

Taller: apoyo para adolescentes

.....
manual de consulta para profesionales



Este manual es una guía de trabajo elaborada por Fundación Meniños para que los profesionales puedan desarrollar con los adolescentes dinámicas que permitan mejorar su situación personal y familiar.

Año 2019

Índice

04

INTRODUCCIÓN

08

ESTRUCTURA DEL TALLER

BLOQUE 1: Creación de grupo

**BLOQUE 2: Autoconocimiento
y emociones**

**BLOQUE 3: Gestión emocional
y resolución de conflictos**

54

MATERIAL DE APOYO

70

BIBLIOGRAFÍA

Introducción

A lo largo de la experiencia acumulada durante años, las profesionales del Programa de Integración Familiar (PIF) de la Fundación Meniños han constatado que un porcentaje elevado de la población adulta atendida en el programa son personas, mayoritariamente madres, que han sido en su infancia víctimas de violencia o malos tratos/negligencia/abandono. Esta circunstancia influye y condiciona en gran medida la forma que tienen estas personas adultas de ejercer la crianza, en su capacidad de tomar decisiones y en la posibilidad de adquirir nuevas estrategias de funcionamiento y habilidades parentales. Con el objetivo fundamental de lograr que esas personas sean capaces de reconocer las necesidades de sus hijos e hijas, cubrirlos convenientemente, así como establecer una adecuada relación de apego, recientemente se ha puesto en marcha el Proyecto “Criando en Positivo”.

En el marco de este enfoque, que denominamos “enfoque de reconocimiento de daño” y con el objetivo de apoyar la crianza bientratante y promover la resiliencia de las madres, desde el equipo de Integración Familiar se ha adaptado el “Programa de apoyo a la crianza” diseñado por Jorge Barudy, Maryorie Dantagnan, Emilia Comas y María Vergara y se ha puesto en marcha un taller grupal que complementa la atención individual.

Una vez constatadas las posibilidades terapéuticas del Grupo de apoyo a la parentalidad, nos planteamos construir un espacio similar para otro de los ámbitos de trabajo del PIF, los y las adolescentes de las familias atendidas dentro del programa. Las múltiples dificultades personales y de relación existentes en las familias objeto de la intervención de la Fundación, suelen conllevar que los y las adolescentes reproduzcan pautas relacionales y comunicativas disfuncionales entre sus iguales, produciéndose así un “feedback” negativo para sus autoimágenes personales ya dañadas en su sistema de origen.

El grupo de iguales, regulado por las personas profesionales, puede ofrecerles un entorno seguro, en el cual expresar de una forma saludable las emociones generadas por las difíciles experiencias vividas, y la posibilidad de que éstas sean bien recogidas por sus iguales. La mejora de la expresión emocional junto con la acogida empática realizada por otro u otra adolescente, proporciona una experiencia relacional positiva y reparadora.

Para construir esta iniciativa nos hemos apoyado en diferentes materiales y manuales, como por ejemplo: “Manual de Tratamiento grupal de Regulación Emocional e Interpersonal para niños y adolescentes”, de Fernando Lacasa. El objetivo fundamental del taller grupal es promover en las personas participantes la regulación emocional y sus capacidades de afrontamiento de situaciones de su día a día con una carga emocional de cierta intensidad, así como la relación y la capacidad reflexiva. Las diferentes sesiones y las dinámicas que se van desarrollando a lo largo del taller están diseñadas para dar coherencia a la experiencia emocional y ensayar nuevas formas de relación. Dentro del funcionamiento como grupo se subraya la importancia que en nuestras vidas tienen las relaciones interpersonales y se estimula la capacidad de dar y recibir un buen trato. Para alcanzar estos objetivos el método planteado persigue el reconocimiento de las emociones en sí mismos/as y en las demás personas, el énfasis sobre la relación entre las emociones, los pensamientos y las con-

ductas individuales y el ensayo de nuevas habilidades de comunicación verbal y de solución de conflictos interpersonales.

Se pretende que el grupo funcione como “base segura”, respetando la intimidad, fomentando la aceptación del otro, alentando la expresión libre de las emociones, aceptando las protestas, etc. Se sigue, por tanto, el principio implícito en terapia cognitivo-conductual, de que con la práctica se hacen posibles nuevas maneras de actuar, sentir y pensar. Acorde con ello, utilizamos los juegos de roles para facilitar el aprendizaje y el cambio de conducta.

Objetivos

GENERAL

Mejorar la regulación emocional en las personas participantes y sus capacidades de afrontamiento de situaciones del día a día.

ESPECÍFICOS

- Generar un clima de confianza y seguridad en el grupo.
- Mejorar el autoconocimiento y el reconocimiento de las emociones.
- Reconocer la conexión existente entre emociones, cuerpo, pensamientos y conductas.
- Aumentar la capacidad de auto observación de los pensamientos, conductas y emociones.
- Mejorar las estrategias de gestión emocional y de relación con las demás personas.
- Promover el reconocimiento y validación de las experiencias de violencia experimentadas.
- Asociar el impacto de las experiencias de violencia vividas en el pasado con algunas de las formas de pensar, emociones, y conductas actuales.
- Favorecer habilidades empáticas.
- Ampliar y reforzar las habilidades comunicativas.

Personas destinatarias

Adolescentes de entre 12 y 17 años, miembros de las familias atendidas desde el PIF que hayan vivido situaciones de maltrato infantil o violencia familiar y que actualmente tengan dificultades en sus relaciones interpersonales del día a día. La previsión es trabajar con un grupo estable de entre 8 y 12 participantes.

Temporalización

El taller se desarrollará a lo largo de 12 sesiones, con una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos cada sesión. Las sesiones tendrán una frecuencia semanal.

Metodología

En primer lugar, queremos señalar que el presente es un instrumento abierto que se puede enriquecer de forma permanente mediante nuevas técnicas y la modificación o ampliación de las planteadas. En cuanto a las técnicas y herramientas terapéuticas que vamos a utilizar se encuentran las siguientes: roleplaying, uso de material artístico, intervenciones verbales, fichas de trabajo individual, vídeos, música, pizarra, etc. Además de las técnicas y herramientas terapéuticas nombradas, como parte de la metodología empleada en las sesiones planteamos el uso del juego y de las actividades artísticas. El juego nos permite el trabajo con aspectos difíciles y dolorosos de una forma sutil, liviana y constructiva.

En cuanto a las personas facilitadoras, es recomendable que sean dos personas por cada grupo. Una de las personas facilitadoras puede desempeñar un papel más activo y directivo en la dinamización de las actividades, mientras la persona co-facilitadora puede estar más atenta para proporcionar apoyo o contención más personalizada a alguna de las personas del grupo. Es importante que ambas participen durante la sesión. La co-facilitación permite que siempre haya una persona disponible que puede centrarse en una situación puntual o difícil de alguna de las personas participantes, sin que esto interfiera en el trabajo realizado por la otra persona facilitadora con el grupo.

El objetivo principal de la labor de facilitación-dinamización en los grupos es el de guiar y acompañar al grupo a lo largo de las dinámicas, reflexiones, intercambios y nuevos descubrimientos; creando espacios seguros en los que las personas participantes adquieran un mayor autoconocimiento y practiquen nuevas formas de relación bientratantes, tanto consigo mismas, como con el resto de personas. El grado de éxito del taller dependerá en gran medida de la capacidad de las personas facilitadoras de generar un contexto en el cual poder expresarse y compartir de una manera segura. Por ello, las primeras sesiones se han diseñado con la intención de generar una estructura de seguridad, en la cual las personas participantes se conozcan, construyan conjuntamente las normas, sientan que sus intereses son tenidos en cuenta y conozcan qué se va a hacer a lo largo del taller.

Además de garantizar la organización de cada sesión, planificando las actividades y preparando las técnicas y dinámicas a desarrollar, las personas facilitadoras tienen como tarea principal ofrecer una relación con cada una de las personas participantes con el fin de apoyar y promover su resiliencia.

taller

Estructura del

El contenido del **Taller de Apoyo para Adolescentes** se divide en 3 bloques temáticos, además de una sesión final de despedida y cierre. La distribución de los bloques prevista es la siguiente:

BLOQUE 1: Creación de grupo

Sesión 1: Presentación y acogida

Sesión 2: Creando grupo

BLOQUE 2: Autoconocimiento y emociones

Sesión 3: Descubriéndonos

Sesión 4: Descubriendo emociones

Sesión 5: Aprendiendo a reconocer las emociones

BLOQUE 3: Gestión emocional y resolución de conflictos

Sesión 7: Aprender a manejar las emociones I

Sesión 8: Aprender a manejar las emociones II

Sesión 9: Aprender a manejar las emociones III

Sesión 10: Resolución de conflictos

Sesión 11: Habilidades para una comunicación clara

Sesión 12: Despedida y cierre

Bloque 1

Creación de grupo

Sesión 1: Presentación y acogida

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámicas de presentación
- B. Dinámica de introducción al taller
- C. Presentación y descripción del taller
- D. Dinámica para el acuerdo de pautas de convivencia
- E. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 2: Creando grupo

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámicas de presentación y acogida
- B. Dinámicas para la creación del grupo
- C. Reflexionamos sobre el grupo
- D. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 1. Presentación y acogida

Objetivo general

Recibir a las personas participantes y generar un clima de confianza y seguridad en el grupo.

Objetivos específicos

- Facilitar la creación de un sentimiento de grupo.
- Ofrecer información sobre las características del taller y la estructura del mismo.
- Acordar las pautas/condiciones para la convivencia del grupo.

A. Dinámicas de presentación

Tiempo estimado: 10/15 minutos. Elegir las dinámicas en función de las características del grupo y tiempo que se quiera dedicar. Posibles dinámicas:

● PRESENTACIÓN POR PAREJAS

Extraída de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com>

Material: ninguno.

Desarrollo: se les explica que tienen unos minutos para, en parejas, averiguar una serie de cosas de la persona que tienen enfrente. Se les pueden dar algunas preguntas preparadas, como por ejemplo: algo que se te da bien, algo que te gustaría aprender, comida favorita, etc. Una vez que hayan interactuado y obtenido la información de la pareja, podemos colocar una silla en el centro y se les invita a que se vayan presentando como si fueran la otra persona.

● PRESENTACIÓN CIRCULAR

Extraída de: <http://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com>

Material: equipo de música y un objeto ligero que se pueda lanzar (por ejemplo: un ovillo de lana).

