

## 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

## PERSONAS DESTINATARIAS

- A partir de 14 años

## 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

# SIENTO LUEGO EXISTO

## Trabajando nuestras emociones

### 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 las direcciones: entre el mismo grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

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 porqué 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 los pueden llevar a decisiones distintas, y esa es la grandeza de la dinámica. Unos ejemplos pueden ser:

Situación	Veoyescucho/percibo	Pienso	Siento	Necesito	Actúo
María cree que ya no está enamorada de Thiago	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me aburro cuando estamos juntos</li> <li>- Prefiero hacer otras cosas que estar con él</li> <li>- Me dice cosas que me hacen sentir mal a menudo. Siento que no me trata bien</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que a lo mejor ya no estoy enamorada de él</li> <li>- Que a lo mejor es una fase</li> <li>- Que yo lo que quiero es ser feliz</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duda</li> <li>- Inseguridad</li> <li>- Me sabe mal por él (empatía)</li> <li>- Aburrimiento</li> <li>- Malestar</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir que soy dueña de mi vida</li> <li>- Un tiempo para pensar</li> <li>- Volver a sentirme bien</li> <li>-Que se acabe esta relación</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Me voy una semana a ver a mi prima al pueblo</li> <li>-Decido hablar con él</li> <li>-Les pido consejo a mis amigas</li> <li>...</li> </ul>

Situación	Veoyescucho/percibo	Pienso	Siento	Necesito	Actúo
El chico con el que se está liando la protagonista (y que le encanta) no quiere usar condón	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me dice que no quiere usar condón</li> <li>- Pregunta si no confío en él</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que no me quiero quedar preñada</li> <li>- Que lo de las enfermedades tampoco pasa nada porque es colega de una amiga mía</li> <li>- Que no quiero que piense que no confío en él</li> <li>- Que me está haciendo chantaje</li> <li>- Que está pensando solo en él y en su placer</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miedo</li> <li>- Inseguridad</li> <li>- Malestar</li> <li>- Confort (si me da confianza, por ejemplo)</li> <li>- Alegría (me ha elegido a mí)</li> <li>- Enfado (no me está teniendo en cuenta)</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentirme segura cuando tengo sexo</li> <li>- Sentir que le sigo gustando</li> <li>- Sentir que me tiene en cuenta</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacemos la marcha atrás, por una vez no va a pasar nada</li> <li>- Le digo que si no hay condón no hay penetración</li> <li>- Me enfado y le digo que yo paso de los tíos que me hacen chantaje, agarro mis cosas y me voy</li> <li>...</li> </ul>

---

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.

## + INFO

Recursos pedagógicos online para la igualdad <https://ajuntament.barcelona.cat/recursospedagogics/es/>

[Els](http://www.karicies.com/2017/11/ells-ii.html). Sobre masculinidad y emocionalidad en el blog Karici.es de Rosa Sanchís <http://www.karicies.com/2017/11/ells-ii.html>

## SIENTO, LUEGO EXISTO

### ANEXO 01. TARJETAS DE EMOCIONES

RECHAZO	EUFORIA	RABIA
MIEDO	ODIO	AMOR
ABURRIMIENTO	ALEGRÍA	GRATITUD
ENTUSIASMO	FELICIDAD	CULPA
ACEPTACIÓN	ORGULLO	TERNURA
ENVIDIA	ALIVIO	ASCO
NOSTALGIA	FRUSTRACIÓN	DESPRECIO
ADMIRACIÓN	PLACER	SATISFACCIÓN
ILUSIÓN	SERENIDAD	SOLEDAD
INCOMPRENSIÓN	JUICIO	CONFUSIÓN
INSEGURIDAD	TENSIÓN	CULPA
DECEPCIÓN	ENFADO	TRISTEZA
MELANCOLÍA	VERGUENZA	DESEO

---

## SIENTO, LUEGO EXISTO

### ANEXO 02. SITUACIONES

#### Situación 1

María ha estado muy enamorada de Thiago, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupada porque no sabe cómo explicárselo a él.

#### Situación 2

Yasmina y Marcos llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marcos quiere “hacerlo”.

#### Situación 3

Alberto se había liado hace unos meses con Miriam, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amigo Juan. No sabe si debe decírselo o no.

#### Situación 4

Jenny y Pablo están saliendo juntos desde hace unos meses. Se conocen del barrio y se gustan un montón. El miércoles pasado, Pablo la fue a buscar a casa y cuando bajó, él se sintió mal. Ella llevaba puestos unos pantalones cortos, los mismos que llevaba el día que le pidió para salir y que le encantaban, pero ahora le parecían demasiado cortos. Tuvieron esta conversación:

Pablo: ¿Vaya pantalones, ¿no?

Jenny: Pero si antes te gustaban...

P: Pues ahora ya no

J: Tío, como te rallas... Pues los pantalones son míos y el culo también, así que no me los pienso cambiar...

Pero al miércoles siguiente, cuando vuelven a quedar, Jenny se va a poner esos pantalones y se lo piensa dos veces, duda...

#### Situación 5

El otro día Moha quedó con un ligue que tiene, que le gusta un montón... Estaba nervioso, y tenía muchas ganas de hacerlo con esa persona. Se empezaron a besar y a tocar, y Moha notaba que no se le levantaba. Y se ponía cada vez más nervioso... Su ligue le dijo que no se preocupara, que no pasaba nada, que era normal, pero él se sintió fatal, agarró sus cosas y se fue.



---

## **SIENTO, LUEGO EXISTO**

### **ANEXO 02. SITUACIONES**

#### **Situación 6**

Hace unas semanas conocí a un chico guapísimo por Insta. Es amigo de una amiga mía. Nos vimos y enseguida hubo química, estuvimos de tonteo... y al final nos liamos. La cosa fue subiendo de temperatura, estábamos bien en alto y cuando saqué los condones me dijo que él prefería hacerlo sin, que si no confiaba en él...

#### **Situación 7**

El otro día estábamos en el parque con mis colegas y encontramos unas maderas por ahí tiradas. Jose empezó a colocarlas entre dos ladrillos y las rompía de un puñetazo. Todos empezaron a hacer lo mismo, y nos reíamos... Yo estuve trabajando con mi padre esa semana y me había hecho daño en la muñeca de cargar mal unas cajas. Sabía que si le daba a la madera me iba a hacer más daño todavía, pero todos empezaron a animarme para que le diera un puñetazo a la madera, a decir que si era un flojo, un "cagao"...



---

**SIENTO, LUEGO EXISTO**

**ANEXO 03. EL CAMINO DE LAS DECISIONES**

**VEO/ESCUCHO  
PERCIBO**

**PIENSO**



---

**SIENTO, LUEGO EXISTO**

ANEXO 03. EL CAMINO DE LAS DECISIONES

**SIENTO**

**NECESITO**



---

**SIENTO, LUEGO EXISTO**

**ANEXO 03. EL CAMINO DE LAS DECISIONES**

**ACTUO**

