivos de la terapia de aceptación y compromiso esta:

- La clarificación de valores
- La flexibilidad psicológica que implica acercarse a los eventos privados no deseados de forma diferente, permitiendo la elección de lo que hacemos cuando nos percatamos que tenemos en un momento determinado un evento privado no deseado.
- Fortalecimiento del yo como contexto para notar los contenidos privados de uno y tomar perspectiva de ellos.

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

En esta terapia se llevan a cabo diferentes componentes dentro de su tratamiento, en esta guía se abordarán tres de ellos, es importante aclarar que estos no deben seguirse necesariamente en un orden establecido (Hayes, Strosahl y Wilson; 1999).

Desesperanza creativa: Hace alusión al debilitamiento de los intentos de control de los eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos), busca que la persona logre comprender que los intentos de control del sufrimiento no son la solución, por el contrario aumentan de manera significativa el sufrimiento y está ligado a experiencias ineficaces.


Defusión cognitiva: Implica tomar conciencia de los eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos). Es decir que la persona comienza a ver sus eventos privados tal y como son realmente eventos privados y no como hechos irrefutables de la realidad; implica el aquí y en el ahora, deben distinguirse así mismos del contenido, por ejemplo “yo estoy teniendo un pensamiento de que ...” en vez de decir “nunca seré capaz de ...” es así como desde el yo como contexto se debe actuar hacia la dirección elegida o valiosa.

Clarificación de Valores: Son aquellas cualidades de acción que puede ejemplificarse en el comportamiento pero no poseerse como un objeto, es decir son acciones concretas que guían, orientan nuestros esfuerzos.

Se debe mencionar que esta guía no tiene otro alcance que orientar a docentes y orientadores escolares en el trabajo emocional de adolescentes. En caso de que algún adolescente lo requiera se debe remitir a un profesional que acompañe y guíe un proceso terapéutico individual y especializado.

Para mayor información de la terapia se puede consultar.

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). Acceptance and commitment therapy. Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2015). The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes. New York: Routledge.

A photograph of a workshop taking place in a classroom. Several children and adolescents are seated on white plastic chairs, facing towards the front of the room. A woman in a black top and blue jeans is standing and speaking to the group. In the background, there are posters on the wall, including one with a laptop and another with a colorful flower-like diagram. The room is lit by fluorescent lights.

TALLER CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

PRIMERA SESIÓN

DESCUBRIENDO EMOCIONES

En esta primera sesión se establecerá la diferenciación del yo y la emoción/ pensamiento/ recuerdo a través del trabajo en la identificación de emociones.

BIENVENIDA

Material

Canción de bienvenida
(Rockabye - clean bandit)

Duración

5 minutos

Presentación

Realizar la presentación, establecer reglas e informar sobre lo que se trabajara en la sesión y que se espera de los adolescentes.

Instrucción: Buenos días/ tardes chicos y chicas, bienvenidos a este espacio que hemos preparado para ustedes el día de hoy. Nosotras somos _____ y _____ ¿Alguien sabe por qué estamos aquí? ... Bueno, nosotras venimos de la Universidad... católica de Pereira, vamos a tener diferentes encuentros y vamos a realizar diferentes actividades, la idea es que puedan participar en todas las actividades, si tienen alguna duda o pregunta no lo pueden hacer saber; vamos a iniciar con este juego.



ACTIVIDAD 1

Carrera de cucharas

**Materiales**

20 cucharas y 20 ping pong

Duración

20 minutos

Instrucción

El juego consiste en que los estudiantes estarán conformados por parejas y cada uno se ubicará de extremo a extremo, los chicos de uno de los extremos tendrán una cuchara en la boca que sostiene un ping pong, cada uno tendrá que llegar hasta donde el otro compañero y entregarle el ping pong con la cuchara y regresar, el que logre más puntos en dos minutos ganará un premio; si el ping pong se cae se recoge e inicia desde el comienzo. ¡listo, empecemos!

Cuando se esté finalizando comenzar el conteo regresivo 10, 9, 8, 7, 6,

Reflexión

Ahora vamos a sentarnos todos super rápido, 5, 4, 3, 3, 2,1 hablemos un poco acerca del juego ¿cómo les pareció? ... (fácil, difícil, aburrido, maluco...) ¿qué fue lo más difícil? ¿qué fue lo más fácil?, ¿cómo se sintieron cuando les dijimos que íbamos hacer un juego? y ¿cuándo les dijimos que había premio? (emocionados, no sintieron nada, felicidad, sorprendidos...) ¿cómo se sintieron cuando vieron que el tiempo se iba acabando? (con rabia, tristes, alegres...) y ¿cuándo perdieron, qué sintieron? ¿y los que ganaron cómo se sienten?...

Ustedes se preguntarán: ¿qué tiene que ver esa actividad con ellas, por qué venir hacer esto?, pues tienen un poco de razón, pero, para ver cómo se relaciona, queremos preguntarles qué hay de común en todas las preguntas alrededor del juego... (lo que sentimos, las emociones).

si lo dicen decirles muy bien las emociones, nosotras estamos aquí para trabajar juntos en estos encuentros

Entonces lo que vamos a trabajar es sobre las emociones. ¿a cuantos de acá les han enseñado a manejar las emociones? ¿a cuántos de acá les dijeron qué hacer cuando se sienten tristes? ¿o qué hacer cuando sentimos rabia? ¿qué hacer cuando sentimos mucha alegría? ¿qué hacer cuando estamos nerviosos? ... a casi nadie, ¿verdad?

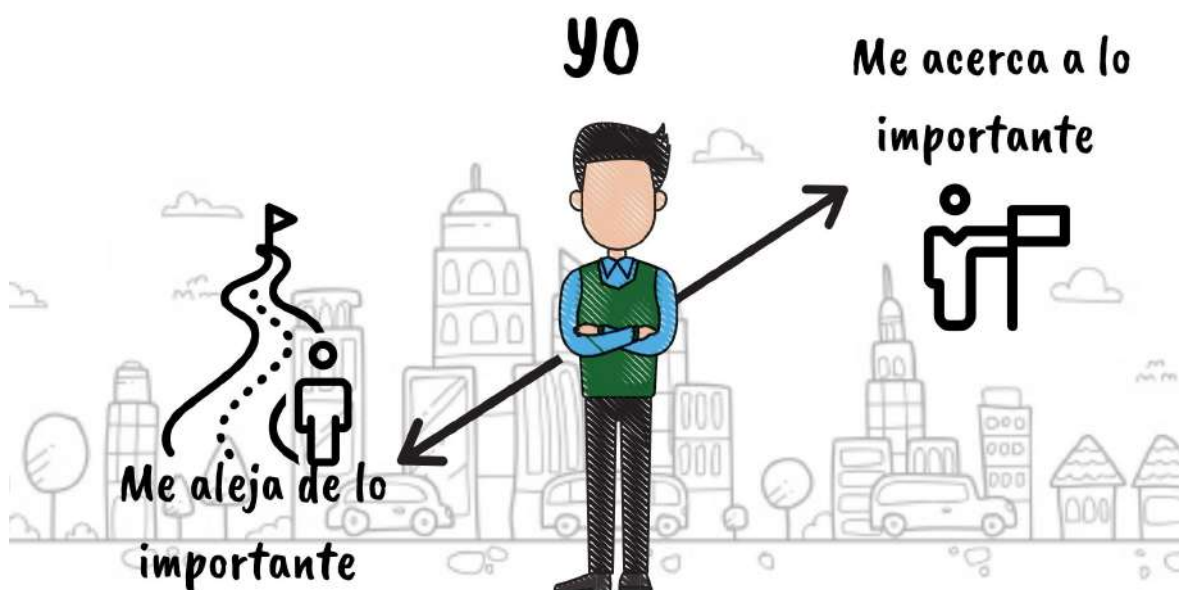
Les vamos a poner un ejemplo: si están en el descanso, de repente los golpean y ustedes experimentan mucha rabia ¿qué hacen con esa emoción?, o si uno ve al amigo triste y llorando, ¿qué hace uno?.....y si uno ve a alguien pasándolo mal, ¿que trata de hacer uno frente a lo que él o ella siente? ... ¿buscamos calmarlo quizá? ¿y por qué tratamos de calmar al otro? ¿está mal que llore? ¿está mal sentirse mal? ¿está mal sentirnos tristes cuando nos pasa algo trágico? ¿está mal sentir rabia cuando pensamos que algo es injusto?... intentaremos que ustedes mismos respondan estas preguntas.

Bueno, la idea es estar en un espacio diferente al que están acostumbrados en el aula, en donde hablemos de estas situaciones que se viven todos los días, que pensemos si de pronto manejamos bien estas situaciones, o cómo podemos hacerlo mejor.

Con esto queremos brindarles la posibilidad de beneficiarse aprendiendo herramientas útiles para su día a día y ojalá para el resto de su vida, sobre cómo manejar las emociones; esto es muy importante, ¡más de lo que pensamos! o ¿no les ha pasado que a veces están muy contentos y van y hacen algo y luego piensan: ¡la embarré!? Me emocioné mucho; o están muy tristes y hacen algo y luego: ¡la embarré! no quería hacer eso o dejé de hacer lo que era importante para mí porque estaba experimentando tal emoción; o experimentan mucha rabia y hacen cosas, y cuando piensan después dicen: ¡juy, me pasé de la raya! pues bien, eso pasa cuando no sabemos manejar nuestras emociones.

Para esto le proponemos trabajar con este esquema.

se muestra el siguiente esquema:



Por lo general todas las personas a diario sentimos diferentes emociones y podemos hacer cosas o acciones que van en dos direcciones, hacer cosas que nos acercan a lo que es importante para mí y enriquece nuestra vida, esas cosas que nos hacen sentir orgullosos, contentos, pero también podemos hacer cosas o acciones que nos alejan de lo que es importante para nosotros o nos mantiene atascados, sin poder avanzar hacia lo que es importante, aquello de lo que no nos sentimos tan orgullosos, aquello que no nos enriquece la vida.

Aquí se está trabajando en la identificación de lo que se hace a diario cuando se siente la emoción, qué cosas de las que hacemos en el día a día los acerca a lo que es realmente importante o que cosas, por el contrario, los aleja.

Todas las personas hacemos acciones en ambas direcciones, entonces los invitamos a pensar qué cosas hacen en el día a día que los llevan de una a otra dirección... por ejemplo, para mí es importante tener una buena relación con mi familia entonces les pregunté cómo les fue en el día, o para mí es importante mi desempeño académico, pero a veces llega la pereza y me pongo a jugar o a ver televisión en lugar de estudiar...



ACTIVIDAD 2

Metáfora del caballo

***Duración***

20 minutos

Componente a trabajar

En esta actividad se trabaja en la desesperanza creativa y el control como problema.

Instrucción

Se debe leer la metáfora a los estudiantes, se deben hacer las preguntas alrededor de la metáfora con el fin de trabajar en la identificación de las emociones, el objetivo de esta actividad es tomar perspectiva como observadores de sus propias emociones.

una vez organizados se inicia

Esto en parte pasa porque a casi nadie le enseñan cómo convivir con las emociones, o si les enseñan es a intentar controlarlas, a eliminarlas... ¿a cuántos de acá les han dicho que las emociones tienen que controlarse?... ¿y uno logra controlar todo el tiempo todas las emociones?... es que eso no se puede, no es tan así... Imagínate que viene una emoción, una que sea difícil de “controlar”, si pasa algo y me da mucha rabia o me siento muy triste... ¿yo siempre puedo elegir si viene o se va la emoción?... y después esa emoción empieza a crecer y crecer y crecer ... y se vuelve como un monstruo que domina y pasa y grita y toma malas decisiones ... ¿uno cómo controla un monstruo?... ¿y uno puede hacer eso todo el tiempo?... y si me concentro en hacer eso todo el tiempo, ¿cómo van a estar las cosas importantes en mi vida?...