Desarrollo: juego de movimiento con música. Una vez comience la música, las personas se van pasando el objeto. Cuando se para la música, la persona que tiene el objeto dice su nombre, su edad y de dónde es (incluir a las personas facilitadoras).

B. Dinámica de introducción al taller

Tiempo: 15 minutos.

Material: bolígrafos con tapa, ovillo de lana y recipientes (vasos, caja de bolígrafos, etc.).

Desarrollo: se les presenta la siguiente dinámica: las personas participantes se colocan en círculo y se van pasando un extremo de un ovillo de lana con la

intención de ir formando una red en la que todas estén conectadas. Para asegurarse de que así sea deben mirarse y fijarse en las diferentes conexiones que han establecido. Se les puede sugerir, por ejemplo, que repitan su nombre y el de la persona que les pasó el ovillo. También pueden decir alguna cualidad positiva de sí mismas, alguna habilidad, etc. Posteriormente colgaremos unos bolígrafos en la red creada, en sentido vertical, y colocamos en el suelo algunos recipientes (botes para guardar bolis, vasos, etc.) Se les explica que tienen por delante un **reto**: lograr meter los bolígrafos en las diferentes cajas sin tocarlos y sin que los bolis toquen el suelo en menos de dos minutos. Podemos preguntar cuántas personas creen que lo conseguirán. Una vez logrado, se analiza brevemente cómo lo consiguieron, cómo enfrentaron el reto (importancia del trabajo cooperativo, mantener la calma, etc.) y tratamos de relacionarlo con el sentido último del taller, es decir, cómo enfrentamos diferentes situaciones de la vida diaria y qué es lo que está en nuestras manos para hacerlo de la mejor de las maneras para nosotras mismas y para las personas de nuestro alrededor.

C. Presentación y descripción del taller

Tiempo: 10 minutos.

Material: hojas y bolígrafos.

Desarrollo: la persona facilitadora presenta la estructura general del taller y los objetivos fundamentales. Tratará de que la presentación sea escueta y el estilo de comunicación lo más cercano posible. Hablará sobre la organización, horarios y desarrollo de las sesiones. Posteriormente invita a las personas participantes a escribir en una hoja una frase o palabra que refleje sus **EXPECTATIVAS** con respecto a la actividad: qué les gustaría que pasara, qué esperan aprender, etc. Recogemos las aportaciones de cada persona en una cartulina que puede estar visible durante todas las sesiones del taller.

D. Dinámica para el acuerdo de las pautas para la convivencia/para que el grupo funcione

Tiempo total: 30 minutos.

● LLUVIA DE IDEAS

Pautas de convivencia o normas: ¿son necesarias, sí, no, por qué?

Tiempo: 5 minutos.

Material: pizarra y rotulador.

Desarrollo: la persona que guía la actividad facilita que las personas participantes reflexionen sobre la necesidad de unas pautas mínimas para que un grupo conviva y funcione con armonía. Podemos poner ejemplos de lo que podría suceder si no existieran unas mínimas pautas para la convivencia del grupo.

● MERIENDA-COLOQUIO

Tiempo: 25 minutos.

Material: papel y bolígrafos. Posibilidad de poner en cada mesa, por

ejemplo, unos zumos con vasos, frutos secos... para que las personas que realicen la función de anfitriona reciban a las demás participantes.

Desarrollo: se forman varios grupos de unas 4 personas. Una manera sencilla es asignar números del uno al cuatro de manera aleatoria y solicitar que se agrupen con las personas que tengan su mismo número. Una vez establecidos los grupos, se les pide que decidan quién va a ejercer de anfitriona del grupo. A continuación se les da un papel para que discutan y establezcan las pautas fundamentales que necesita este grupo para convivir y funcionar correctamente. La persona anfitriona es la encargada de ir recogiendo las propuestas surgidas del trabajo grupal. Pasados unos minutos, la persona facilitadora sugiere que, salvo la anfitriona, el resto de participantes se cambien de grupo. Cuando estén nuevamente sentados, la persona anfitriona de cada grupo deberá explicar brevemente a las nuevas personas participantes el trabajo realizado hasta ese momento. Después de que cambien algunas veces, se hará una puesta en común del trabajo realizado. Las propuestas se irán recogiendo en una pizarra y trataremos de establecer un acuerdo común sobre las pautas que debe guiar al grupo durante todas las sesiones. Las pautas acordadas se recogerán en una cartulina que permanecerá visible en todas las sesiones.

Mínimos a tener en cuenta por las facilitadoras: confidencialidad, respeto, puntualidad, uso del móvil (posibilidad de sugerir el depositar los móviles en una caja al entrar en la sesión).

E. Opciones para finalizar la sesión

Tiempo total: 20 minutos.

● EMOTICONO DE CÓMO LLEGUÉ HOY Y DE CÓMO ME VOY

Material: pizarra, rotulador, fichas con emoticonos que representen diferentes estados de ánimo. Posibilidad de realizar esta parte final con música suave de fondo.

Desarrollo: nos colocamos nuevamente en círculo y adelantamos que estamos finalizando esta primera sesión. Les felicitamos por el trabajo realizado y hacemos un pequeño resumen de la sesión. Posteriormente ponemos en el centro una caja con emoticonos que representen diferentes estados de ánimo y les sugerimos que los coloquen en dos columnas dispuestas previamente en la pizarra: “cómo llegué hoy” / “cómo me voy hoy”.

● MANDALA GRUPAL

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...)

Desarrollo: antes de comenzar la dinámica anterior se les sugiere que una vez que hayan colocado los emoticonos disponen de los minutos finales para dibujar en los círculos dispuestos en un papel continuo aquello que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. En el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo.

Sesión 2. Creando grupo

Objetivo general

Favorecer la confianza y la sensación de pertenencia al grupo.

Objetivos específicos

- Participar en una dinámica de apoyo mutuo y apoyo afectivo.
- Reflexionar sobre el significado y la función de un grupo/comunidad.
- Promover la integración grupal desde la necesidad y la colaboración.
- Poner en valor el juego como elemento de aprendizaje y experimentación en todas las edades.

A. Dinámicas de presentación y acogida

Podemos elegir las que nos parezcan más adecuadas en función del grupo y el tiempo que se quiera dedicar. Tiempo estimado: 30 minutos.

● PIENSA-ESCUCHA

Adaptada de: <http://es.permaculturescience.org>

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: las personas participantes se agrupan por parejas y se sitúan sentadas frente a su pareja. Se les explica que tendrán dos minutos por persona para hablar a su compañera. La persona facilitadora les invita a que hablen sobre cómo se encuentran en este momento, cómo le ha ido el día, si se sienten nerviosas, o en general de lo que les apetezca. Se les transmite que no tiene ser un discurso muy elaborado ni muy interesante, puesto que es un ejercicio más bien de reflexión personal (pensar en voz alta) y de situarse en el espacio y el momento presente. La otra persona simplemente escuchará en silencio, sin responder ni juzgar. Al finalizar el tiempo establecido se intercambian los roles. Se invita a la persona que ha estado hablando a dar las gracias a su compañera por haberla escuchado. Después de que pasen los dos turnos se puede facilitar la reflexión grupal sobre cómo se han sentido, si les ha resultado complicado, por qué...

● PARTES DEL CUERPO

Adaptada de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/>

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: música.

Desarrollo: la persona facilitadora invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que las personas que forman los dos círculos se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Se les pide que se presenten dándose la mano y diciendo su nombre, algo que les guste y una habilidad o algo que se les dé bien. Inmediatamente la persona facilitadora da la señal para

rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que vayamos variando la persona que tenemos en frente. A continuación la persona facilitadora pide que se saluden dándose un abrazo y realicen nueva-mente las mismas preguntas. Se pueden hacer varios turnos variando los saludos con diferentes partes del cuerpo: con los pies, con los codos, los hombros, etc.

B. Dinámica de introducción al taller

Podemos elegir entre las siguientes dinámicas en función del grupo y el tiempo que se quiera dedicar. **Tiempo estimado:** 30 minutos.

● ENTRELAZADOS

Adaptada de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com>

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: las personas participantes se dividen en parejas y se sientan en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos. Al aviso de la persona facilitadora intentan levantarse al mismo tiempo sin soltarse. Una vez arriba, buscan otra pareja que se haya levantado y realizan el mismo ejercicio entre los cuatro. A continuación entre ocho y así hasta que todas estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todas las personas participantes se puedan levantar. Una vez finalizada la dinámica se les invita a reflexionar sobre cómo lo lograron, las dificultades que se encontraron, cómo las enfrentaron...

● EQUILIBRIO: CONFÍA

Adaptada de: <https://jugamos.jimdo.com>

Tiempo: entre 15 y 30 minutos.

Desarrollo: dividir a las personas participantes en parejas. Es importante invitar a que las parejas se formen entre personas con diferentes características físicas: diferentes alturas, peso, etc. Dentro de cada pareja las integrantes se ponen frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las punteras. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto. Así hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja. Una vez alcanzado el equilibrio se pueden intentar hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: una de las personas integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan, etc. Al finalizar la dinámica invitamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Fue fácil encontrar el equilibrio? ¿Qué ocurrió con parejas con características físicas muy diferentes?

● EQUILIBRIO COLECTIVO: LA ESTRELLA

Adaptada de: <https://jugamos.jimdo.com>

Tiempo: entre 15 y 30 minutos.

Desarrollo: el grupo forma un gran círculo, agarrados de la mano, con las piernas un poco abiertas y separados hasta tener los brazos estirados. La persona facilitadora va numerando por orden a las personas que

forman el círculo con un 1 o un 2. Las personas que tienen el número 1 se dejarán caer poco a poco hacia delante y las que han sido numeradas con el 2 hacia atrás. Se les indica que deben dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se les invita a intentar cambiar, los números 1 irán hacia atrás y los números 2 hacia delante. Pueden incluso intentar pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida. Nuevamente les invitamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones: ¿Qué dificultades se produjeron? ¿Qué problemas hay en la vida real para confiar en un grupo y lograr cooperar cada cual desde sus potencialidades?

● PAREJA DE ESTATUAS

Adaptada de: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centroctic/41702254/helvia/sitio/upload/COHESION_GRUPAL.doc

Material: cinta o algo similar para tapar los ojos.

Tiempo: entre 15 y 30 minutos.

Desarrollo: en parejas, una de las personas adopta una posición como si fuera una estatua. La otra persona de la pareja con los ojos tapados, tiene que palpar la estatua para descubrir la postura, para posteriormente imitarla. Una vez que cree haberlo conseguido, las personas facilitadoras les destapan los ojos para comparar los resultados. A continuación se van cambiando los papeles.

