

1, 2, 3... ¡ACCIÓN!: *Identificando emociones y sentimientos*

OBJETIVOS

- Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos al decir NO (límites)
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos cuando alguien nos dice NO
- Entrenar la capacidad empática
- Presentar la comunicación como una herramienta indispensable para solucionar conflictos
- Presentar modelos de relaciones interpersonales basados en la satisfacción y el buen trato
- Entrenar habilidades comunicativas asertivas

DURACIÓN

1h 20 min.

PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan trabajar en grupo y posteriormente realizar las representaciones teatrales

MATERIAL

- ANEXO 01: Fichas de las situaciones que deben representarse
- ANEXO 02: Información complementaria para la persona referente de la actividad

CONCEPTOS CLAVE

- Sentimientos
- Emociones
- Límites
- Capacidad empática
- Estilo de comunicación asertivo
- Igualdad
- Libertad
- Escucha
- Respeto
- Estereotipos de género

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se distribuye a las personas participantes en seis grupos y se reparten las seis situaciones (ANEXO 01). [Posible variación 1].
2. Cada grupo leerá la situación y organizará cómo representarla frente al resto de grupos. Deberán decidir quiénes son los personajes, qué sentimientos y emociones tienen, cómo reaccionan/actúan en la situación concreta que se les plantea, cómo son los diálogos, etc. Se trata de definir tanto como sea posible a los personajes, centrándose especialmente en las emociones y sentimientos que les mueven a actuar de un determinado modo. [Posible variación 2].
3. Una vez cada grupo haya preparado su representación, saldrán a actuar. Después de cada representación, el público podrá expresar sus opiniones/aportaciones acerca de las situaciones (si les parece real, posible, por qué sucede así, si podría haber sucedido de otra forma,...), no acerca de la actuación de sus compañeras y compañeros. La persona referente de la actividad guiará el debate, destacando aquellos aspectos más relevantes de cada situación representada atendiendo a los objetivos de la actividad y las orientaciones pedagógicas (ANEXO 02).

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Presentación actividad y preparación del teatro en grupos	15 min
Representación de las obras teatrales y análisis	60 min
Evaluación	5 min

+ INFORMACIÓ

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. Els sentiments a l'adolescència.
- GAP WORK. Against gender-related violence. *Joves, gènere i violències. Fem nostra la prevenció*. Formació per a professionals que treballen amb joves. Adolescència i gènere.
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. Afectivitat i Sexualitat.
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. Afectivitat i Sexualitat.
- Libro blanco sobre educación sexual Guía para educadores. Instituto de sexología de Málaga.
- Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud. Junta de Andalucía.

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Si el grupo es poco numeroso se pueden usar menos historias. Nótese que están emparejadas (1A-1B, 2A-2B,...) y que en cada pareja de historias cambia el género de los/las protagonistas. Si se eligen, por ejemplo, 3 historias, se puede elegir una de la 1ª pareja, una de la 2ª y una de la 3ª, y al comentar lo que ha pasado, lanzar la pregunta de: qué hubiera pasado si hubiera sido al revés?
2. Aunque en general la dinámica es más divertida si se sale a actuar, a veces hay grupos en los que la vergüenza es muy paralizante. Si a pesar de acompañar a las personas participantes, no quieren salir a actuar, hay otras opciones para desarrollar las situaciones:
 - a. Se pueden repartir personajes y trabajar solo los diálogos, sin necesidad de ponerse en pie. La persona referente va preguntando: ¿Y ahora qué pasaría? ¿Y cómo se lo diría? ¿Y qué le respondería? Y luego se hace la puesta en común igual que en las representaciones.
 - b. Las situaciones planteadas pueden trabajarse a modo de historia escrita, luego leerla y finalmente discutir con el grupo qué ha pasado y por qué.
 - c. Se puede plantear una opción mixta, en que algunas de las historias se representen y otras se escriban. Se pueden dar las dos opciones a los grupos y que escojan cual prefieren.