Se trabaja por medio de claves contextuales el manejo y control de las emociones, se pretende que los estudiantes logren identificar que las emociones no tiene control de las situaciones.

Asimismo se cuestiona lo lógica de lo que vienen haciendo donde se muestra a los que han llevado los intentos de control

Pero es que resulta que las emociones no son monstruos... qué pasaría si en lugar de ver las emociones como un monstruo, las vemos como un caballo al que estamos cabalgando... y en lugar de intentar controlar y ser bruscos con el caballo para dominarlo, lo vamos guiando, cogemos la rienda y estamos atentos a cómo está el caballo... Porque muchas veces es así... si uno cabalga un caballo, ¿uno puede controlar todo el tiempo al caballo? ¿uno controla si el caballo se detiene, si tiene sed, si está cansado, y lo que hace cuando se siente así?... y si llevan cabalgando muchas horas, ¿estaría mal que el caballo se sintiera así?... ¿cierto que no? incluso tiene sentido que eso pase... Así son las emociones, a veces pasan cosas que a uno lo hacen sentir de distintas maneras, y eso no está mal, tiene sentido que nos sintamos así, pero ¿cómo estaríamos mejor, peleando todo el tiempo e intentando controlar?... ¿o estando atento porque puede que las emociones nos estén diciendo algo importante, pero siendo nosotros quienes guían, quienes tienen las riendas?

¿Creen que sería diferente? ¿cómo? Si estamos peleando contra el caballo, intentando controlar todo lo que hace ¿cómo creen que estaría el caballo? ¿y cómo estarían ustedes? ... pero si lo que hacemos es decidir el rumbo y guiar al caballo, sin pelear, sin ser bruscos ¿cómo creen que estaría el caballo? ¿y ustedes cómo estarían?... Y qué pasaría si en lugar de intentar pelear y controlar a las emociones, lo que hacemos es saber distinguir cuando escucharlas y cuando no, ¿saber guiarlas y manejarlas?...

El objetivo es que los estudiantes puedan relacionar su experiencia de lucha y logren identificar el costo del control de los eventos privados (pensamientos, emociones, sentimientos)



ACTIVIDAD 3

Metáfora del conductor

***Materiales***

Papeles con emociones y pensamientos para pasajeros

Duración

20 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está trabajando la desesperanza creativa

Instrucción

Bien... para entender un poquito mejor la diferencia entre que manden nuestras emociones o que mandemos nosotros, vamos a realizar una actividad. Van a dividirse en cuatro grupos de iguales, y cada grupo va a trabajar con uno de nosotros.

Una vez divididos se les explica

Vamos a imaginarnos que estamos en un bus, y ¿en un bus quienes están?... muy bien, hay conductores y pasajeros, ¿cierto? entonces alguien deberá ser el conductor o conductora y el resto deberán ser los pasajeros. Cuando uno se va a subir a un bus, ¿cómo decide a cuál se sube?... Bien, el bus tiene una ruta y los pasajeros quieren ir a un destino en esa ruta, entonces primero tenemos que encontrar un destino en común al que todos quieran llegar... Pero en este caso, no estoy hablando de un lugar, sino algo que todos quieran para sus vidas... no es una meta y ya.

*(hacer énfasis en la pronunciación del
"ya")*

Sino algo que siempre esté a lo largo de nuestra vida y nunca se vaya a acabar; por ejemplo, yo quiero ser una buena profesional, es algo que yo quiero para toda mi vida, ese será el destino que yo quiero colocar, ¿qué destino quieren colocar ustedes? Como los pasajeros del bus tienen un destino común, vamos a buscar uno para todos.

*Orientarlos hasta que encuentren uno
en común*

Muy bien, ya con el destino claro, vamos a dividir nuestras funciones. El conductor es quien maneja, quien pone en marcha el bus, entonces su función será ir manejando hasta ese destino que acordamos. Mientras tanto, como los demás son los pasajeros, cada uno estará ubicado en estaciones de parada, pero los pasajeros van a ser una emoción o un pensamiento asignado los pasajeros serán aquellas emociones y pensamientos acompañarán al conductor a lo largo de su camino; cada que ustedes

(pasajeros) se suban deberán aconsejarlo con respecto a lo que les correspondió, por ejemplo, si el destino es ser buena persona y se sube la emoción de la rabia, ésta podría aconsejarle que sea grosero con la gente, que insulte, que lastime...etc.; además ustedes, los pasajeros, las emociones y pensamientos, deberán indicarle qué dirección tomar, es decir, también van a decirle “oiga, para llegar allá tome este camino, volteé a la derecha”... y así sucesivamente. En esta primera parte, los pasajeros van a guiar al conductor y el conductor le va a hacer caso a lo que le digan las emociones y pensamientos, entonces, si el pasajero le dice “ve a la derecha”, el conductor lleva el bus a la derecha, si le dice “frena” el conductor frena... ¿entendido? ¿alguna duda? perfecto! ¡comencemos!

*Se hace la actividad rotando
conductores y pasajeros*

¡Listo! Ahora vamos a cambiar la actividad... Los pasajeros van a seguir hablándole al conductor, van a seguir aconsejando, pero el conductor va a ir mirando en el camino cómo llega al destino, va a ir mirando qué hace, si escucha o no las indicaciones de los pasajeros, va a ser su decisión

*Se hace la actividad rotando
conductores y pasajeros*

¡Listo! Ahora vamos a cambiar la actividad... Los pasajeros van a seguir hablándole al conductor, van a seguir aconsejando, pero el conductor va a ir mirando en el camino cómo llega al destino, va a ir mirando qué hace, si escucha o no las indicaciones de los pasajeros, va a ser su decisión

*Se hace la actividad rotando
conductores y pasajeros*

Reflexión

Entonces chicos, ¿cómo les fue?... ¿El bus llegó al destino? ¿Notaron algo diferente entre la primera actividad y la segunda?... En el primer intento ¿quién guiaba a quién? ¿quién estaba mandando?, ¿y en el segundo intento?... Había pasajeros que nos decían que fuéramos hacia el destino y otros que no tanto... ¿El conductor de un bus puede elegir qué pasajeros se suben? ¿Está mal que el bus recoja pasajeros? ¿El bus puede ir sin ningún pasajero jamás? ¿está mal que esos pasajeros se suban?...

Aquí se hace mayor énfasis en que los estudiantes sean conscientes de que no son lo que piensan o sienten, son lo que hacen. Se trabaja sobre la evitación de experiencias, lo que se busca es no luchar contra los pensamientos, emociones o sentimientos. Sino por el contrario entender que vienen y se van y que no son ellos los que tienen el control sobre nuestras vidas, lo importante es mantener la ruta.

Si nosotros somos los conductores, ¿uno puede elegir qué pensamos o sentimos? ¿está mal que las personas tengamos emociones? ...en realidad no... es algo inevitable porque las emociones son naturales y todo tipo de pensamientos aparecen constantemente... pero ¿qué pasaría si el conductor les hace caso a todos los pasajeros? ¿llegaría a su destino o más bien se quedaría dando vueltas por el camino? ... entonces ¿cuál es la mejor opción? ¿quién debe decidir? ¿quién elige la ruta?

¡Muy bien! ¿quién es el conductor?, ¿quién decide la ruta?, ¿quién tiene el manubrio?, ¿quién dirige el autobús? ¡Exacto! porque soy YO quien sabe a dónde quiero llegar... A veces escucho a los pasajeros, pero YO decido si les hago caso o no, si pierdo de vista o no mi destino, lo que yo quiero lograr o a dónde quiero llegar, no los pasajeros, ellos no deben decidir, ¿creen que eso puede suceder? ¿el conductor puede decidir a pesar de que tenga varios pasajeros? ¡Claro que sí! ¿qué piensan de todo esto? ¿cómo lo ven aplicado a su vida diaria?

CIERRE DE LA SESIÓN

Instrucción

Ya vamos a terminar por hoy, pero antes de irnos queremos hablarles de dos cosas. La primera es contarles que esta no va a ser la única vez que nos veamos... lo que vamos a hacer en los otros encuentros es ver, con diferentes actividades, cómo nosotros podemos ser los conductores... cómo tener el mando, el manubrio en nuestras vidas, porque muchas veces uno sabe que debería ser así pero hacerlo no es tan fácil, porque como las emociones y los pensamientos nos hablan y nos aconsejan, a veces hablan muy duro, casi que gritan, y en esos momentos se vuelve muy importante que seamos NOSOTROS y no ellos quienes deciden.

La segunda, para finalizar, es preguntarles ¿qué les queda del ejercicio, del encuentro de hoy?... Algo que queremos hacer es crear un podcast para que esto le sea útil a más adolescentes, por eso les vamos a pedir que en un audio que vamos a grabar nos cuenten, con base en lo que hicimos hoy, en lo que nos cuentan qué les dejó estos ejercicios ¿qué les aconsejaría a otros muchachos? van a hacer X filas (cantidad de filas según cantidad de talleristas)



SEGUNDA SESIÓN

¿QUÉ HAGO CON MIS EMOCIONES?

Se inicia diciendo: Recuerdan que hace unos días trabajamos un poco en las emociones, en identificar las cosas que hacemos día a día que nos acercan o nos alejan a lo que realmente es importante para nosotros y acerca de cómo permitimos que las emociones nos controlen o como nosotros podemos guiar y ser quienes tengan el manubrio, la dirección, en este encuentro haremos diferentes actividades.

ACTIVIDAD 1

Metáfora del vaso

***Materiales***

vasos desechables, agua, jugo, gaseosa, té frío, tinto

Duración

15 minutos

Componente a trabajar

por medio de esta metáfora se trabaja en la defusión cognitiva y el yo como contexto

Instrucción

Vamos a empezar con un ejercicio para ver un poco mejor que podemos hacer cuando nos viene alguna sensación, preocupación o emoción que no nos agrada

*Se inicia mostrando cada una de las
bebidas*

Aquí tenemos varias cosas, ¿Qué es esto? (vaso)... ¿pueden describirlo?... ahora tóquenlo ¿Qué sienten?... Vamos a servirles una bebida... ¿qué es?... ¿y el agua de qué está hecha?... ok. Y ¿esto? (jugo hit) ¿qué es?... ¿pueden describir la bebida?... ¿está fría o caliente? ¿de qué sabor es, es dulce o no tanto?... ¿y esto? (gaseosa) ¿Qué es? ¿pueden describirla?... ¿cómo sabe?... ¿y esto? (te frio) ¿qué es? ¿pueden describirlo? ¿de qué sabor es? ... el último (tinto) ¿qué es? ¿pueden describirlo? ¿está frío o caliente?...

Lo que se pretende con esta actividad es que los adolescentes comprendan que tener eventos privados no supone ser su contenido; es decir, pensar algo no implica que sea verdad, sentirse de una manera en un momento dado no quiere decir que siempre vaya a ser así. Ellos deben comprender que son ellos quienes contienen diferentes emociones y a pesar de ello permanecen y son más importantes que los líquidos, pensamientos y emociones.