Variante: hacerlo con grupos de 3-4 personas en cada papel (estatuas – imitadores). Las que están con los ojos cerrados pueden hablar entre sí. Al finalizar la dinámica reflexionamos sobre cómo hemos sentido la comunicación y el contacto físico.

C. Reflexionamos sobre el grupo. Lluvia de ideas sobre el significado de un grupo

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: facilitamos el diálogo grupal sobre el significado de un grupo. Podemos lanzarles las siguientes preguntas: ¿Qué entendemos por un grupo? ¿Qué características tiene un grupo? A medida que avanza el debate podemos ir recogiendo sus aportaciones y sugiriendo alguno de los elementos fundamentales del significado de grupo. Por ejemplo, grupo de personas que:

- Comparten un objetivo.
- Comparten espacio y tiempo.
- Conocen el funcionamiento/reglas.
- Ejemplos. Podemos invitarles a poner un nombre a nuestro grupo.

E. Opciones para finalizar la sesión

● VALORACIÓN GRUPAL

Material: papel, lápices de colores, ceras de colores...

Desarrollo: Se les invita a expresar con una palabra, frase, dibujo..., qué les ha parecido la sesión, cómo se sintieron, alguna sugerencia... Cuando

hayan finalizado juntamos en el suelo la aportación de cada participante y les invitamos que vayan cogiendo una al azar para leerla o enseñarla.

● MANDALA GRUPAL

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...).

Desarrollo: les ofrecemos los últimos minutos para dibujar en los círculos dispuestos en el papel continuo aquello que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. Es conveniente recordar que en el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo. Antes de despedir la sesión, se les invita a que escriban en una hoja el nombre de alguna canción que les guste especialmente, grupo de música, etc. La persona facilitadora guarda las sugerencias de cada participante.

Bloque 2

Autoconocimiento y emociones

Sesión 3: Descubriéndonos

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámicas de recibimiento y creación de ambiente positivo
- B. Dinámicas para facilitar el autoconocimiento
- C. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 4: Descubriendo emociones

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámica de introducción
- B. Hablamos sobre las emociones
- C. Nombramos las emociones
- D. Reconociendo emociones
- E. Representando emociones
- F. Dinámica para finalizar la sesión

Sesión 5: Aprendiendo a reconocer emociones

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámica de acogida
- B. Intensidad de las emociones
- C. Presentamos y practicamos la ficha "Observando nuestras emociones"
- D. Experimento del limón
- E. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 6: El impacto de las situaciones de estrés

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámica de acogida
- B. Los guantes

Sesión 3. Descubriéndonos

Objetivo general

Aumentar la consciencia sobre uno/a misma y el autoconocimiento.

Objetivos específicos

- Identificar la percepción que las personas participantes tienen de sus comportamientos.
- Reconocerse como personas afectadas por situaciones de estrés.
- Promover la identificación de las fuerzas y vulnerabilidades de las participantes.
- Aumentar la confianza de las participantes en sus propias capacidades.

A. Dinámicas de recibimiento y creación de ambiente positivo

● LA DUCHA

Adaptada de: Dinamicasojuegos.blogspot.com

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: la dinámica se desarrolla con las personas participantes en pie. Se puede acompañar con música de fondo, por ejemplo de lluvia, naturaleza... Explicamos que para comenzar la sesión nos vamos a dar una ducha. Se les pide que cierren los ojos y vamos guiando la siguiente fantasía. Primero abrimos el agua, comprobamos que la temperatura esté a nuestro gusto. Luego procedemos a mojarnos bien, echar champú y enjabonar el pelo. Luego hacemos lo propio con el cuerpo, etc. hasta finalizar la ducha. A continuación se les puede sugerir que una vez que hayan formado un círculo, le den un pequeño masaje en la cabeza u hombros al compañero o compañera de delante. Para finalizar se les invita a compartir de manera voluntaria sus sensaciones durante la dinámica: si les ha resultado agradable, incómodo, cómo se han sentido, etc.

B. Dinámicas para facilitar el autoconocimiento

● LOS CARTELES

Adaptada de <https://cuentosparacrecer.org>

Tiempo: 20 minutos.

Material: cartulinas, rotuladores, bolígrafos, etc.

Desarrollo: cada participante deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con el mismo colocado a modo de cartel. En el anverso tratarán de destacar aquellas características o habilidades que consideran más positivas y valorables. En el reverso del

cartel tratarán de reflejar de algún modo sus aspectos o cualidades que no les gustan, que desearían no tener o cambiar, etc. Se les deja claro que esa parte del cartel no es necesario hacerla pública, no es para presentar. Una vez acabados, cada participante le presentará a un compañero/a su cartel. Posteriormente, esta persona presentará el cartel de su compañero/a. Al finalizar la dinámica, reflexionaremos acerca de las posibles dificultades que hemos encontrado a la hora de hacernos publicidad, buscando en nosotros y destacando alguna de nuestras cualidades.

● EL BAZAR MÁGICO

Extraída de: <https://jugamos.jimdo.com>

Tiempo: 30 minutos.

Material: papel, bolígrafos, pizarra y rotulador.

Desarrollo: la persona facilitadora de la actividad sugiere: “Imaginaos que nos encontramos en un gran bazar, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica que desea tener, y en cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí mismo/a, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”. Al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en un papel su nombre y lo que ha cogido y ha dejado en el bazar. La pizarra se dividirá en dos secciones: “Coger” y “Dejar”, y en cada sitio se transcribirá lo que se ha anotado en los papeles. A continuación se hace una puesta en común en la que todas las personas participantes, de una en una, razonan los motivos de sus elecciones. Con todos los papeles, se puede hacer un gran mural, dividido en dos, para colgarlo en el aula. Al finalizar la dinámica, la persona facilitadora aprovecha para explicar que muchas de las cosas que pueden gustarnos menos de nosotras mismas pero que aun así llevamos en nuestras “mochilas”, están relacionadas con experiencias vividas, aprendizajes por imitación, etc. Es decir, cosas que nos han venido dadas y que no hemos decidido libremente. Tratamos así de desculpabilizar, y separar comportamientos o conductas negativas de la persona (“un comportamiento negativo no nos define como personas”).

● ESTO SOY YO

Adaptada de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com>

Tiempo: 30 minutos.

Material: papel, lápices de colores, rotuladores, etc.

Desarrollo: la persona facilitadora sugiere a las personas participantes que se dibujen en un folio sin utilizar formas de figura humana. “¿De qué otra forma podemos definir nuestro Yo?” Es probable que en un principio se sientan bloqueadas. Nos preguntarán, nos pedirán que amplíemos la propuesta pero debemos dejar que vayan pensando por sí mismas cómo pueden definir sus cualidades, su personalidad, su estilo sin utilizar para ello el dibujo de una figura humana. Es recomendable poner una música de fondo: música ambiental de la naturaleza, meditación... Este dibujo, en un primer momento, lo vamos a explicar a otra persona cualquiera de la clase. Nuestra compañera o compañero hará la presentación de nuestro retrato al resto de la clase. No es tan sencillo como parece. Necesitarán su tiempo. En un principio se suelen animar a dibujar aquello que les gusta pero lo que buscamos es más; buscamos metáforas de sus actitudes, capacidades, intereses, etc.

A la hora de valorar la dinámica lo primero que podemos preguntar es cómo se han sentido cuando otra persona habla de ellas. ¿Están contentos con el resultado final? ¿Faltaba algo? ¿Sobraba algo? Es recomendable que las personas participantes se pongan en círculo.

C. Opciones para finalizar la sesión

● EXPLICACIÓN Y PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 15 minutos.

Material: música (opcional).

Los últimos minutos de algunas sesiones se dedicarán a practicar la respiración profunda como método o estrategia de alcanzar mayor calma y bienestar. Esta dinámica se puede realizar sentados en una silla o tumbados en el suelo en una esterilla. La persona facilitadora ofrece una pequeña explicación sobre la respiración: “Una manera de enfrentar las emociones desagradables es calmar el cuerpo utilizando la respiración profunda. Cuando estamos enfadados/as, tendemos a respirar con el pecho de manera rápida, tomando demasiado oxígeno. Esto puede hacer que sintamos ansiedad. El objetivo del ejercicio es llegar a respirar de manera calmada, reduciendo la cantidad de oxígeno que tomamos”.

En primer lugar les pedimos que observen cómo respiran en este momento: velocidad, parte exacta del cuerpo, etc. Posteriormente introducimos la técnica: ponemos una mano en el pecho y otra en el estómago y explicamos que la mano que debería moverse más es la del estómago (respiración diafragmática, podemos utilizar el ejemplo de la forma de respirar de los bebés). Comenzamos la práctica indicándoles que traten de parar un par de segundos después de exhalar y antes de inhalar. Se puede proponer, por ejemplo, la imagen de un tobogán o de una ola. La imagen de subir a un tobogán (inhalar) y después descender (exhalar), y una pequeña pausa al final antes de subir de nuevo puede resultarles útil.

Posibilidad de ir introduciendo técnicas sencillas de meditación: se les puede proponer simplemente contar las respiraciones mientras inhalan, contando hasta 10 y luego contar hacia atrás hasta llegar nuevamente a 1. Explicamos que es totalmente normal que durante el ejercicio otros pensamientos lleguen a la mente, por lo que no debemos enfadarnos ni frustrarnos, simplemente permitir que esos pensamientos pasen por nuestra mente y dirigir de nuevo nuestra atención en contar.

Es importante también resaltar la importancia de practicar de manera regular este tipo de técnicas. Animamos a las personas del grupo a dedicar algún tiempo cada día a practicar la respiración. Pueden buscar un lugar donde nadie les moleste y donde se sientan cómodas para practicarla unos minutos. Explicamos que a medida que vayamos practicando podremos utilizar la respiración profunda como una estrategia para enfrentar el malestar o la ansiedad.

Sesión 4. Descubriendo emociones

Objetivo general

Aumentar la capacidad de autoobservación de sus emociones.

Objetivos específicos

- Aprender a reconocer e identificar las emociones.
- Identificar y analizar situaciones en las que se ven sobrepasados/as por las emociones.
- Validar las diversas emociones como legítimas y propias de todas las personas.

A. Dinámica de introducción

Tiempo: 15 minutos.

Material: música.

