

SIENTO, LUEGO EXISTO

Trabajando nuestras emociones

OBJETIVOS

- Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos
- Entrenar la capacidad empática
- Trabajar el proceso que nos lleva de las situaciones a las decisiones: veo-pienso-siento-necesito-actúo

DURACIÓN

1 hora.

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 sentarse en semicírculo o alrededor de una mesa y puedan moverse.

MATERIAL

- Vídeos “Inteligencia emocional adolescentes” y “La rabia de Hache”
 - Ordenador, proyector, altavoces
 - ANEXO 01. Tarjetas de emociones.
 - ANEXO 02. Situaciones
 - ANEXO 03. El camino de las decisiones
-

CONCEPTOS CLAVE

- Sentimientos
- Necesidades
- Decisiones
- Autoescucha
- Autocuidado
- Estereotipos de género
- Desigualdad de género
- Relaciones de buen trato
- Derechos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.
2. Ponemos los vídeos “Inteligencia emocional adolescentes” y “La rabia de Hache”. A continuación repartimos todas las tarjetas con las emociones (Anexo 01) al grupo y preguntamos cuales de las emociones que les han tocado aparecen en los fragmentos que acabamos de ver, en qué momento aparecen, y comentamos como se sienten esas emociones, si son agradables o desagradables, en qué parte del cuerpo las notamos... Es interesante preguntarnos si los chicos y las chicas vivimos las emociones igual y el por qué de esas diferencias.
3. Una vez hemos entrado en la esfera emocional, explicamos que reconocer emociones y necesidades determina las decisiones que tomamos en nuestras vidas, y que dedicarnos tiempo de autoescucha nos va a permitir tomar mejores decisiones para nosotros y nosotras mismas. Para ponerlo en práctica vamos a colocar en el suelo las “baldosas” del “Camino de las decisiones” (Anexo 03), vamos a explicar brevemente qué significa cada baldosa y a recorrerlo usando las situaciones del Anexo 02. La propuesta es pedir un voluntario o voluntaria que se ponga en la piel de la persona protagonista de la “situación”, y que recorra el camino pensando, en la situación concreta, el o la protagonista: qué es lo que ve/escucha/percibe, qué es lo que piensa, qué emoción-sentimiento le genera, qué siente que necesita y cómo decide actuar. Hay algunas situaciones en las que hay dos personajes, que pueden ir recorriendo el camino en paralelo. Distintas personas pueden identificar pensamientos y sentimientos distintos para la misma situación, que les pueden llevar a decisiones distintas, y esa es la grandeza de la dinámica. Unos ejemplos pueden ser:

Situación	Veo/escucho/percibo	Pienso	Siento	Necesito	Actúo
María cree que ya no está enamorada de Thiago	- Me aburro cuando estamos juntos - Prefiero hacer otras cosas que estar con él	- Que a lo mejor ya no estoy enamorada de él - Que a lo mejor es una fase	- Duda - Inseguridad - Me sabe mal por él (empatía)	- Sentir que soy dueña de mi vida - Un tiempo para pensar	-Me voy una semana a ver a mi

	- Me dice cosas que me hacen sentir mal a menudo. Siento que no me trata bien ...	- Que yo lo que quiero es ser feliz ...	- Aburrimiento - Malestar ...	Volver a sentirme bien -Que se acabe esta relación ...	prima al pueblo -Decido hablar con él -Les pido consejo a mis amigas ...
--	--	--	-------------------------------------	--	---

Situación	Veo/escucho/percibo	Pienso	Siento	Necesito	Actúo
El chico con el que se está liando la protagonista (y que le encanta) no quiere usar condón	- Me dice que no quiere usar condón - Pregunta si no confío en él ...	- Que no me quiero quedar preñada - Que lo de las enfermedades tampoco pasa nada porque es colega de una amiga mía - Que no quiero que piense que no confío en él - Que me está haciendo chantaje - Que está pensando solo en él y en su placer ...	- Miedo - Inseguridad - Malestar - Confort (si me da confianza, por ejemplo) - Alegría (me ha elegido a mí) - Enfado (no me está teniendo en cuenta) ...	- Sentirme segura cuando tengo sexo - Sentir que le sigo gustando - Sentir que me tiene en cuenta ...	- Hacemos la marcha atrás, por una vez no va a pasar nada - Le digo que si no hay condón no hay penetración - Me enfado y le digo que yo paso de los tíos que me hacen chantaje, agarro mis cosas y me voy ...

Cuando acabemos de recorrer el camino con una situación, podemos preguntar al grupo: alguien puede identificar otro sentimiento u otra necesidad posible? Cual podría ser en este nuevo caso la decisión que tomaría el o la protagonista?

La propuesta es elegir 3 o 4 de las situaciones propuestas y, a partir de aquí, preguntar si alguien quiere compartir (a través de la dinámica del "camino de las decisiones") alguna situación que le generara una emoción fuerte y en la que no supo que hacer. En caso de que nadie del grupo quiera, se puede continuar con las situaciones propuestas en el *Anexo 02*.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Vídeos + tarjetas emociones	20 min.
Camino de las decisiones	35 min.
Evaluación	5 min.

+ INFORMACIÓN

- [Recursos pedagógicos online para la igualdad](#). Ajuntament de Barcelona. (Acceso gratuito pero requiere registrarse)
- [Ells](#). Sobre masculinidad y emocionalidad en el blog Karici.es de Rosa Sanchís