Ok... ¿son sensaciones iguales o diferentes las que acaban de tener? ¿saben igual o diferente?... ¿pero son cosas diferentes o iguales? ... ¿tienen algo en común?... ¡Exacto! son bebidas, ¿pero son las mismas bebidas? ¿todas nos gustan igual o preferimos unas sobre otras? ¿y eso hace que algunas sean malas o buenas? ¿o solo son bebidas, pero nos gustan unas más que otras? ... ¿y qué pasa con el vaso? ¿el vaso cambió o es el mismo? ¿y el vaso puede contener todas esas bebidas? ¿o hubo alguna que no pudo contener? ... ¿y el vaso siempre se sintió igual? ... cierto, algunas veces estaba más caliente o frío ¿y eso hacía que el vaso fuera distinto? ¿eso hacía que el vaso fuera mejor o peor, o no tiene nada que ver? ¿y siempre tuvo la misma bebida? ... curioso las bebidas cambiaban,

pero el vaso siempre era el mismo, y el vaso podía contener todas las bebidas, es el mismo vaso, pero por él pasan bebidas diferentes... y qué tal si las emociones fueran las bebidas... ¿qué emoción sería el agua?... ¿qué emoción sería el jugo?... ¿qué emoción sería la gaseosa?... ¿qué emoción sería el té?... ¿qué emoción sería el tinto?... ¿y de quién son todas esas emociones?... si las emociones son las bebidas, ¿quién es el vaso?... ¿quién contiene todas esas emociones?... ¿y un vaso siempre tiene la misma bebida?... ¿ustedes siempre están sintiéndose de una sola manera?... ¿y el vaso ES la bebida o tiene la bebida?...

¿es un vaso DE agua o un vaso CON agua? ... ¿Esto se parece un poco a la experiencia que tienen cuando en la vida pasan por diferentes momentos: ¿alegres, tristes, donde tienen mal genio o miedo o sorpresa?... ¿Por qué, quien está teniendo todas esas emociones?... fíjense, que ustedes no son siempre rabia, o tristeza, o miedo, o alegría o sorpresa ¿verdad?... ustedes son ustedes... son el vaso... y a veces tienen alegría o rabia, al igual que el vaso a veces tiene tinto o gaseosa.... O sea que lo permanente son ustedes, pero por ustedes pasan diferentes emociones.

¿Y el vaso puede elegir qué bebida le sirven?... ¿el vaso les dice a ustedes “en mí solo sirvan agua” o “yo solo acepto gaseosa”?... ¿y ustedes pueden elegir si están tristes, alegres...? NO ¿de qué depende si están tristes, preocupados...?

*si contesta que SÍ PUEDE ELEGIR
PREGUNTAR: ¿ENTONCES CUANDO
ESTAS TRISTE ES PORQUE TÚ TE
SIENTAS Y DICES ME VOY A PONER
TRISTE Y YA?*

_____ ¿o sea que hay cosas que no podemos controlar? _____ ¿pero podemos elegir qué hacemos cuando estamos en algún estado? _____ es decir, ustedes siguen siendo el vaso, siguen siendo ustedes... pero en algunos momentos tienen alguna bebida en particular, alguna emoción en específico porque por X razón hemos estado así, y esas cosas no las podemos controlar, hay cosas que podemos controlar otras no, pero siguen siendo ustedes, el vaso.

ACTIVIDAD 2

Ruleta cotidiana



Materiales

20 canastas o cocas pequeñas, 150 ping pong's círculo de emociones grande y círculos de emociones pequeños para cada uno de los adolescentes.

Las canastas deben contener seis pin pongs cada uno, cinco de ellos deberán tener escritas las emociones (tristeza, alegría, enojo, sorpresa y miedo), se deberá dejar un pin pong de color blanco sin nombre en cada una de las canastas.

Duración

20 minutos

Componente a trabajar

este ejercicio trabaja la defusión cognitiva.

Instrucción

Muy bien, a continuación, haremos una ronda para recibir las instrucciones de la próxima actividad, la ronda debe estar lista en 5...4...3...2...1... ¡TIEMPO!

Bueno, como les comentábamos a lo largo del día las emociones transitan por nosotros, las experimentamos, las vivimos, las sentimos... unas más sutiles, otras más bien las sentimos fuertes, unas están constantemente con nosotros...unas las sentimos de vez en cuando y así. Pero lo que cada uno experimenta en un día es algo muy personal y diferente a cómo lo experimenta el resto de los compañeros... ¡Ustedes tienen un recorrido único cada día!

La dinámica funciona así: Vamos a imaginar que estos ping pongs son nuestras emociones, realmente allí están anotadas las emociones que vivimos en diferentes ocasiones y hay una pelota blanca por si creen que sienten una emoción diferente a las que les anotamos... cada uno del ping pongs es una emoción diferente... como nosotros somos el vaso que contiene las distintas emociones, los ping pones también están en un vaso. Yo les iré diciendo diferentes actividades comunes que la mayoría realizamos a lo largo del día y cada que yo diga una actividad ustedes van a tomar la emoción que sienten cuando ustedes realizan esa actividad, por ejemplo:

- Me levanto - tomo la emoción de tristeza, porque así me siento-
- Hago pereza un rato - tomé el ping pong blanco y pienso que esta emoción es la de aburrimiento-
- Me baño - Como siento la misma emoción conservé el mismo ping pong-
- Voy a comer - cambio al ping pong de felicidad-

Y así sucesivamente, ¿está claro? ¿Alguien tiene dudas de cómo será la actividad?... Perfecto, ¡comencemos!

Cada uno deberá tomar un vaso con las emociones y posicionarse en la ronda, pero dando la espalda al centro, deben estar separados para que cada uno se concentre en su actividad personal, no vamos a mirar la de los otros compañeros.

Entonces, yo les iré diciendo las actividades del día y ustedes de manera personal y en silencio irán tomando la emoción que experimentan generalmente cuando realizan o viven esa actividad.



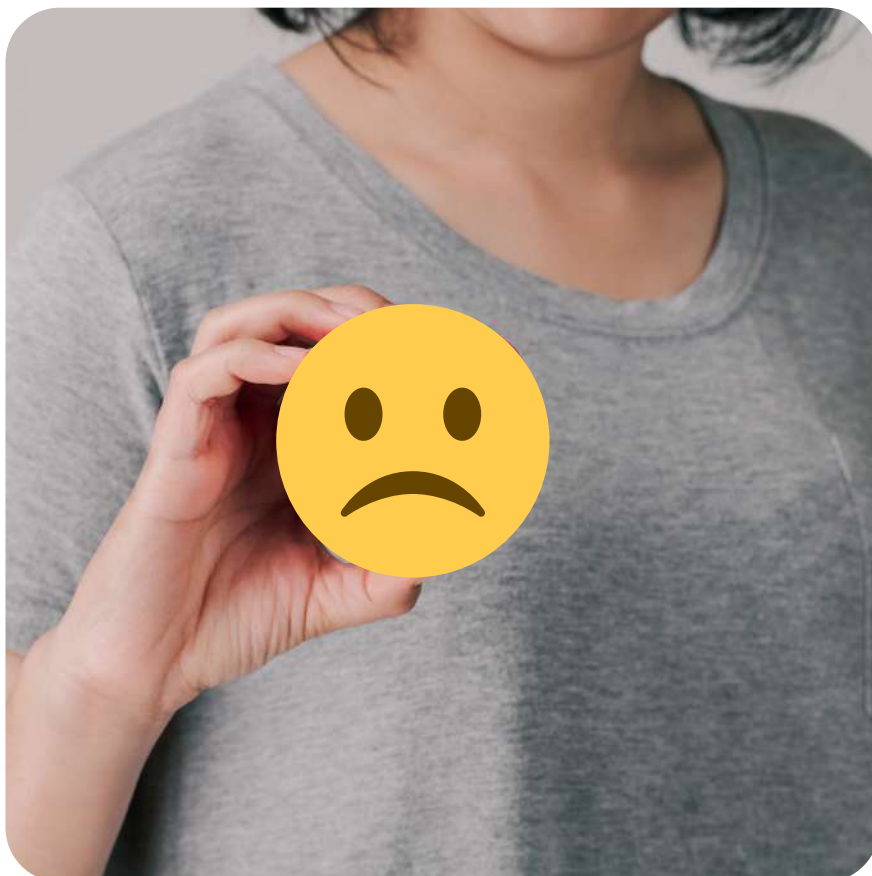
RUTINA

1. Me despierto
2. Me alisto para ir a estudiar
3. Me coge la tarde y me toca salir sin desayunar
4. Tomó la ruta o empiezo a caminar hasta el colegio
5. Me encuentro con mi mejor amigo y me pregunta que si hice la tarea de matemáticas.
6. El profesor pide la tarea
7. Juego con mis amigos en descanso
8. en clase de español, un compañero le grita a la profesora porque están regañando a todo el salón por el ruido.
9. toca clase de ciencias naturales, al profe aplaza el examen para la próxima semana
10. En el otro descanso, veo que dos niños se ponen a pelear porque le están haciendo bullying
11. Suena el timbre de salida
12. Salgo para mi casa después de una jornada muy agotadora y comienza a llover
13. Llego a mi casa y veo que hicieron un almuerzo muy rico

Como lo han notado las emociones cambian a lo largo del día, siempre serán varias e irán variando con respecto a las actividades que vayamos realizando, pero... ¿quién vive esas emociones? ¡YO!... claro! soy YO quien las vivo...soy YO el que las siente...

Por favor tomen una emoción en sus manos y pónganla frente a ustedes, ¿quién es más grande? ¿ustedes o ella? ¡USTEDES! digamos que ustedes realizan una actividad donde esa emoción está presente, por ejemplo, yo tomé la rabia y me imagino cuando alguien habla mal de mí y siento esa emoción... miren la emoción, ¿quién es más grande? ¿quién contiene a quién? ¿quién vive a quién? ¡USTEDES! o sea que, ¿Quién debe mandar? Ustedes.

¡Claro! porque, aunque las emociones sean más pequeñas es como si pudieran hablar; yo siento rabia y la emoción me dice: ¡Claro! es que mire lo que le hizo, vaya, péguete, tiene derecho, no piense en nada, ¡sólo actúe!... sin embargo, ella es la que está dando la orden, pero... ¿quién debe decidir? ... YO, yo soy más grande, yo la contengo a ella, no ella a mí. Las emociones vienen y van... pero, así como con el mico, son ustedes quienes siempre están, quienes saben qué quieren para sus vidas o qué es importante, son USTEDES QUIENES DEBEN DECIDIR, QUIENES DEBEN MANDAR.



Porque entonces yo estoy en clase y quiero participar y llega la ansiedad y me dice: no...no, de pronto lo hace mal, no lo haga.... o estoy jugando un partido súper importante y quiero arriesgarme a hacer una jugada y llega el miedo y me dice: es muy peligroso, mejor deje a los otros...o estoy en un malentendido con el compañero y llega la rabia... y me aconseja pegarle...o me invitan a hacer algo que yo sé que es malo... pero llega el miedo y me dice: si no acepta que van a decir de usted, mejor hágalo... piensen, ¿qué sucedería si yo siempre les hago caso? y ¿qué sucedería si mejor decido yo?

Lo que se busca es trabajar por medio de un ejercicio experiencial que los adolescentes entren en contacto con los pensamientos, sentimientos y recuerdos y puedan entender el control como problema, donde sus esfuerzos se dirigen a evitar o intentar cambiar eventos privados. Así mismo desde la Terapia de Aceptación y Compromiso se está enseñando a que los adolescentes vean otras salidas diferentes a querer eliminar o descartar, para así poder ampliar el repertorio con el que suele responder al malestar que genera x evento. Así mismo, se hace tomar en conciencia a los adolescentes de sus eventos privados.

Para tomar en cuenta: Al momento de hacer la reflexión jugar más con los pings pongs, hacerlo más experiencial, destacar los puntos claves con el uso de ellos.