Desarrollo: para comenzar esta nueva sesión la persona facilitadora invita a las personas participantes a sentarse en círculo y mantener los ojos cerrados en silencio durante unos minutos. Se procede a poner dos canciones seguidas, sin pausa. La primera será una de las canciones que ellas habían elegido en la sesión 2 y la segunda una canción elegida por la persona facilitadora y que considere que transmite mucha emoción. Sugerencia: "Ain't got no, I got life" (Nina Simone).

Una vez hayan finalizado las canciones facilitamos un pequeño debate sobre si han notado algo al oír las canciones, si han tenido sensaciones diferentes con cada una de ellas, qué ha notado la persona al oír "su canción", etc. La persona facilitadora puede también dar su propia visión sobre lo que ha sentido ella misma al oír las dos canciones ofreciendo una pequeña explicación sobre la canción de Nina Simone: significado de la letra, sensaciones corporales al oír la voz, etc.

B. Hablamos sobre emociones

● LLUVIA DE IDEAS

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 10 minutos.

Material: pizarra y rotulador.

Desarrollo: ¿qué son, dónde están, para qué sirven? ¿Son buenas las emociones? ¿Por qué son necesarias? ¿Cómo pensáis que sería un mundo sin emociones? ¿Qué aburrido! Se les explica que las emociones tienen varias funciones importantes:

- Nos dan información. Ejemplos (un perro me persigue, siento **miedo**, huyo. ¿Qué pasaría si no sintiera miedo?).

- Nos comunican cosas importantes, como cuánto nos preocupa alguien, o que no nos adentremos en un callejón oscuro porque sentimos miedo.
- Nos comunican con otras personas siempre, queramos o no.

C. Nombramos las emociones

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 25 minutos.

Material: pizarra, rotulador, hoja "40 estados emocionales".

Desarrollo: se les pregunta qué emociones conocen y se van escribiendo en una pizarra. Posteriormente se les pide que expliquen una situación en la que han sentido tal o cual emoción. Tratar de que todas las personas participen, al menos nombrando una emoción. Tiempo: 10 minutos. Posteriormente se les presenta la hoja "40 estados emocionales". Trabajar con las personas participantes en identificar y nombrar los diferentes estados emocionales. Revisar la lista y ayudarles a definir las emociones que no hayan salido o con las que están menos familiarizados. Tiempo 15 minutos.

D. Reconociendo emociones

Tiempo: 15 minutos.

Material: tarjetas con frases neutras, tarjetas con nombres de emociones.

Desarrollo: a cada una de las personas participantes se les da una tarjeta con una frase neutra (por ejemplo: "en la televisión han dicho que mañana lloverá"). Se les proporciona también otra tarjeta con el nombre de una emoción. Cada participante deberá ir verbalizando la frase que le ha tocado tratando de transmitir la emoción de su tarjeta. El resto del grupo tratará de reconocer la emoción que su compañero/a está transmitiendo. Al finalizar el ejercicio la persona facilitadora trata de favorecer la reflexión por parte de las personas participantes sobre la importancia de reconocer y interpretar no sólo nuestras propias emociones, sino también las emociones de las personas que nos rodean.

E. Representando emociones

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 15 minutos.

Material: tarjetas con nombres de emociones.

Desarrollo: se le entrega a cada miembro del grupo una tarjeta con una emoción escrita. La persona facilitadora explica al grupo que cada persona deberá representar sin utilizar las palabras la emoción escrita en la tarjeta y el grupo deberá averiguar de cual se trata. Sería conveniente tratar de ayudarles a que localicen en el cuerpo la emoción que tienen escrita y encontrar una postura o gesto con las manos para representarla. El resto trata de adivinarla. Para finalizar tratamos de facilitar la reflexión en el grupo. Podemos preguntar, por

ejemplo si les resultó complicado localizar las emociones en el cuerpo o si tuvieron dificultades para expresar la emoción con gestos y posturas.

F. Dinámica para cierre de sesión: emoticono de cómo llegué hoy y cómo me voy

Tiempo: 10 minutos.

Material: pizarra, rotulador, fichas con emoticonos que representen diferentes estados emocionales. Posibilidad de realizar esta parte final con música suave de fondo.

Desarrollo: nos colocamos nuevamente en círculo y adelantamos que vamos a finalizar esta nueva sesión. Les felicitamos por el trabajo realizado y hacemos un pequeño resumen de lo trabajado. Posteriormente ponemos en el centro una caja con emoticonos que representen diferentes estados de ánimo y les sugerimos que los coloquen en dos columnas dispuestas previamente en la pizarra: “Cómo llegué hoy” / “Cómo me voy hoy”.

Sesión 5. Aprendiendo a reconocer las emociones

Objetivo general

Avanzar en la capacidad de reconocer y tomar consciencia de sus emociones.

Objetivos específicos

- Identificar situaciones en las que se sientan desbordados/as por las emociones.
- Comprender y analizar la intensidad de las emociones, identificando indicadores corporales así como ideas o pensamientos erróneos que contribuyen a intensificar dicha emoción.

A. Dinámica de acogida: Piensa-Escucha

Adaptada de: <http://es.permaculturescience.org>

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: las personas participantes se agrupan por parejas, sentadas frente a su pareja. Se les explica que tendrán dos minutos por persona para hablar a su compañero/a. La persona facilitadora les invita a que hablen sobre cómo se encuentran en este momento, cómo le ha ido el día, si se sienten nerviosos/as, o en general de lo que les apetezca. Se les recuerda que no tiene que ser un discurso muy elaborado ni muy interesante, puesto que es un ejercicio más bien de reflexión personal (pensar en voz alta) y de situarse en el espacio

y el momento presente. La otra persona simplemente escuchará en silencio, sin responder ni juzgar. Al finalizar el tiempo establecido se intercambian los roles. Se invita a la persona que ha estado hablando a dar las gracias a su compañero/a por haberla escuchado. Al finalizar los dos turnos se puede facilitar la reflexión grupal sobre cómo se han sentido, si les ha resultado complicado, por qué...

Antes de comenzar con los contenidos de esta sesión se repasa brevemente lo trabajado en la sesión anterior. La persona facilitadora tratará de hacer partícipes a todas las personas que conforman el grupo para que cada una tenga oportunidad de aportar algún contenido o comentario sobre lo trabajado el día anterior. Tiempo: 5 minutos.

B. Intensidad de las emociones

Adaptada de Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Material: bolígrafos, ficha de trabajo “Termómetro”.

Desarrollo: repartimos la ficha de trabajo “Termómetro”. Explicamos al grupo algunas situaciones o circunstancias que producen diferente intensidad en las respuestas. Por ejemplo, si alguien intenta golpearte, te produce una respuesta intensa. Por el contrario, si alguien te solicita ayuda educadamente, la intensidad de la respuesta emocional es baja. Invitamos a que cada persona del grupo realice una lista de las formas en que suelen reaccionar en situaciones de mayor o menor intensidad emocional.

C. Presentamos y practicamos la ficha “Observando nuestras emociones”

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Material: bolígrafos, ficha de trabajo “Observando nuestras emociones”.

Desarrollo: Se entrega a cada participante una ficha “Observando nuestras emociones”. La usaremos para rastrear emociones, prestando atención a la emoción en sí, su intensidad (cómo es de fuerte), qué situaciones la desencadenan y qué estrategias usan. Para valorar podemos usar una escala de 0 a 10, o bien establecer baremos como “solo un poco, medio, mucho”. Se les invita a identificar una situación de la pasada semana que les haya producido una fuerte reacción. Se les indica que la escriban en el punto “desencadenante”. A continuación tienen que tratar de escribir la emoción que tenían. Se les ayuda a pensar en el nivel de intensidad de ese momento. Luego se les pide que escriban los pensamientos que acompañaban a esa emoción/es. Cualquier pensamiento por “tonto” que parezca que se les haya pasado por la cabeza. Finalmente, se les pide que escriban la estrategia de afrontamiento, por ejemplo, chillar, dar un portazo, marcharme... La persona facilitadora invita a que expongan el trabajo realizado y una vez analizado, introduce la relación entre emociones, sensaciones corporales y pensamientos. Esos tres elementos

forman parte de la respuesta emocional. Están siempre presentes, pero no siempre somos conscientes de ellos. El ser conscientes de los pensamientos y emociones que causan o acompañan nuestros actos nos ayuda a regular y controlar nuestra respuesta, es decir, la conducta.

D. Experimento del limón

Extraída de: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/>

Tiempo: 15 minutos.

Para comprobar esta interrelación entre estos tres elementos de la respuesta emocional la persona facilitadora invita al grupo a participar en un pequeño experimento:

Hipótesis: antes de realizar el experimento habla con las personas participantes y plantéales las siguientes preguntas ¿creéis que los pensamientos pueden afectar a nuestras sensaciones corporales? ¿Creéis que nuestras emociones modifican el estado de nuestro cuerpo? ¿Podríamos vivir un enfado con una sonrisa en la cara? ¿Y al revés? ¿Crees que una emoción genera determinados pensamientos?

Preparación: antes de comenzar con el experimento es necesaria una preparación. Para ello, es conveniente colocar el cuerpo atento (relajado, quieto y vigilante) y dedicar unos minutos (1-3 minutos) a respirar profundo y soltar todas las tensiones. Invítales a llevar la atención a todas las sensaciones de su cuerpo intentando aflojar más y más pero sin dejar de mantener la espalda recta.

El limón: Cuando sientas que las personas participantes han conseguido alcanzar un nivel de concentración y relajación suficiente, pídeles que imaginen, con los ojos cerrados, un limón. Se trata de intentar observar todas las características del limón: color, textura, tamaño... Después de un breve tiempo, pídeles que imaginen que cortan el limón por la mitad y ayúdales para que sean capaces de observar mentalmente las cualidades del limón por dentro: el dibujo simétrico de los gajos, el color, el jugo...

Experimento: ahora pídeles que cojan el limón mentalmente y le den un buen mordisco. Quizás pueden empezar saboreándolo con la lengua pero anímales para que imaginen que lo muerden como si fuera una manzana.

Reflexión: Ahora pídeles que lleven la atención a su cuerpo. ¿Ha cambiado algo mientras imaginaban que mordían el limón? ¿Han notado tensión, grima, la acidez del limón? ¿Han producido saliva en su boca? Deja unos segundos para que tomen contacto de nuevo con las sensaciones corporales de ese momento.

Conclusión: antes de terminar explícales que el cuerpo y la mente están conectados y todo aquello que le sucede a uno tiene su reflejo y consecuencia en la otra. Igual que un pensamiento positivo nos llena de energía vital, un pensamiento negativo nos puede aislar e incluso vaciar del todo. Es muy importante cuidar nuestros pensamientos y nuestro cuerpo. ¿Cuál es nuestro alimento emocional?

Desconexión: invítales a que vayan moviendo suavemente los dedos de las manos y abran los ojos cuando se sientan preparados.

E. Opciones para finalizar la sesión

● PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 15 minutos.

Material: música (opcional).

Desarrollo: invitamos a las personas participantes a finalizar esta sesión practicando nuevamente la técnica de la respiración profunda. Esta dinámica se puede realizar sentados en una silla o tumbados en el suelo en una esterilla. La persona facilitadora recuerda brevemente la explicación sobre la respiración: “Una manera de enfrentar las emociones desagradables es calmar el cuerpo utilizando la respiración profunda. Cuando estamos enfadadas, tendemos a respirar con el pecho de manera rápida, tomando demasiado oxígeno. Esto puede hacer que te sientas ansiosa. El objetivo del ejercicio es llegar a respirar de manera calmada, reduciendo la cantidad de oxígeno que tomamos.

En primer lugar les pedimos que observen cómo respiran en este momento: velocidad, parte exacta del cuerpo, etc. Posteriormente introducimos la técnica: ponemos una mano en el pecho y otra en el estómago y explicamos que la mano que debería moverse más es la del estómago (respiración diafragmática, podemos utilizar el ejemplo de la forma de respirar de los bebés).

Comenzamos la práctica indicándoles que traten de parar un par de segundos después de exhalar y antes de inhalar. Recordamos, por ejemplo, la imagen de un tobogán o de una ola. La imagen de subir a un tobogán (inhalar) y después descender (exhalar), y una pequeña pausa al final antes de subir de nuevo puede resultarles útil. Posibilidad de ir introduciendo técnicas sencillas de meditación: se les puede proponer simplemente contar las respiraciones mientras inhalan, contando hasta 10 y luego contar hacia atrás hasta llegar nuevamente a 1. Explicamos que es totalmente normal que durante el ejercicio otros pensamientos lleguen a la mente, por lo que no debemos enfadarnos ni frustrarnos, simplemente permitir que esos pensamientos pasen por nuestra mente y dirigir de nuevo nuestra atención en contar.

Les recordamos la importancia de practicar de manera regular este tipo de técnicas. Animamos a las personas del grupo a dedicar algún tiempo cada día a practicar la respiración. Pueden buscar un lugar donde nadie les moleste y donde se sientan cómodos para practicarla unos minutos. Explicamos que a medida que vayamos practicando podremos utilizar la respiración profunda como una estrategia para enfrentar el malestar o la ansiedad.

● MANDALA GRUPAL

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...).

Desarrollo: de ser posible, les ofrecemos los últimos minutos continuar

completando los dibujos en los círculos dispuestos en el papel continuo de la manera que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. En el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo.

Sesión 6. Impacto de las situaciones de estrés

Objetivo general

Promover la toma de conciencia de cómo las diferentes experiencias que han vivido o viven afectan a su interacción con las personas con las que se relacionan.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre cómo las situaciones de estrés afectan a sus relaciones.
- Legitimar las vulnerabilidades que puedan haber identificado.

A. Dinámica de acogida: Relajación muscular progresiva de Jacobson

Adaptada de: <https://psicologiyamente.com>

Tiempo: 15 minutos.

La persona facilitadora hace un pequeño resumen de la sesión anterior e invita a las personas participantes a comenzar esta nueva sesión con un ejercicio de relajación.

Desarrollo: consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. Comenzamos pidiéndoles que tomen unas cuantas respiraciones profundas. Posteriormente, en la primera fase se les va guiando para que contraigan u relajen los diferentes grupos musculares del cuerpo. Por ejemplo: “Dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano (durante unos 5 segundos). Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación. Cierra otra vez con fuerza el puño y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo (10 segundos). Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos)”. Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: hombros, frente, ojos, etc.

B. Los guantes

Adaptada del libro *La inteligencia maternal*. Jorge Barudy, Maryorie Dantagnan, Emilia Comas y María Vergara. Gedisa Editorial, 2014.

Tiempo: 1 hora y 15 minutos.

Material: 1 bol con agua, 1 bol con barro mezclado con un poco de agua, guantes de látex y plástico, lápices de colores, papel grande.

Desarrollo: se sitúa el material en el centro del círculo formado por las personas participantes. A continuación se presentará una metáfora que les permita comprender más fácilmente cómo se adquieren algunas de las fortalezas y vulnerabilidades que poseemos como personas. Mientras se va explicando, se muestra cómo utilizar los materiales disponibles en el centro del círculo. La persona facilitadora puede seguir los siguientes pasos:

“Vamos a imaginar que una mano nuestra nos representa a nosotras mismas como personas. Cuando vivimos situaciones difíciles, ya sea por situaciones de violencia, por estrés, por situaciones injustas que nos toca vivir... es como si nuestra mano se ensuciara, como si ese barro fueran las dificultades que a una la deja indefensa. Pedir que las personas participantes se ensucien la mano con el barro. “¿Cómo os sentís con la mano sucia? ¿Qué pasa? ¿Qué podéis hacer o no hacer?”

“En estos momentos normalmente las personas tenemos la necesidad de seguir adelante a pesar de las dificultades, porque la vida sigue, tenemos que seguir yendo al colegio, realizando tareas, etc. No tenemos ni tiempo de pensar, ni ver lo que está pasando, pero necesitamos algo que nos ayude a seguir, algo que nos permita coger cosas con la mano. Por esta razón nos ponemos el guante de látex. El guante no nos permite entender lo que sucede, pero sí que nos deja hacer cosas con la mano, es lo más inteligente que se puede hacer en este momento”.

“Al cabo de un tiempo puede volver a suceder otra experiencia difícil en nuestra vida que nos ensucie de nuevo. Pedir que se ensucien encima del guante. Y repetir la misma explicación y acción que el paso anterior, poniéndose otro guante encima, ahora uno de plástico” Esto se puede repetir hasta que tengan 2 o 3 guantes en la misma mano.

Preguntar a las personas participantes y pedir que hagan las acciones: “¿Cómo te sientes con esta mano? ¿Qué puedes hacer? ¿Puedes coger una taza? ¿Puedes escribir tu nombre en un papel? Si acaricias la cara de una compañera/o, ¿la puedes sentir?”

Con todas las experiencias vividas a veces podemos seguir nuestro día a día, pero nos puede dificultar para sentir y expresar el afecto con las personas más próximas: familia, amigos/as. “¿Qué creéis que podéis hacer para ir sacando los guantes?”

La persona facilitadora recogerá las ideas de los participantes sobre cómo sacarse los guantes. Al finalizar la actividad, todas las personas participantes en grupo se dirigirán en silencio al papel en blanco situado en la pared y plasma-

rán la respuesta a las siguientes preguntas:
¿Qué te ha parecido la actividad? ¿Qué has aprendido?

Se les invita a que lo hagan de la forma que deseen: con palabras, dibujos, colores... El muro resultante permanecerá visible hasta el final del taller.

Bloque 3

Gestión emocional y resolución de conflictos

Sesión 7: Aprender a manejar emociones I

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Disparador emocional
- B. Dinámica de acogida
- C. Enlace con las sesiones anteriores
- D. Comprendiendo las emociones
- E. Estrategias de afrontamiento
- F. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 8: Aprender a manejar emociones II

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámica de acogida
- B. La olla a presión
- C. Experimento: traza el perfil de tu ira
- D. Presentar nuevas estrategias de afrontamiento
- E. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 9: Aprender a manejar emociones III

Objetivo general
Objetivos específicos

- A. Dinámica de acogida
- B. Dinámica: construimos la bicicleta de las emociones
- C. Practicamos estrategias de afrontamiento mental
- D. Opciones para finalizar la sesión

Sesión 7. Aprendiendo a manejar emociones I

Objetivo general

Introducir estrategias basadas en el buen trato para la resolución de conflictos y el manejo de situaciones de estrés.

Objetivos específicos

- Comprender el funcionamiento de la respuesta emocional ante situaciones de estrés.
- Identificar estrategias para manejar el estrés de las situaciones cotidianas.
- Legitimar los sentimientos que las situaciones de tensión puedan provocar.

A. Disparador emocional

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: con el objetivo de activar emocionalmente a las personas participantes, la persona facilitadora comienza esta nueva sesión planteando alguna estrategia o suposición para de alguna manera, impactarlas o activarlas emocionalmente. Por ejemplo, se les puede decir que la semana próxima a las personas facilitadoras les es imposible realizar la sesión por lo que han decidido alargar la de hoy una hora más, o cualquier otra idea que se nos ocurra que nos parezca que les va a hacer reaccionar a nivel emocional. A la hora de plantear el argumento “disparador” tratamos de “tensar la cuerda” con el grupo manteniendo el discurso, y una vez que creamos conveniente detener la dinámica, analizamos con ellas qué fue ocurriendo, qué sintieron, qué notaron en el cuerpo y dónde, cómo reaccionaron...

B. Dinámica de acogida: Relajación muscular progresiva Jacobson

Adaptada de: <https://psicologiymente.com>

Tiempo: 15 minutos.

La persona facilitadora hace un pequeño resumen de la sesión anterior e invita a las personas participantes a comenzar esta nueva sesión con un ejercicio de relajación.

Desarrollo: consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. Comenzamos pidiéndoles que tomen unas cuantas respiraciones profundas. Posteriormente, en la primera fase se les va guiando para que contraigan u relajen los diferentes grupos musculares del cuerpo. Por ejemplo: “dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano (durante unos 5 segundos). Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar. Ob-

serva la diferencia que existe entre la tensión y la relajación. Cierra otra vez con fuerza el puño y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo (10 segundos). Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos”). Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: hombros, frente, ojos, etc.

C. Enlace con sesiones anteriores

Tiempo: 5 minutos.

Se les invita a hacer un resumen del trabajo realizado en las sesiones del segundo bloque. Facilitamos que vayan surgiendo los contenidos y reforzamos los fundamentales que hemos trabajado. A continuación introducimos de manera simple los contenidos del bloque que iniciamos: Aprender a manejar las emociones.

Mostramos la siguiente diapositiva:

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.



D. Comprendiendo las emociones

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Material: ficha “La bicicleta de las emociones”, ficha “Manejando la bicicleta de las emociones”.