ACTIVIDAD 3

El payaso loco



Materiales

Canciones, Círculo de emociones grande y círculos de emociones pequeños según el número de adolescentes con los que se realice el taller, 3 paletas con nombre de emociones, 1 paleta con el payaso, 4 paletas medianas con diferentes momentos del día, marcadores borrables.

Canciones

- Payaso 1: LEAN ON
- Payaso 2: HAPPY
- Payaso 3: CHEERLEADER
- Payaso 4: RITMO
- Payaso 5: DANCE MONKEY

Duración

20 minutos

Componente a trabajar

Se trabaja en la identificación y reconocimiento de emociones y Defusión cognitiva.

Instrucción

Ahora, dejaremos de lado el sobre un momento y nos pondremos de pie, realizaremos una actividad llamada “El payaso Loco” que no está tan loco.

A continuación, sonará varias canciones, al hacerlo todos deben caminar alrededor del salón, cada que pare la canción les mostraré 2 tarjetas, aquí les voy a mostrar la imagen de un payaso (**mano derecha**) y aquí, la imagen de una emoción (**mano izquierda**); y ustedes deberán actuar como si fuesen ese personaje que está sintiendo esa emoción; por ejemplo, si les muestro este payaso y la emoción de alegría, entonces ¿Cómo deberían actuar? como un payaso alegre ¿está claro?... ¡Perfecto! ¡comencemos!

- **Reproducir canción**- En el momento en donde para la canción se levantan las dos tarjetas: la derecha será un payaso y la de la izquierda la emoción de sorpresa (después Tristeza, alegría, miedo e ira) - Luego de mostrar las 5 emociones, se da la instrucción de sientan en el puesto en el que estaban-

Los adolescentes identificarán y reconocerán cada una de las emociones a partir de situaciones cotidianas, comprenderán que cada uno las vive de manera diferente y que a lo largo del día estas varían y cambian

Listo, ahora vamos a volver a sentarnos ¡muy bien! ¿qué han notado en el ejercicio? ... ¿Qué creen que había en común en cada situación que les pusimos con el payaso? ... una de las más importantes es que el payaso estaba en cada situación, ¿pero cómo estaba?, ¿cómo se sentía?... ¿cuántas emociones tuvo? ... ¿todas las vivió de la misma manera? ¿Quién vivía esas emociones? ... las

emociones iban y venían, pero ¿Seguía siendo el mismo payaso o cambiaba cuando experimentaba otra emoción? ... ¡seguía siendo el mismo payaso!

¿Ustedes creen que este payaso se parece en algo a nosotros? ¿en qué?... ¿ustedes experimentan distintas emociones? ¿las viven de manera diferente? ¿y aun así siguen siendo la misma persona? ¡Claro! sentimos distintas emociones, incluso en un mismo día y lo hacemos de diferentes maneras...sucede así:

A lo largo del día las emociones van cambiando, por ejemplo, miremos estas imágenes, cuando nosotros nos levantamos... ¿qué sentimos? (imagen de alguien recién levantado), luego cuando llegamos al cole y vemos a nuestros amigos...y entonces sentimos? (**imagen con amigos**), pero después, cuando llegamos al salón y nos acordamos de que tenemos un examen... (**imagen de chico sorprendido**), pero resulta que el profesor no llegó (imagen de chico con alivio) más tarde sucede que nos enteramos de que un compañero hizo algo que nos disgusta y qué sentimos? (**imagen de chicos peleando**) y así sucesivamente.



CIERRE DE LA SESIÓN

Instrucción

Ya hemos terminado por hoy, hasta ahora hemos hablado de cosas muy importantes en estas dos sesiones, hemos visto cómo las emociones varían, cambian y las experimentamos de diferente manera, también hemos visto que nosotros podemos guiarlas y que nosotros somos más grandes que ellas y que ellas no nos controlan.

Para finalizar, es preguntarles ¿qué les queda del ejercicio, del encuentro de hoy?... Algo que queremos hacer es crear un podcast para que esto le sea útil a más adolescentes, por eso les vamos a pedir que en un audio que vamos a grabar nos cuenten, con base en lo que hicimos hoy, en lo que nos cuentan qué les dejó estos ejercicios ¿qué les aconsejaría a otros muchachos? van a hacer X filas (**cantidad de filas según cantidad de talleristas**).

TERCERA SESIÓN

**¿QUÉ ES
VALIOSO
PARA MÍ?**

Introducir con:

Esta es nuestra última sesión. Vamos a ver cómo cada una de las cosas que hemos aprendido se conectan entre sí, ven como poco a poco entendemos eso de las emociones y entendemos que sentirlas no está mal, tampoco podemos dejarlas de sentir nunca más, pero nosotros decidimos si ellas nos controlan o si por el contrario nosotros las guiamos, las conducimos.

Recuerdan que al inicio hablamos un poco de aquello que es importante para nosotros, algunos de ustedes pueden saber qué es lo más importante pero para otros puede que no sea tan claro lo que queremos para nuestra vida ... y saberlo podría hacernos las cosas más fácil ¿lo creen?, ¡claro! porque tendremos más claro qué queremos lograr, qué debemos hacer ante cada situación y cuáles son las acciones que nos permiten acercarnos a lo que es importante para nosotros o cuales son las que no.



ACTIVIDAD 1

Mi árbol

***Materiales***

Música de relajación

Duración

20 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se trabaja la desesperanza creativa y se acompaña de clarificación de valores

Instrucción

Si ustedes son el árbol, van a pensar en sus raíces, aquellas cosas que los mantienen agarrados a la tierra, es decir, aquello que los mantiene vivos, que los sostiene, que es su base... esas cosas que, si llegase un huracán y el árbol perdiera todo lo que tiene, lo sostendrían y le permitirían renacer, volver a crecer y ser árbol otra vez; ¿cuáles serían esas raíces en sus vidas?

Busca que los adolescentes puedan esclarecer sus valores, lo que es importante para ellos y qué están haciendo para que eso que es importante esté bien, les permite identificar hacia qué dirección están yendo: es importante hacer énfasis en que los valores son elecciones personales libres

En el tronco van a ubicar las características propias que los hacen ser ustedes, que les gustan y quieren conservar toda la vida, o que de pronto no tenemos y quisieran desarrollar (p.ej. el ser amable, honesto, respetuoso, amoroso, protector, familiar...), esas cosas por las que quieren que los demás los recuerden, y que cuando llegue el mal clima, les permita no caer. ¡Muy bien!

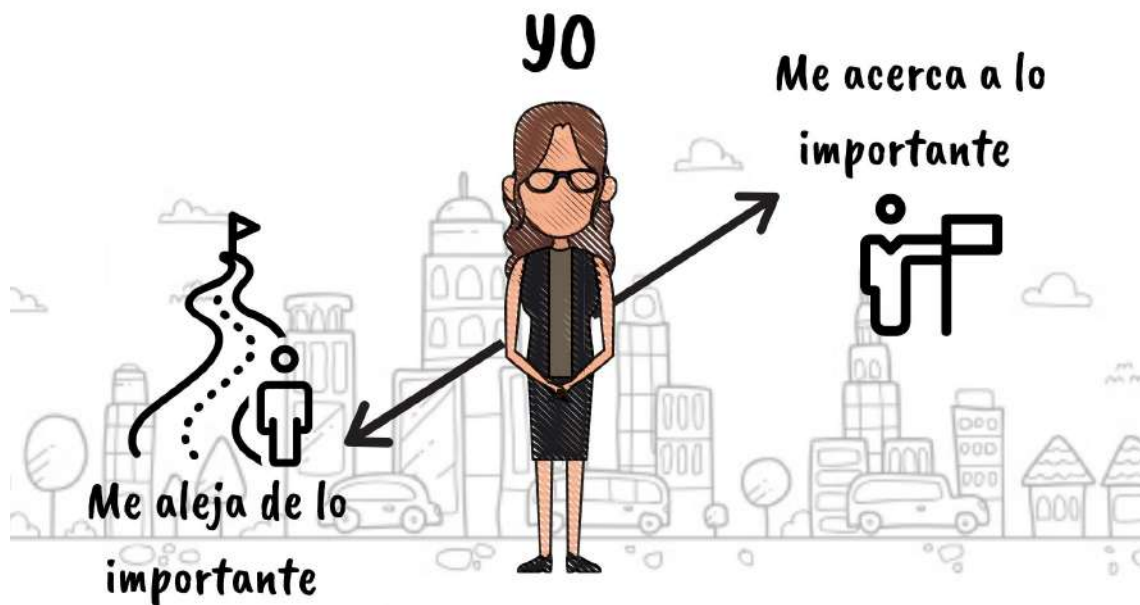
Ahora digamos que sus hojas son las áreas de su vida, por ejemplo, pueden tener áreas importantes para ustedes como el servicio a los demás, la danza, el deporte, la música, el arte, una profesión, un sueño específico, etc. todo lo que consideren que hace parte de su vida. Pero resulta que, de esas hojas, resaltan las flores, las áreas más más MÁS importantes de esas dimensiones, las que ustedes consideran más valiosas y significan más para ustedes, aquellas partecitas de su vida que ustedes quisieran conservar muy bien para siempre; vamos a pensar cuáles son.

Ahora, vamos a pensar cómo está ese árbol en la vida real, ¿las raíces están grandes, largas, bien agarradas a la tierra? ¿o están delgadas, pequeñas, sueltas?... y nuestro tronco ¿está grande, resistente, fuerte y recto? ¿o por el contrario está deteriorado? ... Lo mismo harán con las flores, ¿cómo están? ¿están marchitas? ¿ya florecieron? ¿están bonitas y coloridas?...

de 0 a 10 aquí y ahora ¿cómo están esas raíces? Ten en cuenta que 1 es muy mal y 10 es que están en el estado perfecto. ¿en cuánto estarían? de 0 a 10 ¿cómo estaría el tronco?, de 0 a 10 ¿en cuánto estarían las flores? y finalmente como está ese árbol de 0 a 10.



De pronto nuestro árbol está muy bien, está tal como quisiéramos que fuera y queremos que se mantenga así... o tal vez, nuestro árbol no está tan bien, podría estar mejor y quisiéramos sentirnos más orgullosos de él... Lo que vamos a hacer ahora es identificar cómo podemos hacer para que nuestro árbol cada vez se parezca más al árbol ideal. Para eso vamos a utilizar esta gráfica... ¿La recuerdan?

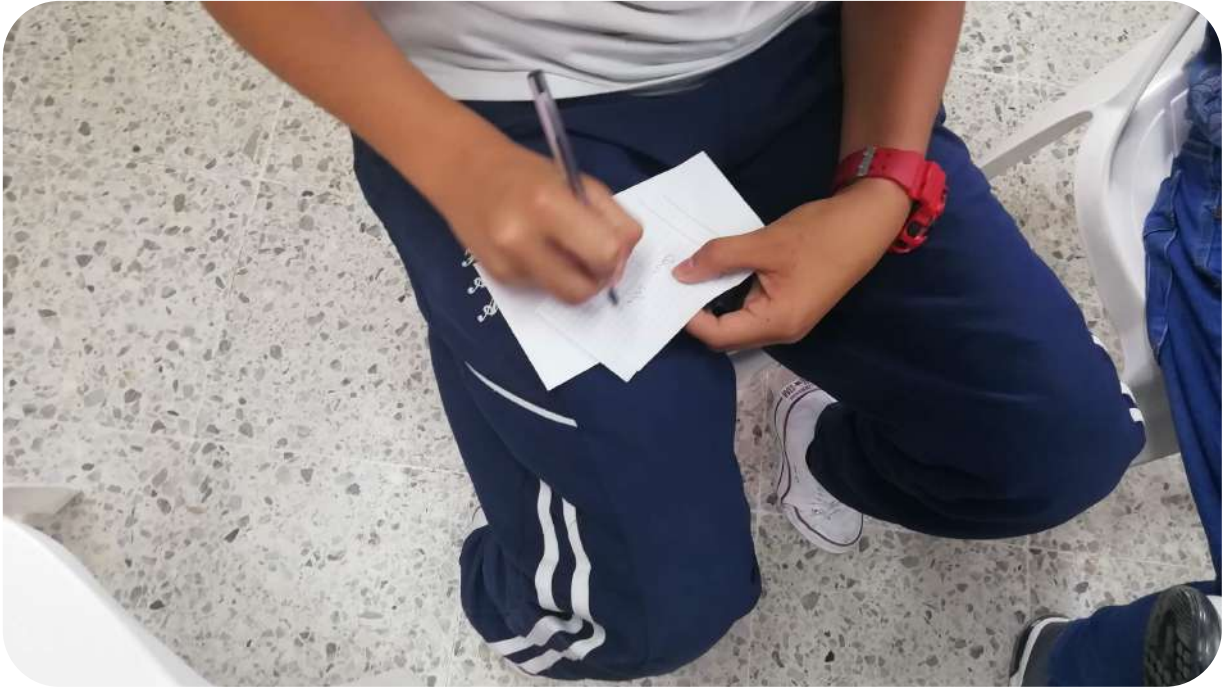


Para cuidar nuestro árbol, primero vamos a pensar en qué cosas estamos haciendo que nos alejan de lo que es realmente importante para nosotros... esas cosas tienen que ver cuando permitimos que las emociones tomen el mando, cuando nos enredamos en nuestras emociones y pensamientos... ahora vamos a pensar en cuánto tiempo pasan haciendo cosas que en vez de acercarlos a lo que es importante los aleja... Como la idea es hacer cosas que vayan en la dirección que nos acerca a lo que es importante para nosotros, los invitamos a que ustedes piensen qué acciones concretas podemos hacer para acercarnos a lo que es importante para nosotros en lugar de hacer las cosas que nos alejan... Ahora, van a pensar en algunas acciones muy pequeñas que podrían hacer esta semana para fortalecer ese árbol, para lograr que ese árbol se acerque a cómo queremos que sea. Vamos a pensar bien, y nos vamos a comprometer a hacer esas acciones.

Aquí se debe hacer mayor énfasis en la acción comprometida, lo que van a comenzar a hacer diferente, en este punto los adolescentes toman todo lo aprendido y lo integran para acercarse a lo que es importante, aceptan y se comprometen a hacer acciones concretas, acciones que nutren los valores

ACTIVIDAD 2

Sintiendo emociones

**Materiales**

Hojas (30), lápices o colores, 5 canciones, parlante o algún medio para reproducir la música

- Canción tristeza: change - xtentation
- Canción alegría: can't stop the feeling
- Canción rabia: bullet for my valentine
- Canción sorpresa: love letting (seg 39)
- Canción miedo: soporaeternus in der palastra.

Duración

5 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está abordando la Defusión Cognitiva.

Instrucción

Bueno, para finalizar, en esta última actividad vamos a poner diferentes canciones y dejaremos que ustedes identifiquen la emoción que les genera cada canción, cuando suene la música ustedes van a dibujar lo que les genere o haga sentir esa canción, luego de dibujar deberán escribir la emoción que identificaron (**alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo**). Cada que cambiemos de canción se dirá ¡CAMBIO!, y la idea es hacer lo mismo con todas las canciones.

Bueno chicos ¿Cómo les fue?, ¿qué tal las canciones?, ¿Cómo les pareció la primera canción?

¿qué emociones les generó? Ahora pasemos a la segunda... (**así hasta finalizar**), ¿Qué logran identificar con todas? ... puede que una canción hiciera sentir lo mismo a algunas personas, pero también puede ser que una misma canción a algunos los hiciera sentir de una manera y a otros de otra, ¿eso está mal? ¿debería causarnos

a todos lo mismo, o es normal que no todos nos sintiéramos igual con una misma canción? ¿y algo así puede pasar en el día a día? que pase algo y yo me sienta de una manera y mis amigos, mi familia se sienta de otra... ¿y hay algún problema con eso? frente a las situaciones, todos experimentamos las emociones de manera diferente y estas, cambian, varían a lo largo del día a día, y es completamente válido en todos los casos.

Comprender que ante las mismas situaciones no todos sentimos lo mismo, que cada uno experimenta diferentes situaciones y que son ellos <los adolescentes> quienes manejan las emociones, no al contrario



CONSIDERACIONES FINALES DEL TALLER CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

Con esta guía se espera que los adolescentes poco a poco puedan identificar algunas emociones y cuando éstas tienen el control de las situaciones, estas actividades permitirán que los adolescentes sean más conscientes de que en ocasiones hacemos cosas con tal de evitar sentirnos mal y solemos hacer cosas que no necesariamente nos están acercando realmente a lo que es importante, la idea es que los adolescentes comprendan que quienes manejan las emociones son ellos, ellos son los que deciden qué cosas hacer para fortalecer y alimentar su vida. Además de mostrar diferentes alternativas que les permiten evaluar y comprender el esfuerzo de control y lo que vienen haciendo, con esto se pretende que ellos puedan ver que los eventos privados como las emociones, pensamientos, recuerdos no son lo que lo hacen o los define que solo son una parte de ellos y que varían, van y vienen que esos eventos son dinámicos y no pueden dejar de sentirlos, lo que sí pueden es hacer pequeñas acciones y cambios para ir hacia donde ellos marcaron su ruta.



COMPONENTE ESCOLAR Y FAMILIAR

Tanto la familia como la escuela permiten la socialización primaria y secundaria, por tanto la influencia que ejerce la familia (padres, madres y otros) es de vital importancia en el desarrollo de los mismo, así mismo la escuela fomenta y fortalece el desarrollo de la interacción con pares, habilidades sociales, identificación y regulación emocional; las investigaciones datan que los estilos de interacción de los docentes con los niños ayudan a construir relaciones positivas y emocionalmente seguras con adultos.

Así pues, los adultos a cargo de los niños y adolescentes son responsables del desarrollo de la competencia social y emocional, por ello es importante crear relaciones positivas donde ellos puedan aprender a manejar y expresar sus emociones apropiadamente. Está en manos de los adultos ofrecerles las herramientas necesarias a los niños para que éstos puedan entablar relaciones positivas con los demás y lograr la convivencia en comunidad, pero esto se logra cuando también como adultos sabemos como manejar y enfrentar las situaciones diarias, ya que es importante que haya una gestión propia de las emociones para poder enseñar a los niños y adolescentes y dotarlos de estrategias, porque no se puede pretender decirle que hacer o no hacer cuando nuestros actos no van acorde a lo que estamos enseñando o peor aún no darle importancia a las emociones de sus hijos o estudiantes.

Por tanto, con este taller se pretende que los orientadores escolares puedan acompañar a padres y docentes en su propio trabajo emocional y posteriormente pueden enseñarles a sus hijos y estudiantes, puedan hablar de las emociones y puedan acompañarlos cuando ellos los necesiten.



En el primer taller encontrarás actividades que se trabajan en un solo encuentro aproximadamente tiene una duración entre una hora y hora y media, el objetivo de cada una de las actividades es que los padres comprendan que son las emociones y que estas no tienen el control sobre las situaciones, de manera similar cada una de los ejercicios tienen componentes de la terapia de aceptación y compromiso, se espera que los padres también puedan finalmente saber qué es lo realmente importante para ellos dentro de la crianza de sus hijos y que de lo que están haciendo lo está acercando o alejando de esa relación que quieren con sus hijos.



El segundo taller está dirigido a los docentes quienes también acompañan a los estudiantes en diferentes situaciones que ocurren en las instituciones y muchas veces los docentes no saben o desconocen cómo pueden acompañar o guiarlos, por ello en este taller los docentes aprenderán primero la importancia de gestionar sus propias emociones para así poder guiar a los adolescentes, de manera similar que en los padres se espera que pueden entender que el problema no son las emociones o que ellas tienen el control, se espera que puedan encontrar que es importante para ellos en su labor como docentes, que están haciendo para acercarse a lo que quieren como docentes o como personas.





TALLER CON PADRES “FAMILIA Y EMOCIONES”

Bienvenida



Presentación

Realizar una presentación del equipo de trabajo, las reglas de taller.

Materiales

Papel "ser padre es" y lapiceros

Duración

10 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está trabajando la desesperanza creativa.

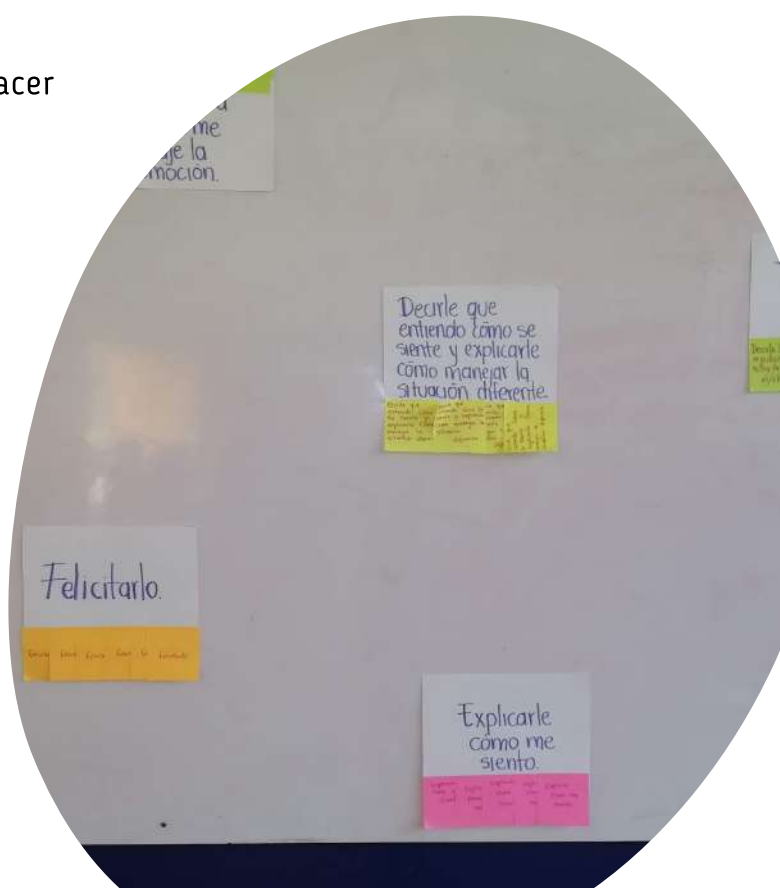
Instrucción

Buenos días, padres bienvenidos a este espacio que hemos preparado para ustedes el día de hoy. Nosotras somos _____, _____ y _____ ¿Alguien sabe por qué estamos aquí? ...

Desde la Universidad, junto con la Gobernación de Risaralda tenemos un proyecto donde queremos conocer cómo están emocionalmente los niños, niñas y adolescentes de Risaralda, para ello a ustedes se les invitó a llenar un consentimiento informado, una especie de permiso acerca de lo que se iba a realizar con los chicos, dentro de este proyecto trabajamos con los niños y adolescentes, los padres y los docentes. En esta mañana trabajaremos diferentes actividades y hablaremos un poco de las emociones. En cada uno de sus puestos hay una frase que se les entregó, pueden leerla, la frase dice Ser padre es... ahora cada uno de ustedes va a escribir una palabra al lado, lo que para ustedes significa ser padres.