Desarrollo: repartimos la ficha de trabajo “La bicicleta de las emociones”. Explicamos que cuando se tiene una reacción emocional hay implicados 3 planos: cuerpo - mente - conducta. Se les piden ejemplos de cada uno de los planos y se anima a que participen explicando cómo creen que se puede notar una emoción en el cuerpo, en la mente o a través de la conducta. La persona facilitadora puede introducir este trabajo de la siguiente manera: “Piensa en cuando estás enfadado/a y tu cuerpo empieza a tener mucha energía y se calienta. Tu mente dice “odio a..., te voy a romper...” Y tu conducta puede ser agresiva, por ejemplo dar un portazo. Entonces quizá te enfades más porque sabes que te están metiendo en problemas por dar el portazo y el sentimiento de enfado continúa aumentando. Vamos a ver qué cosas podemos hacer para parar las emociones y que eso no ocurra”. “La buena noticia es que tú puedes frenar tu emoción cambiando cualquiera de los 3 planos o partes que forman tu bicicleta: cuerpo, mente y conducta”.

Repartimos la ficha “Manejando la bicicleta de las emociones” e introducimos la siguiente idea: “Si actúas en uno de los 3 planos puedes manejar el funcionamiento de toda la bicicleta. Puedes elegir en qué parte de la bicicleta te quieres centrar, tú puedes manejar tu bicicleta. Algunas veces sentimos que no tenemos ningún control sobre nuestras emociones, pero incluso una bicicleta fuera de control puede ser frenada”.

● PRACTICAMOS: JUEGO JENGA

Por turnos, las personas del grupo participan por orden en este juego en el que la calma es básica para tener éxito. Después de alguna ronda, enlazamos la dinámica del juego con lo hablado anteriormente sobre los componentes de la respuesta emocional, y facilitamos la reflexión sobre la importancia que tiene el enfrentar las diferentes situaciones que se nos van presentando desde la calma en “los tres planos o partes de nuestra bicicleta”: cuerpo, mente y conducta.

E. Estrategias de afrontamiento que ya manejamos

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: la persona facilitadora pregunta por las formas que actualmente ya utilizan para manejar las emociones. Validamos cualquier habilidad de afrontamiento que ya usen, y trataremos de reforzar las sanas. Por el contrario, si alguna persona propone estrategias insanas (por ej. autolesionarse, etc.) no se censura directamente, sino que se propone, “pensemos en esto”. La manera de manejar las emociones se llaman “habilidades de afrontamiento”, y se pueden agrupar en uno de los 3 planos de nuestra bicicleta: cuerpo, mente y conducta. Se le pide al grupo que piensen en una estrategia de pensamiento que ya utilicen y se escriben en la pizarra. Se les puede preguntar, “¿a alguien se le ocurre algo que X pueda hacer cuando está enfadado?”

En la pizarra se escriben 4 columnas. Las 3 primeras corresponden a los 3 planos o partes que conforman nuestra bicicleta (mente, cuerpo, conducta) y la cuarta a la estrategia de afrontamiento. A partir de cada emoción concreta (miedo, enfado...) se les pregunta qué pensamientos pueden acompañarle, qué pueden sentir en el cuerpo y qué se puede hacer para afrontarlo. Solicitamos al grupo que identifiquen a qué plano pertenecen las habilidades de afrontamiento que han identificado.

Posteriormente tratamos de valorar las consecuencias de cada una de las habilidades de afrontamiento nombradas y cuán eficaces son para encontrarnos mejor. Explicamos que algunas de las habilidades de afrontamiento tienen buenas consecuencias y otras malas. También debemos señalar que no todas las habilidades se pueden utilizar en todas las situaciones. Por ejemplo, puede que te ayude masticar chicle para sentirte mejor pero no lo puedes hacer en una clase. Otras pueden ser desadaptadas o perjudiciales, como fumar o romper cosas. Intentamos buscar alternativas.

F. Opciones para finalizar la sesión

Tiempo: 15 minutos.

● DISFRUTAMOS JUGANDO

Material: juego Jenga.

Desarrollo: La persona facilitadora realiza un pequeño resumen de los contenidos y habilidades trabajadas durante la sesión y ofrece la posibilidad de dedicar los minutos finales a jugar al Jenga.

● MANDALA GRUPAL

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...).

Desarrollo: les ofrecemos también la posibilidad de dedicar los últimos minutos a continuar completando los dibujos en los círculos dispuestos en el papel continuo de la manera que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. En el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo.

Sesión 8. Aprendiendo a manejar emociones II

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo de estrategias basadas en el buen trato para el manejo de las situaciones de estrés y la resolución pacífica de conflictos.

Objetivos específicos

- Identificar situaciones que nos desbordan emocionalmente.
- Profundizar en el reconocimiento y gestión de emociones difíciles: la ira.
- Identificar estrategias para resolver conflictos con las otras personas cuando están nerviosas.

A. Dinámica de acogida

Extraída de: <http://www.ayudartepsicologia.com/blog/cuento-para-controlar-la-ira>

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: como inicio de esta nueva sesión solicitamos a las personas participantes que se pongan cómodas y se les invita a cerrar los ojos, si les apetece. A continuación procedemos a leer el siguiente relato:

Un hombre que sufría ataques de ira estaba ya harto de esta situación y un día decidió solucionar su problema. Para ello, fue en busca de un viejo sabio que conocía como nadie los secretos del alma humana.

Cuando estuvo ante él, le dijo: “Señor tengo fuertes arranques de ira que están arruinando mi vida. Sé que es mi carácter, pero estoy dispuesto a hacer lo que usted me recomiende para cambiar”.

“Puedo hacerme una idea de lo que te sucede pero, para ayudarte, la próxima vez que te invada la ira, deberás venir corriendo para mostrármela.”, le ordenó el sabio.

Tras unos días de calma, el hombre volvió a notar cómo la ira se apoderaba de él y salió a toda prisa a ver al anciano. Pero, como vivía en lo alto de una colina, tardó más de media hora en llegar. Cuando estuvo ante él, ya se le había pasado el ataque. Y así sucedió una y otra vez, pues cuanto más corría, más agotado y menos enfurecido llegaba ante el sabio.

Un día llegó superagotado y el venerable anciano sentenció: “Creo que me has tomado el pelo. Si la ira formase parte de ti, podrías enseñármela. No es tuya. Te atrapa en cualquier sitio y luego te abandona. Así que la solución a tu problema es fácil: la próxima vez que quiera apoderarse de ti, no lo permitas y haz algo para que no te controle ella a ti.”

Una vez leído el relato, facilitamos la reflexión sobre su contenido. Podemos introducir que cuando la ira no te deja pensar con claridad (ni a ti ni a nadie), hace que digas cosas que muchas veces no sientes y luego te arrepientas de ello. Por eso, hacer otras tareas que contrarresten esa ira y alivie esa ansiedad puede ayudarte a que se te pase antes.

B. La olla a presión

Adaptada del libro *La inteligencia maternal*. Jorge Barudy, Maryorie Dantagnan, Emília Comas y María Vergara. Gedisa Editorial 2014.

Tiempo: 30 minutos.

Material: globos y una olla a presión (o su foto, si no es posible tenerla).

Desarrollo: mostramos al grupo la olla y explicamos brevemente su funcionamiento. Tratamos de que entiendan la diferencia entre esta y otras ollas, así como el concepto de las válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor. Explicamos también que es importante que la olla a presión esté en buen estado para que funcione porque, si no es así, las válvulas de seguridad no funcionarán y la olla podría fácilmente explotar.

Podemos hacer una analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro: muchas veces somos como una olla a presión, ya que muchas cosas nos provocan fuertes sentimientos de rabia, y a medida que nuestro entorno se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia, como la olla se va llenando de vapor, hasta que, una vez llena de vapor, éste sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido: si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.

A continuación proponemos una lluvia de ideas sobre las situaciones que generan rabia y estrés. Cada una de las personas hinchará un poco un globo cuando cuente una situación que para ella es estresante o que simplemente le descontrola. Así se podrá observar cuántas situaciones le hacen sufrir y cómo esas vivencias van llenando su “olla”, y aumentando el riesgo de que ésta explote.

Por último, tratamos de hacer una puesta en común sobre las “válvulas de seguridad” que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Es decir, formas constructivas de expresar la rabia o maneras seguras de enfadarse.

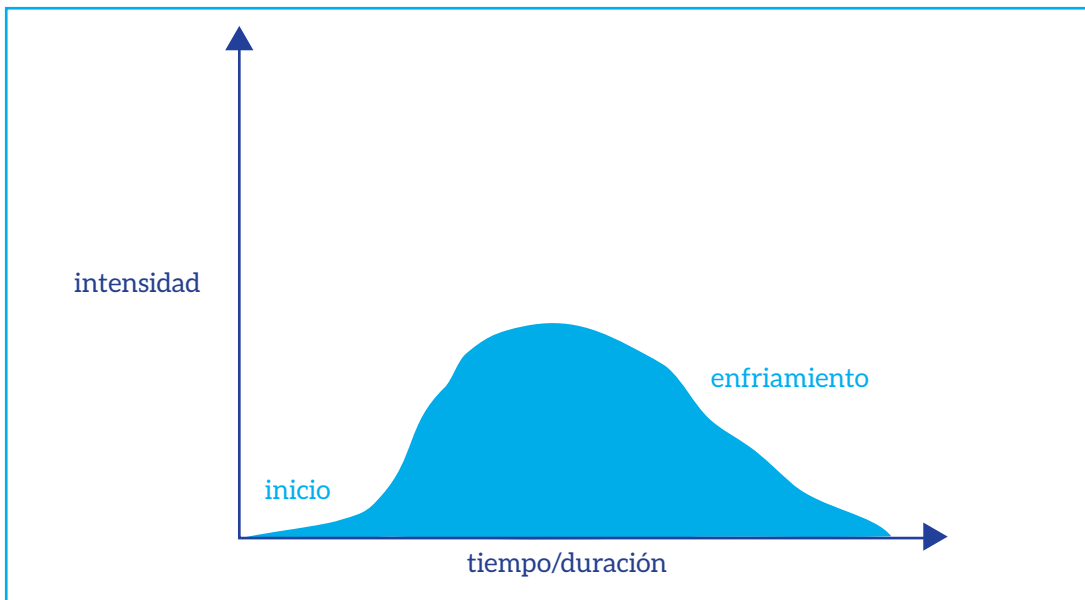
C. Experimento: Traza el perfil de tu ira

Dinámica extraída del libro *Mindfulness y equilibrio emocional*. Margaret Cullen y Gonzalo Brito. Editorial Sirio, 2016.