Ahora traten de recordar en ese momento que se enteraron de que iban hacer papas ¿ustedes cómo se imaginaban que iba hacer su hijo?, ¿Cómo se lo soñaban?, ¿Cómo se lo imaginaban de adolescente?, ¿Cómo iba hacer la relación de ese niño con ustedes?, ¿es como se la imaginaban, es diferente? ahora piensen en ¿qué cosas importantes querían sembrar en ese adolescente?

Entonces de ¿qué se trata lo que vamos a hacer hoy? fíjense que uno como papá quiere dar tantas cosas, quiere estar ahí, tantas veces y muchas veces nos estamos preguntando ¿pero yo que puedo hacer? porque a veces como que intentamos hacer tantas cosas, pero no les llegan a ellos, y lo que sí es cierto es que como papás nos tratamos de acercar de una u otra manera a nuestros hijos.



Nuestros hijos tienen esa cualidad, tienen esa característica de generarnos minuto a minuto emociones muy variadas. Entonces llegó a la casa y lo miro y le digo no, lo amo, divino, ¡pero mira lo grande que está! y de repente me grita o no me saluda entonces pienso este a qué hora se volvió así, pero yo que le hice a él, entonces comienzan a aparecer las emociones... la pregunta que les queremos hacer hoy es ¿cómo manejamos esas emociones para poder acercarnos a nuestros hijos? entonces lo que hacemos con nuestras propias emociones nos acercan o nos alejan de esa relación que queremos con nuestros hijos.

También queríamos contarles que es muy importante que nosotros como papás veamos qué hacemos con esas emociones, porque nosotros en este momento estamos trabajando con los chicos acerca de cómo ellos manejan la emoción y las investigaciones, los datos y los libros nos están mostrando ahora que si los adultos que estamos rodeando a los adolescentes no les mostramos cómo manejamos las emociones ellos no van a aprender a manejar las emociones bien, entonces cuando un adolescente se corta, cuando un adolescente se va a consumir drogas porque peleó con su novia porque le dijo algo feo y porque cree que en la familia nadie lo entiende, que nadie lo escucha, salió al parque y piensa que allí lo entienden y lo escuchan y le ofrecen un cacho de marihuana y se lo fuma, ellos se empiezan a enfrentar a cosas muy diferentes en su día a día y ahí lo que nosotros podemos hacer es muy poco, sino acompañarlo mostrándole cómo se maneja una emoción porque nosotros también tenemos problemas en la vida, nuestro trabajo también es difícil, a veces la situación económica es difícil, la relación con nuestras parejas también es difícil, las relaciones con las personas, nosotros también tenemos muchos problemas porque el día a día también es difícil y para ellos también.

Ahora ¿será que en el manejo de nuestro día podemos enseñarles a ellos algo de forma indirecta que nos permite acercarnos a ellos? Qué les parece, ¿esto les suena algo parecido?, ¿estamos hablando en otro idioma?, ¿se identifican con alguna parte de lo que nosotras les estamos diciendo?... les vamos a proponer un ejercicio...

ACTIVIDAD 1

Contando mi experiencia: Identificación emocional



Materiales

Alambres y hojas de papel

Duración

15 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está trabajando la defusión cognitiva

Instrucción

Los invitamos a que traten inicialmente de identificar una situación que vivan con sus hijos que les genere a ustedes una emoción difícil, una situación que para ustedes es difícil de controlar, la situación **MÁS DIFÍCIL** de manejar con ellos, la que genera la emoción **MÁS DIFÍCIL**; por ejemplo, cuando mi hija me dijo por primera vez: <Es que ya tengo novio> toda la emoción que me vino a mi ahí sentí ... < como si me hubieran cogido de un columpio y de repente me soltaran desde lo más alto sin avisarme, como que me da ese vacío, o que me quede sin piso>; toda esa sensación, pero tratemos de identificar ahí si la emoción fue miedo, fue rabia, fue alegría, fue sorpresa o tristeza... traten de identificar la emoción.

Muy bien, ahora cada uno va a pensar ¿cuál es? ¿cómo se siente? ¿qué les hace sentir en el cuerpo? ¿en qué parte del cuerpo la sienten? **(que contemplen su emoción)**, y que traten de no juzgarla.

Ahora, a lo que los invitamos es que con el alambre es que imaginen que el alambre es esa emoción, todo eso que sintieron, lo que contemplaron, ese malestar, van a imaginar que es el alambre, todo eso lo van a depositar en el alambre.

Muy bien, como ese alambre es la emoción, vamos a enredarnos el alambre en un dedo de la mano dominante, si escribimos con la derecha lo enredamos en la derecha, si somos zurdos en la izquierda, a medida que nos enredamos con la emoción porque muchas veces nos pasa eso, ¿no? Como que llega la emoción pero no se queda quieta, sino como que le habla a uno, y no la empieza a escuchar y uno se enreda con lo que dice la emoción cada que viene; entonces, por ejemplo, si la situación es que su hija tiene novio, si le dio tristeza, como uno se enreda con la emoción, uno empieza a pensar en cómo se sintió, en qué por qué no confío en mí y no me contó, en que es muy pequeña para tener novio, ahora el colegio que, ahora va a meter las patas, qué tal no se cuida y se embarace... y a medida que se van enredando con la emoción, van a ir enredando el alambre, que es la representación de esa emoción, en su dedo.

Luego de tenerlo enrollado en el dedo, lo van a contemplar, observen su dedo, ¿cómo está? vean su forma, ¿cómo se siente la emoción enrollada en el dedo? Noten si el alambre tiene imperfecciones, si el alambre es pesado o es ligero... ¿cómo se encuentra el dedo con el alambre enredado? ¿Está como siempre, o se siente diferente? En comparación,

¿Quién es más grande, ustedes o el alambre? ¿quién tiene a quién, ustedes tienen el alambre, o el alambre los tiene a ustedes? ¿Quién tiene la emoción? ¿Ustedes tienen la emoción o la emoción a ustedes? ¿Quién se enredó con quién? ¿Quién eligió enredarse? ¿Y quién elige sí desenredarse o seguir enredado, el alambre, la emoción, o ustedes? Por ahora, vamos a elegir seguir enredados y así vamos a hacer la siguiente actividad. ¿Alguna vez les ha pasado que uno se enreda tanto por la emoción... que uno termina nublado, enceguecido por la emoción?

Vamos a hacer un ejercicio que nos permite entender mejor esa vivencia. Vamos a escribir esa emoción que ya identificamos, con la que ya nos enredamos, en los papelitos que tienen a un lado... ahora coloquen su emoción/papel frente a sus ojos y traten de decirle algo al compañero del al lado con el papel sobre sus ojos, ambos van a tratar de ver cómo están los gestos de la cara de la otra persona, si está sonriendo, si les está prestando atención, pero SIN QUITARSE EL PAPEL DE LA CARA... ¿De qué color se ve todo? ¿Pudieron ver los gestos de la otra persona? ¿Pudieron darse cuenta de cómo se sentía la otra persona con lo que estaban diciendo? ¿De qué emoción está teñido todo lo que miran?” Ahora se van a quitar el papel de los ojos, van a tomar distancia de su emoción, pero siguen sosteniendo en la mano, y van a intentar decirle algo a la persona del lado con su emoción en la mano, recuerden que aun la tenemos, lo que hicimos fue tomar distancia de la emoción.

Vamos a pensar la diferencia entre mirar a través de su emoción y mirar su emoción. “Es bastante diferente, ¿no?, decirlo nublados por la emoción, y distanciarnos de ella y solo mirarla... ¿será que yo puedo hacer la misma cantidad de cosas con la emoción enfrente de mis ojos a si lo tengo al lado? ¿Qué creen que pueden hacer con su emoción como compañera? ¿ir a trabajar, salir a caminar, estar con la familia, escuchar a sus hijos, compartir tiempo con ellos? ¿Qué tal si empezamos a saludarla, jugar con ella, mirarla, abrazarla, recibirla y dejarla al lado de nosotros...? ¿Será posible no tener más esa emoción el resto de su vida?”

Ahora vamos a poner la emoción en la misma mano donde tenemos enrollado el alambre, miren todo lo que hemos hecho y aún siguen teniendo su emoción, la van a mirar, van a subir la mano... la van a bajar...

la van a poner enfrente, ¿dónde está la emoción? ¿dónde están ustedes? ¿ustedes y la emoción son iguales? ¿son el mismo elemento o la misma cosa? ¿quién es más grande? ¿Es la emoción más grande que tú o eres tú más grande que ella? ¿quién es más fuerte? ¿quién lleva a quién? ¿quién puede cargar a la otra? porque ¿quién es más grande? ¿quién puede mandar o dirigir las situaciones de la vida? ¿quién elige desenredarse de la emoción para no cegarse por ella? ¿Quién había elegido hasta este momento permanecer enredado con la emoción? ¿y cómo está el dedo? ¿Si desenredamos la emoción, cómo creen que va a estar el dedo? ¿Si elegimos no enredarnos con la emoción, como creen que van a estar ustedes, la relación con sus hijos, su familia, su trabajo? ¿y cómo creen que estarían si seguimos enredándonos cada vez que llega una emoción?... Entonces, ¿qué elegimos hacer? Muy bien... entonces desenreden la emoción de su dedo.

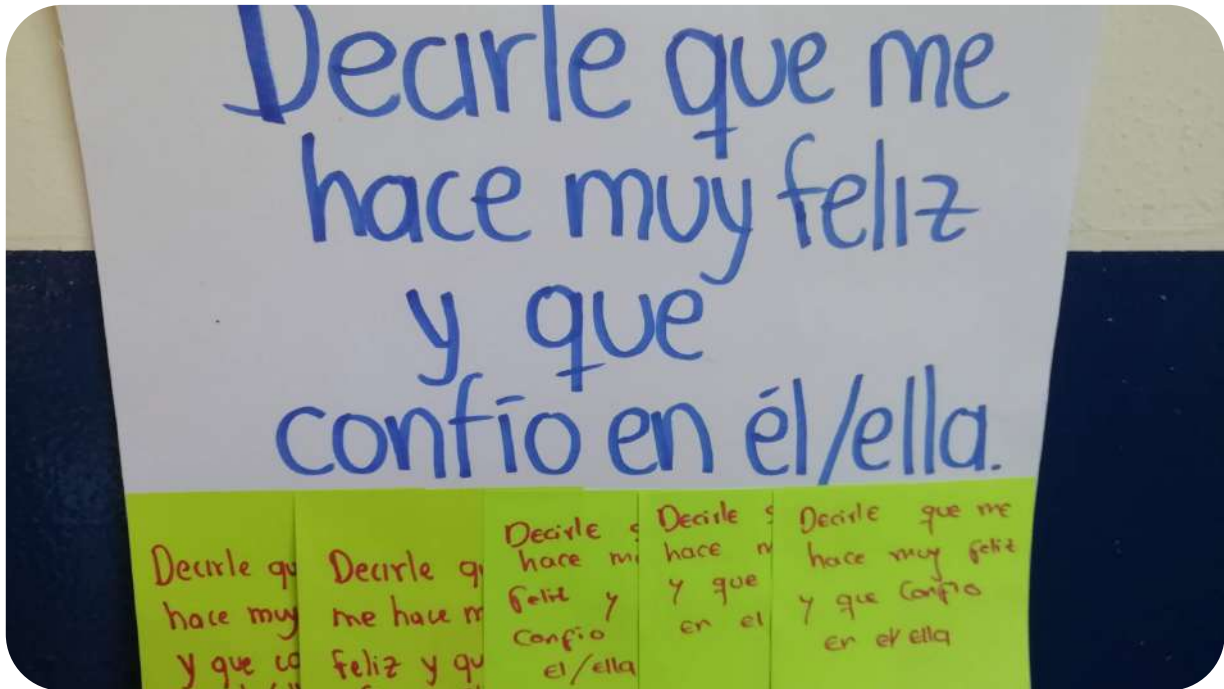
Conclusión

Las emociones no son sinónimo de invalidez o de incapacidad, sentirnos “mal” no significa no poder hacer el resto de las cosas, tanto las emociones positivas como las negativas hacen parte de nosotros como seres humanos...Las emociones no nos dirigen la vida, porque cada uno de nosotros como individuo somos más grandes que una emoción, como individuos tenemos el poder sobre las emociones y podemos decidir donde colocamos y cuál es el papel que juegan ellas en nuestras vidas. Hay cosas que hacemos que nos acercan o nos alejan a lo que es realmente importante para nosotros, los invitamos a pensar si las cosas que hacen la aleja de la relación con sus hijos o los acerca (línea de que me acerca y que me aleja)



ACTIVIDAD 2

A qué me comprometo



Materiales

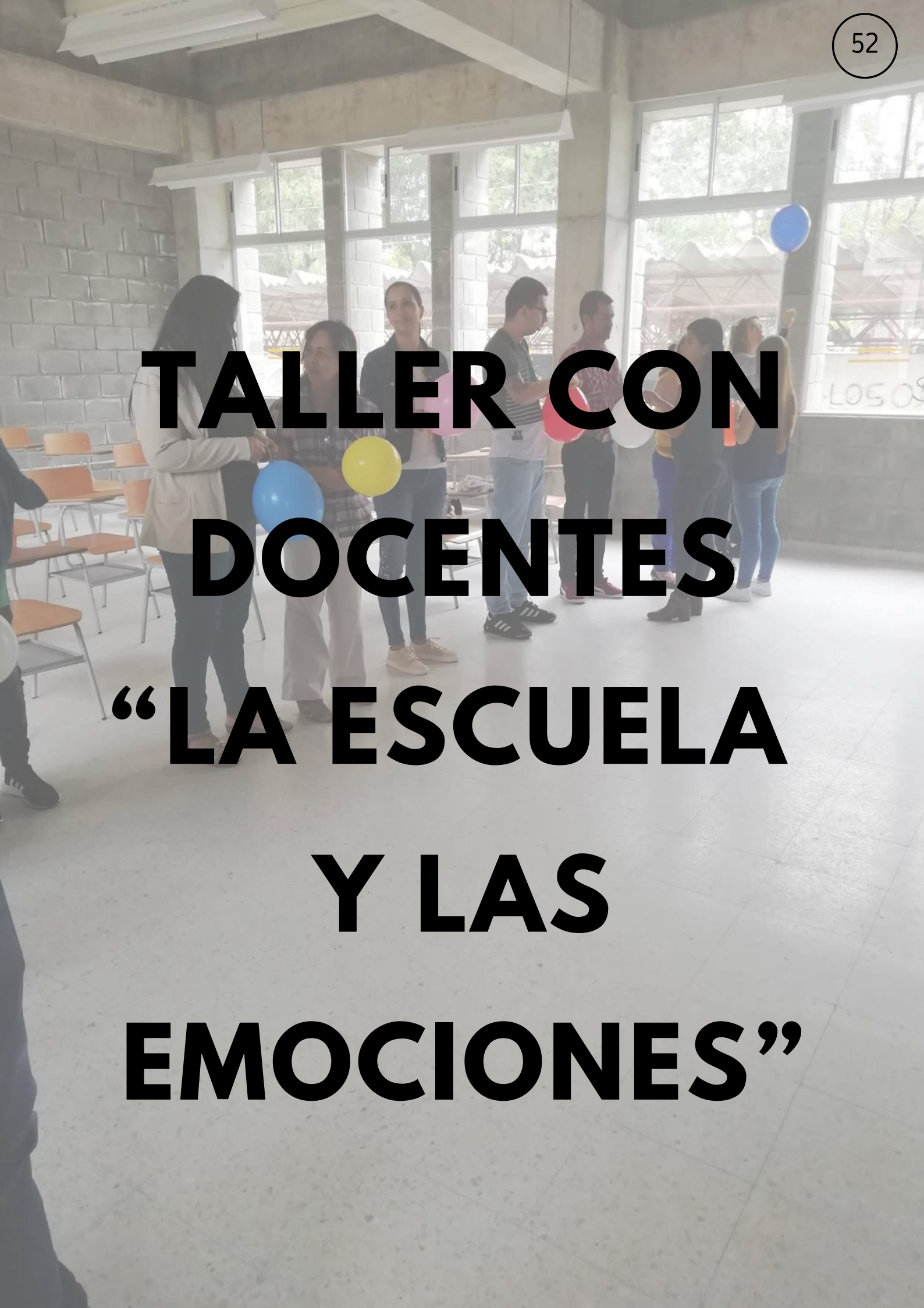
Hoja para cada padre (50 hojas)

Duración

5 minutos

Instrucción

Van a tratar de identificar ¿Qué pueden hacer esta semana de diferente a lo que han venido haciendo para poder acercarse a su hijo?, ¿ir a salir a comer un helado con él por ejemplo?, que si llega del colegio preguntarle ¿mi amor como te fue en el día de hoy?, ¿cuéntame que paso hoy, preguntarle por sus notas?, preguntarle ¿qué es lo más difícil que estas viviendo en el colegio? decirle oye acompáñame a caminar un rato , quiero caminar contigo... ¿Qué cosa diferente a la que solemos hacer podemos hacer que hace rato no hacemos?, como ser cariñosos, de repente darle un abrazo porque sí, y si pregunta porque me das ese abrazo porque te quiero mucho ¿qué podemos hacer de diferente?

A group of people, including men and women, are gathered in a room with large windows and colorful balloons (blue, yellow, pink, white). They appear to be participating in a workshop or activity. The room has a stone wall on the left and a tiled floor. The text is overlaid on the image in large, bold, black letters.

**TALLER CON
DOCENTES
“LA ESCUELA
Y LAS
EMOCIONES”**

Bienvenida



Presentación

Realizar una presentación del equipo de trabajo, las reglas de taller.

Materiales

Papel "ser docente es" y lapiceros

Duración

10 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está trabajando la desesperanza creativa.

Instrucción

En este encuentro de docentes hablaremos un poco de las emociones y trabajaremos en diferentes actividades que nos enseñen cómo manejarlas. Es muy importante que nosotros como profesores veamos qué hacemos con las emociones, porque en muchas ocasiones debemos enfrentarnos a situaciones con nuestros estudiantes, padres de familia, y directivos donde les pedimos a ellos que no exploten, que estén calmados, que sepan cómo manejar las emociones, pero a nosotros puede que nos cueste hacerlo. Ya propiamente hablando de su profesión y el papel que tienen al educar, las investigaciones, los datos y los libros nos están mostrando ahora que si los adultos que estamos rodeando a los adolescentes no les mostramos cómo las manejamos nosotros, ellos no van a aprender por más que les digamos cómo hacerlo; en estos casos se aprende es con el ejemplo, viendo cómo es que se manejan.

Entonces cuando un niño empieza a llorar porque su amigo no quiere jugar con él, cuando a un estudiante lo molestan en el colegio, cuando se esforzó estudiando y aún sí perdió el examen... o el adolescente que se corta en el baño del colegio, o el que consume drogas, o el que termina con su novia e igual tiene que verla porque son compañeros de curso...

en estos momentos ellos se empiezan a enfrentar a cosas muy diferentes en su día a día y ahí no es suficiente decirles que hacer o no hacer... lo que sí podemos hacer, y se ha visto que es más útil, es acompañarlo y mostrarle cómo se maneja una emoción... Servir de ejemplo en el manejo emocional lo podemos hacer en el día a día porque nosotros también tenemos problemas en la vida, nuestro trabajo también es difícil, es duro tener que llenar observadores, preparar clase, lidiar con estudiantes que sean groseros, y al estrés del trabajo se le suma que a veces la situación económica es difícil, la relación con nuestras parejas también es difícil... en fin, nosotros también tenemos muchos problemas, y es según cómo ellos vean que nosotros afrontamos estas situaciones, ellos van a empezar a manejar sus problemas, independiente de lo que les digamos.



Y es que a veces incluso manejar las emociones que tenemos cuando hablamos con nuestros estudiantes es difícil, porque ellos tienen esa cualidad, esa característica de generarnos minuto a minuto emociones muy variadas... por ejemplo, un día yo llego al salón y los miro y me siento orgulloso de ellos, me siento feliz y contento de trabajar en ese grupo, pero de repente pasa algo y empiezan a gritar, o ni saludan y entonces pienso a qué hora se pusieron así, pero yo qué hice, qué les habrá pasado y entonces comienzan a aparecer las emociones... la pregunta sobre la que queremos trabajar hoy es ¿cómo manejamos esas emociones para poder acercarnos a nuestros estudiantes? y si lo que hacemos con nuestras propias emociones nos acerca o nos alejan de esa relación que queremos tener con nuestro trabajo.

Esto se vuelve muy importante porque nosotros somos los encargados de enseñarles a saber qué hacer con sus emociones, pero en la realidad es que a casi nadie le enseñan cómo convivir con las emociones... ¿si yo no sé hacer algo, ¿cómo voy a enseñarlo? o si les enseñan es a intentar controlarlas, a eliminarlas... ¿a cuantos de acá les han dicho que las emociones tienen que controlarse, o que más bien no sienta eso que está sintiendo?... ¿y uno logra controlar todo el tiempo todas las emociones?... es que eso no se puede, no es tan así...

ACTIVIDAD 1

Contando mi experiencia: Identificación emocional

***Materiales***

cordón y hojas de papel

Duración

15 minutos

Componente a trabajar

En este ejercicio se está trabajando la defusión cognitiva

Instrucción

Para aprender a cómo manejar la emoción, vamos a identificar una situación que vivan con sus estudiantes o en el colegio que les genere a ustedes una emoción difícil, una situación que para ustedes es difícil de controlar, la situación MÁS DIFÍCIL de manejar con ellos, la que genera la emoción MÁS DIFÍCIL; por ejemplo, Cuando el rector me pide realizar un informe de un estudiante de un día para otro, cuando mis estudiantes recochan en la clase y me ignoran y me dicen < uy no que pereza otra vez con esa vieja, me voy a quedar dormido, me hubiera quedado en la casa>, cuando un padre de familia me dice < Es que usted es un mal profesor, con razón mi hijo no le entiende, usted se la tiene montada> de pronto yo sentí... < como si me hubieran dado un golpe en el estómago, sentí como si me hubieran empujado y me hubiera quedado sin aire>; pero de toda esa sensación, vamos a identificar ahí si la emoción fue miedo, fue rabia, fue alegría, fue sorpresa o tristeza... traten de identificar la emoción. Muy bien, ahora cada uno va a pensar ¿cuál es?, ¿cómo se siente? ¿qué les hace sentir en el cuerpo? ¿en qué parte del cuerpo la sienten? **(que contemplen su emoción)**, y que traten de no juzgarla.

Ahora, lo invitamos a que cojan el cordón e imaginen que ese cordón es la emoción que sintieron, todo eso que sintieron, lo que contemplaron, ese malestar, van a imaginar que es el cordón, todo eso lo van a depositar en él. Muy bien, como ese cordón es la emoción, vamos a coger la hoja, abrirle un hueco en una de las puntas, atravesar ese hueco con el cordón y hacerle un nudo para que la hoja y el cordón queden amarrados. Ahora, vamos a enredarnos con la emoción, porque muchas veces nos pasa eso, ¿no? Como que llega la emoción, pero no se queda quieta, sino como que le habla a uno, y uno la empieza a escuchar y uno se enreda con lo que dice la emoción cada que viene; entonces, por ejemplo, si la situación es que un estudiante me dice que mi clase no sirve para nada, si le dio rabia, como uno se enreda con la emoción, uno empieza a pensar en cómo se sintió, en que es un irrespetuoso, es un niño maleducado, en que viene a criticar pero nunca se le ha visto un esfuerzo por la clase, ni dedicación para estudiar ni entregar los trabajos, en que quiere pasar por qué sí, sin hacer un mínimo esfuerzo, van a ir enrollando el cordón, en un dedo de la mano dominante, si escribimos con la derecha lo enredamos en la derecha, si somos zurdos en la izquierda; así, como el cordón es la emoción, nosotros nos estamos enredando.