Tiempo: 15 minutos.

Material: papel y bolígrafos.

Desarrollo: se invita a las personas del grupo a que reflexionen sobre la última vez que se enfadaron (cómo y cuándo se inició, intensidad, duración, enfriamiento). Se les indica que traten de hacerlo de la manera más objetiva posible, como un meteorólogo que describe los patrones del clima.



Ejemplo de gráfico

Para ello pueden dibujar un gráfico sencillo en una hoja. Una vez que cada persona dibuje su gráfico, se les pide que lo observen y reflexionen: ¿qué ves? Teniendo en cuenta lo que has dibujado en él, ¿qué te podría ayudar a manejar tu ira de forma que disminuya tu propio sufrimiento y el de las personas que te rodean? Por ejemplo, si la aparición es repentina, podría irte bien informarte sobre las cosas que te hacen enfadar. Tal vez sea útil compartir esta información con tus personas más cercanas, para que te ayuden a responder de manera más hábil y para que no tomen tus reacciones de manera tan personal.

A continuación, retomamos el trabajo iniciado la sesión anterior sobre “Las estrategias de afrontamiento” que ya suelen utilizar.

D. Presentar nuevas estrategias de afrontamiento

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Material: ficha de “Estrategias cuerpo”, “Estrategias mente”, “Estrategias conducta”.

Desarrollo: repartimos las fichas de trabajo sobre las “Estrategias cuerpo”, “Estrategias mente”, “Estrategias conducta”. Definimos nuevas estrategias que no hayan sido mencionadas. Enfatizamos que para una bicicleta es muy útil tener un cinturón completo de herramientas a mano. A veces necesitamos un tornillo, a veces una llave inglesa, etc. De manera parecida, cuando nos sentimos mal, es útil tener gran variedad de diferentes estrategias de afrontamiento que podamos utilizar en diversas situaciones.

E. Opciones para finalizar la sesión

● PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 15 minutos.

Material: música (opcional).

Desarrollo: invitamos a las personas participantes a finalizar esta sesión practicando nuevamente la técnica de la respiración profunda. Esta dinámica se puede realizar sentados en una silla o tumbados en el suelo en una esterilla. La persona facilitadora recuerda brevemente la explicación sobre la respiración: una manera de enfrentar las emociones desagradables es calmar el cuerpo utilizando la respiración profunda. Cuando estamos enfadados/as, tendemos a respirar con el pecho de manera rápida, tomando demasiado oxígeno. Esto puede hacer que te sientas ansioso/a. El objetivo del ejercicio es llegar a respirar de manera calmada, reduciendo la cantidad de oxígeno que tomamos.

En primer lugar les pedimos que observen cómo respiran en este momento: velocidad, parte exacta del cuerpo, etc. Posteriormente introducimos la técnica: ponemos una mano en el pecho y otra en el estómago y explicamos que la mano que debería moverse más es la del estómago (respiración diafragmática, podemos utilizar el ejemplo de la forma de respirar de los bebés).

Comenzamos la práctica indicándoles que traten de parar un par de segundos después de exhalar y antes de inhalar. Recordamos, por ejemplo, la imagen de un tobogán o de una ola. La imagen de subir a un tobogán (inhalar) y después descender (exhalar), y una pequeña pausa al final antes de subir de nuevo puede resultarles útil.

Posibilidad de ir introduciendo técnicas sencillas de meditación: en esta ocasión se les puede proponer que escojan uno de sus sentidos (tacto, oído) y que centren su atención durante el ejercicio en lo que perciban a través de ese sentido. Recordamos que es totalmente normal que durante el ejercicio lleguen pensamientos, recuerdos... a la mente. Es comprensible y no debemos enfadarnos ni frustrarnos, simplemente permitir que esos pensamientos pasen por nuestra mente y dirigir de nuevo nuestra atención hacia el elemento que hayamos escogido, por ejemplo, lo que percibimos a través del oído.

Les recordamos la importancia de practicar de manera regular este tipo de técnicas. Animamos a las personas del grupo a dedicar algún tiempo cada día a practicar. Pueden buscar un lugar donde nadie les moleste y donde se sientan cómodas para practicar unos minutos. Explicamos que a medida que vayamos practicando podremos utilizar este tipo de técnicas para enfrentar el malestar o la ansiedad en situaciones de nuestro día a día.

● MANDALA GRUPAL

Tiempo: 15 minutos.

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...).

Desarrollo: de ser posible, les ofrecemos los últimos minutos continuar completando los dibujos en los círculos dispuestos en el papel continuo de la manera que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. En el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo.

Sesión 9. Aprendiendo a manejar emociones III

Objetivo general

Avanzar en el desarrollo de estrategias basadas en el buen trato para el manejo de las situaciones de estrés y la resolución pacífica de conflictos.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la conveniencia de manejar diferentes estrategias para enfrentar las situaciones que nos provocan malestar.
- Facilitar la incorporación de nuevas estrategias para resolver conflictos con las otras personas cuando están nerviosas.

A. Dinámica de acogida: Piensa-escucha

Adaptada de: <http://es.permaculturescience.org>

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: las personas participantes se agrupan por parejas, sentadas en sillas frente a su pareja. Se les explica que tendrán dos minutos por persona para hablar a su compañero/a. La persona facilitadora les invita a que hablen sobre cómo se encuentran en este momento, cómo le ha ido el día, si se sienten nerviosas, o en general de lo que les apetezca. Se les transmite que no tiene ser un discurso muy elaborado ni muy interesante, puesto que es un ejercicio más bien de reflexión personal (pensar en voz alta) y de situarse en el espacio y el momento presente. La otra persona simplemente escuchará en silencio, de una manera amable, sin responder ni juzgar. Al finalizar el tiempo establecido se intercambian los roles. Se invita a la persona que ha estado hablando a dar las gracias a su compañero/a por haberla escuchado.

Al finalizar los dos turnos se puede facilitar la reflexión grupal sobre cómo se han sentido, si les ha resultado complicado, por qué...

Antes de comenzar con los contenidos de esta sesión se repasa brevemente lo trabajado en la sesión anterior. La persona facilitadora tratará de hacer partícipes a todas las personas que conforman el grupo para que cada una tenga oportunidad de aportar algún contenido, comentario, etc. sobre lo trabajado el día anterior. Repasamos, por ejemplo, algunas de las habilidades de afrontamiento propuestas en la anterior sesión. Recordamos también que en toda respuesta emocional hay implicadas 3 partes: cuerpo, mente, conducta (bicicleta de las emociones). Tiempo: 5 minutos.

B. Dinámica: Construimos la bicicleta de las emociones

Tiempo: 30 minutos.

Material: tijeras, celo, cajas de cartón, pinturas, revistas, etc.

Desarrollo: dividimos a las personas participantes en dos grupos, por ejemplo asignándole un número o nombre a dos espacios diferentes de la sala y repartimos los números o nombres. Así se determinará dónde se tienen que ubicar. Se les explica que tendrán un tiempo para construir una bicicleta: “la bicicleta de las emociones”. Para ello cada grupo tendrá unos materiales: folios, pegamento, tijeras, colores, reglas... A uno de los grupos se les facilitará mayor número de materiales y más variados, mientras que el otro grupo recibirá un número menor y menos variedad. Una vez cumplido el tiempo estipulado, facilitamos la reflexión en el grupo sobre cómo se han sentido durante la dinámica, cómo han enfrentado la tarea, etc. Posteriormente se reflexiona con ellas sobre la diferencia de contar con herramientas variadas y en mayor número a la hora de enfrentar situaciones. Por tanto, en la medida en que contemos con un número mayor de herramientas y habilidades para enfrentar situaciones emocionales, tendremos más posibilidades para resolverlas de manera positiva.

C. Practicamos estrategias de afrontamiento mental: Autoafirmaciones positivas

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 25 minutos.

Material: ficha de trabajo “auto-afirmaciones positivas”.

Desarrollo: explicamos al grupo que una estrategia útil es pensar o decir algo positivo tan pronto como detectemos que estamos pensando o diciendo algo negativo sobre uno mismo. Por ejemplo, en lugar de pensar “soy un inútil”, un adolescente puede decirse: “lo hago lo mejor que puedo”. Repartimos la hoja “auto-afirmaciones positivas” y facilitamos que los miembros del grupo digan varias afirmaciones positivas sobre sí mismos/as y que las escriban en la hoja.

Es posible que pensar en una lista o incluso en una sola autoafirmación positiva les resulta difícil a algunas personas del grupo. En chicos y chicas con vivencias y circunstancias vitales difíciles, las ideas negativas de sí mismos/as y de las demás personas vienen a la cabeza con más facilidad que las positivas. Trataremos, por tanto, de facilitar que cada persona encuentre al

menos una autoafirmación positiva: cualidades personales, habilidades deportivas, sociales, etc.

Es importante aclarar también, que las autoafirmaciones y otras estrategias de afrontamiento no están diseñadas para ocultar o evitar sentimientos, sino para dar a las personas el control sobre sus emociones.

D. Opciones para finalizar la sesión

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Adaptada de: <https://psicologiaymente.com>

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: invitamos a las personas participantes a finalizar esta nueva sesión retomando una de las técnicas de relajación practicada en una sesión anterior. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. Comenzamos pidiéndoles que tomen unas cuantas respiraciones profundas. Posteriormente, en la primera fase se les va guiando para que contraigan o relajen los diferentes grupos musculares del cuerpo. Por ejemplo: Dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano (durante unos 5 segundos). Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación. Cierra otra vez con fuerza el puño y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo (10 segundos). Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: hombros, frente, ojos, etc.

MANDALA GRUPAL

Tiempo: 15 minutos.

Material: papel continuo, pinturas (pintura de dedos, ceras, lápices de colores, rotuladores...). Posibilidad de acompañar la dinámica con música de fondo.

Desarrollo: en función de cómo haya ido la sesión y cómo percibamos que está el grupo podemos también los últimos minutos para continuar completando los dibujos en los círculos dispuestos en el papel continuo de la manera que les apetezca: una palabra sobre la sesión de hoy, un dibujo, etc. En el papel continuo habrá un círculo por cada participante y un círculo central de mayor tamaño que representa al grupo. Se puede acompañar la dinámica con una música de fondo. Al finalizar el tiempo previsto, reflexionamos con las personas participantes sobre la posible utilidad de este tipo de actividades como estrategia para lograr un mayor bienestar emocional y calma: pintar, escribir, escuchar música, etc.