Luego de tenerlo enrollado en el dedo, lo van a contemplar, observen su dedo, ¿cómo está? vean su forma, ¿cómo se siente la emoción enrollada en el dedo? Noten si el cordón tiene imperfecciones, si es pesado o es ligero... ¿cómo se encuentra el dedo con el cordón? enredado? ¿Aprieta, molesta, incomoda, el dedo se siente diferente? ¿el dedo cambia de color?... En comparación, ¿quién es más grande, ustedes o el cordón? ¿quién tiene a quién, ustedes tienen el cordón en la mano, o el cordón los tiene en la mano a ustedes? ¿Quién tiene la emoción? ¿Ustedes tienen la emoción en la mano, o la emoción los tiene a ustedes en la mano? ¿Quién se enredó con quién? ¿Quién eligió enredarse? ¿Y quién elige si desenredarse o seguir enredado, el cordón, la emoción, o ustedes? Por ahora, vamos a elegir seguir enredados y así vamos a hacer la siguiente actividad. ¿Alguna vez les ha pasado que uno se enreda tanto por la emoción... que uno termina nublado, enceguecido por la emoción? Vamos a hacer un ejercicio que nos permite entender mejor esa vivencia. Vamos a escribir esa emoción que ya identificamos, con la que ya nos enredamos, en la hoja que tienen amarrada... ahora coloquen su emoción/papel frente a sus ojos, que quede bien pegada, que no haya espacio entre la hoja y ustedes, y traten de ver lo que hace la persona que está al frente, pero SIN QUITARSE EL PAPEL DE LA CARA

¿De qué color se ve todo? ¿Pudieron ver lo que aparecía en la pantalla? ¿Pudieron darse cuenta de que estaba haciendo, si hizo gestos con la cara? ¿Si tiene la emoción pegada a la cara, de qué emoción está teñido todo lo que miran? Ahora se van a quitar el papel de los ojos, van a tomar distancia de su emoción, pero la siguen teniendo amarrada, y van a ver al compañero de al frente recuerden que aún tenemos la emoción, lo que hicimos fue tomar distancia de la emoción. Ahora, van a jugar con la emoción... van a mover la hoja, van a soplarla, enrollarla... y vamos a pensar la diferencia entre mirar a través de su emoción y mirar su emoción.

“Es bastante diferente, ¿no?, decirlo nublados por la emoción, y distanciarnos de ella y solo mirarla... ¿será que yo puedo hacer la misma cantidad de cosas con la emoción enfrente de mis ojos a si lo tengo al lado? ¿Qué creen qué pueden hacer con su emoción como compañera: ir a trabajar, salir a caminar, estar con la familia, dictar clase, escuchar a sus estudiantes, hacer reportes? ¿Qué tal si empezamos a saludarla, jugar con ella, mirarla, abrazarla, recibirla y dejarla al lado de nosotros...? ¿Será posible no tener más esa emoción el resto de su vida?”



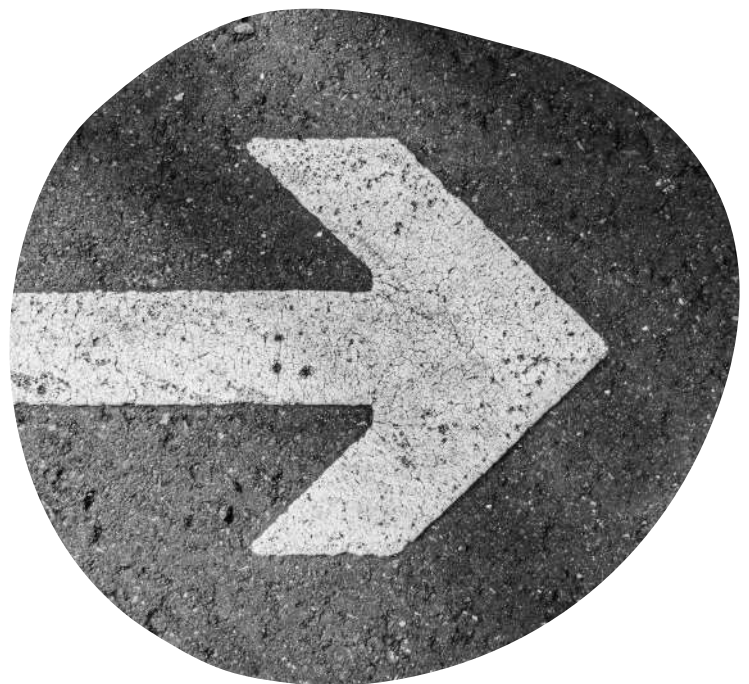
Ahora miren todo lo que hemos hecho y aún siguen teniendo su emoción, la van a mirar, van a subir la mano... la van a bajar... la van a poner enfrente, ¿dónde está la emoción? ¿dónde están ustedes? ¿ustedes y la emoción son iguales? ¿son el mismo elemento o la misma cosa? ¿quién es más grande? ¿Es la emoción más grande que tú o eres tú más grande que ella? ¿quién es más fuerte? ¿quién lleva a quién? ¿quién puede cargar a la otra? porque ¿quién es más grande? ¿quién puede mandar o dirigir las situaciones de la vida? ¿quién elige desenredarse de la emoción para no cegarse por ella? ¿Quién había elegido hasta este momento permanecer enredado con la emoción? ¿y cómo está el dedo? ¿Si desenredamos la emoción, cómo creen que va a estar el dedo? ¿Si elegimos no enredarnos con la emoción, como creen que van a estar ustedes, la relación con sus estudiantes, sus compañeros, jefes, los padres de familia? ¿y cómo creen que estarían si seguimos enredándonos cada vez que llega una emoción?... Entonces, ¿qué elegimos hacer? Muy bien... entonces desenreden la emoción de su dedo.

Conclusión

Las emociones no son sinónimo de invalidez o de incapacidad, sentirnos “mal” no significa no poder hacer el resto de las cosas, las emociones no son ni positivas ni negativas, sino que hacen parte de nosotros como seres humanos...Las emociones no nos dirigen la vida, porque cada uno de nosotros como individuo somos más grandes que una emoción, como individuos tenemos el poder sobre las emociones y podemos decidir donde colocamos y cuál es el papel que juegan ellas en nuestras vidas. Hay cosas que hacemos que nos acercan o nos alejan a lo que es realmente importante para nosotros, los invitamos a pensar si las cosas que hacen o están haciendo los aleja de la relación con sus estudiantes y con su trabajo o los acerca.

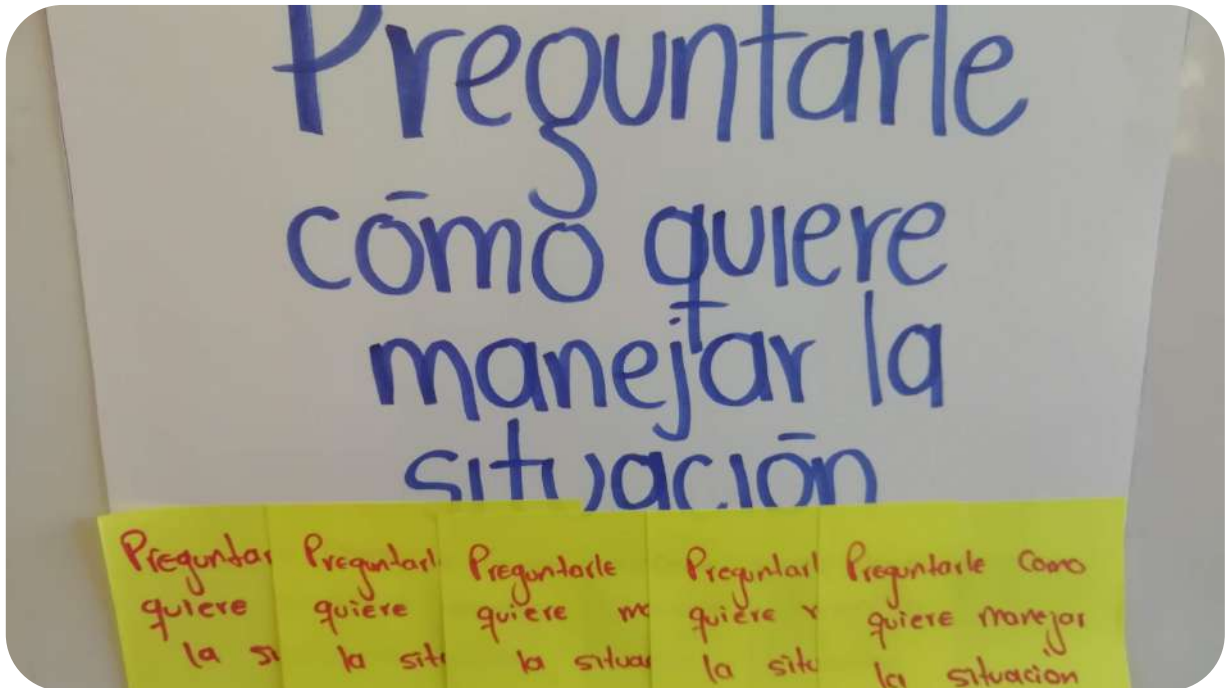
Por lo general todas las personas a diario sentimos diferentes emociones y podemos hacer cosas o acciones que van en dos direcciones, hacer cosas que nos acercan a lo que es importante para mí y enriquece nuestra vida, esas cosas que nos hacen sentir orgullosos, contentos, pero también podemos hacer cosas o acciones que nos alejan de lo que es importante para nosotros o nos mantiene atascados, sin poder avanzar hacia lo que es importante, aquello de lo que no nos sentimos tan orgullosos, aquello que no nos enriquece la vida.

Todas las personas hacemos acciones en ambas direcciones, entonces los invitamos a pensar qué cosas hacen en el día a día que los llevan de una a otra dirección... por ejemplo, para mí es importante tener una buena relación con mis estudiantes entonces les pregunté cómo ha ido en la semana, les pregunto cómo van con las clases, que es lo más difícil, comparto con ellos, les pregunto si pasó algo cuando noto que se están portando extraño... o por el contrario, para mí es importante pero no saco tiempo para hablar con ellos porque estoy ocupado trabajando, o llego bravo y los empiezo a regañar y a contestar feo.



ACTIVIDAD 2

A qué me comprometo

**Duración**

5 minutos

Instrucción

Con esto, los queremos invitar a nuestro último ejercicio en donde van a tratar de identificar ¿Qué pueden hacer esta semana de diferente a lo que han venido haciendo para poder acercarse a sus estudiantes?, <hablar con ellos, jugar con ellos, preguntarles cómo van en sus casas, en las demás asignaturas> ¿Qué cosa diferente a la que solemos hacer, podemos hacer? ¿Qué podemos hacer de diferente?

Referencias

- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., Torretti, A., Arab, M. P. y Justiniano, B. (2009). Bienestar socio-emocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios sobre Educación*, 17, 21-43.
- Stoddard, J. A., y Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*, Madrid, España: Ediciones Pirámide.