Sesión 10. Resolución de conflictos

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo de estrategias para la resolución pacífica de conflictos

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la conveniencia de manejar diferentes estrategias para resolver conflictos interpersonales cuando están nerviosas/os.
- Ejercitar la negociación teniendo en cuenta la necesidad de la otra persona.
- Experimentar los resultados de la cooperación.
- Comprender la importancia de una comunicación efectiva en situaciones de conflicto.
- Fomentar la escucha activa.

A. Dinámica de introducción: Los burros

Adaptada de <http://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/negociacion/dinamica-los-2-burros/>

Tiempo: 15 minutos.

Material: tarjetas con emoticonos de emociones, tarjetas con nombres de las emociones que representan los emoticonos, lámina de los burros. Estas tarjetas se encuentran en el material de apoyo.

Desarrollo: tras recibir al grupo, la persona facilitadora divide a las personas participantes en parejas utilizando alguna técnica sencilla, como por ejemplo, repartir tarjetas con emoticonos que reflejen alguna emoción y tarjetas con el nombre de la emoción. Las personas participantes deberán buscar en silencio a la persona que complementa su tarjeta. Una vez formadas las parejas, se les plantea un pequeño reto o acertijo. Repartimos a cada pareja las siguientes viñetas recortadas y separadas, a modo de puzzle, y les indicamos que disponen de dos minutos para ordenarlas correctamente. Una vez ordenadas las viñetas, les sugerimos que se inventen el diálogo que podrían haber mantenido los burros durante la secuencia. Una vez finalizado el tiempo, en grupo grande, cada pareja expone como fue su negociación y qué decidieron hacer.

Ideas para el momento de la reflexión y el debate

Les podemos sugerir algunas preguntas para facilitar la reflexión y el debate sobre la dinámica:

¿Qué decidieron hacer? ¿Están los dos conformes? ¿Alguno/a siente que perdió o ganó? ¿Consiguieron lo que buscaban?

En la negociación, ¿pensaron en la necesidad de la otra persona y cómo ayudarla a que consiga su objetivo, sin dejar de conseguir el propio?

¿Pudieron identificar que la cooperación puede ser la parte principal y que desbloquea una negociación?

B. Video: Incomunicados

Tiempo: 20 minutos.

Material: proyector de video, cortometraje “Incomunicados”.

(<https://www.youtube.com/watch?v=IOxL-dzSq0o>)

Desarrollo: una vez visionado el video, facilitamos el debate y la reflexión entre las personas del grupo. Para ello podemos realizar algunas cuestiones sobre el contenido del mismo:

¿Qué ha pasado? ¿Qué título le pondría al cortometraje? ¿Habéis notado cambios en los diferentes personajes a medida que la escena iba avanzando, por ejemplo, en sus cuerpos, gestos, etc.? ¿Qué estrategias han utilizado para resolver la situación? ¿Cuáles se os ocurre que podían haber utilizado? ¿Qué podría haber cambiado?...

Reforzamos las diferentes aportaciones, especialmente aquellas relacionadas con el uso de estrategias y habilidades que hemos ido trabajando a lo largo de todas las sesiones anteriores.

C. Juego de negociación: El naufragio

Adaptado de: <http://www.educarueca.org/>

Tiempo: 25 minutos.

Material: ficha de trabajo “El Naufragio”.

Desarrollo: se les reparte la ficha de trabajo “El Naufragio”. La persona facilitadora introduce la dinámica de la siguiente manera:

Imaginad que os encontráis en un naufragio. A duras penas habéis conseguido llegar a una isla donde tendréis que pasar tres años de vuestra vida, sin salir de allí. Viviréis en estas condiciones:

- Ocuparéis un espacio físico cuadrado, absolutamente idéntico a la realidad terrestre.
- Este espacio mide 20 Km² y está repartido de la siguiente manera: ¼ es un lago con peces; ¼ es una tierra de cultivo; ¼ es un bosque salvaje; ¼ es un terreno sin cultivar.
- El clima del lugar es estival, con una temperatura constante de 30° durante el día y 20° durante la noche. Sólo llueve 30 días al año.
- Las únicas personas con las que os relacionaréis durante vuestra estancia en la isla serán los propios miembros del grupo.
- Entre todas las personas del grupo podéis rescatar 3 objetos de los 36 que hay en el barco. Se les indica que tienen unos 3 minutos para decidir individualmente qué 3 objetos de la lista se llevarían a la isla. Una vez transcurrido ese tiempo, se les ofrecen otros 15 minutos para que, de manera grupal, lleguen a un acuerdo sobre los tres objetos de la lista que se llevarían.
- Lista de objetos que podéis elegir:
 1. Un equipo completo de pesca.
 2. Dos palas y dos picos de jardinería.
 3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas.

4. Dos guitarras.
5. Veinte pastillas de jabón.
6. El cuadro de la Gioconda.
7. Diez películas y un proyector de pilas.
8. Una mochila para cada persona del grupo.
9. Cien rollos de papel higiénico.
10. Una vaca y un toro.
11. Cien cajas de conservas surtidas.
12. Cien libros de literatura clásica.
13. Cien botellas de bebidas alcohólicas.
14. Un Jeep nuevo.
15. Una barca de remos.
16. Diez barras metálicas.
17. Cien cajas de cerillas.
18. Un caballo de seis años.
19. Una buena cantidad de penicilina.
20. Cien paquetes de tabaco.
21. Tres barajas de cartas.
22. Un gato siamés.
23. Artículos de tocador y de belleza.
24. Semillas de diversas clases.
25. Una máquina de escribir.
26. Cinco armarios llenos de ropa.
27. Veinticinco fotografías de personas queridas.
28. Cinco mil hojas de papel para escribir.
29. Un fusil y cien balas.
30. Un equipo de pinturas al óleo y treinta tubos de recambio
31. Cien discos y un tocadiscos de pilas.
32. Un Cadillac y cuatro mil litros de gasolina.
33. Material para hacer un reportaje fotográfico.
34. Dos tiendas de campaña de tres plazas cada una.
35. Tres camas muy grandes.
36. Una batería de cocina.

Una vez terminada la toma de decisiones será fundamental analizar cómo ha sucedido. Habrá quien haya respetado las opiniones de otras personas pero seguro que hay también quien se haya impuesto con su opinión sin dejar mucho espacio a otras diferentes. Esta segunda parte es más importante y sobre todo más educativa que la primera. Más que juzgar se trata de escuchar, abrir un espacio al debate. Cuanto más organizado sea el debate más oportunidad de hablar tendrán aquellas personas que normalmente guardan silencio en estos momentos.

El papel de la persona facilitadora será ayudar a las personas participantes a que discutan y lleguen a acuerdos. Trataremos también de que no se imponga un resultado, ni se adopten formas defensivas, como la evitación y la renuncia a encontrar una solución, o aplazamiento (negación) de la solución. Lo importante, por tanto, es tratar de facilitar que las personas participantes sean capaces de utilizar las herramientas y habilidades desarrolladas a lo largo de todas las sesiones, más que el resultado.

D. Autocuidado

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 15 minutos.

Material: pizarra.

Desarrollo: la persona facilitadora introduce el concepto de autocuidado, explicando que, además de practicar estrategias para afrontar emociones desagradables, hay cosas básicas que todas las personas podemos hacer para sentirnos mejor. Se les pregunta sobre diferentes cosas que hacen para cuidarse y se escriben en una pizarra:

¿Qué hacéis para cuidar vuestro cuerpo?

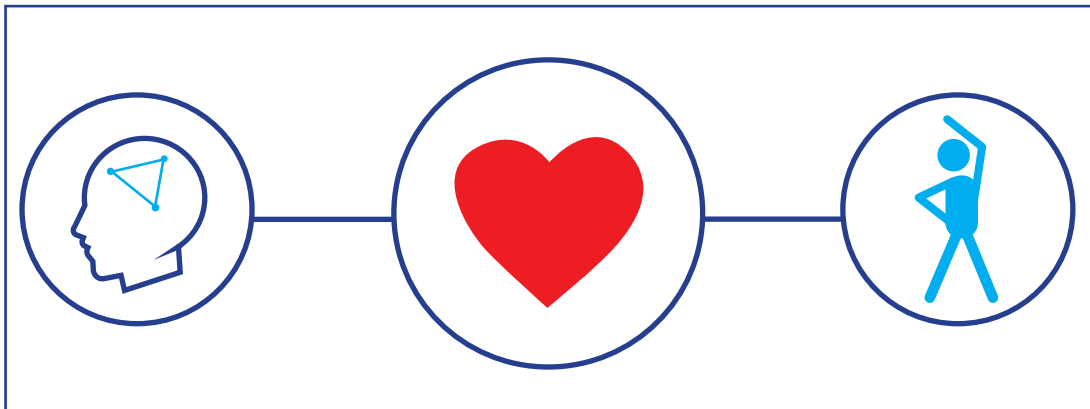
¿Cuál es vuestra comida favorita?

¿Qué hacéis para relajarnos?

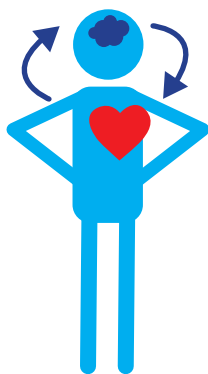
¿Qué deporte o ejercicio practicáis?

¿Qué música os gusta?

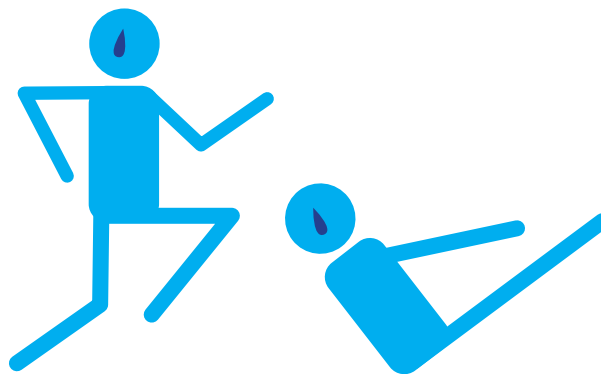
¿Tenéis alguna afición?



Reforzamos la importancia de estrategias apropiadas y podemos añadir algunos ejemplos. Podemos también acompañar cada uno de los consejos con el visionado de alguna imagen relacionada (ver en página 47).



Cuida tu cuerpo



Haz ejercicio y deporte

consumo diario	mantequilla dulces	ocasional
	pescado, huevos legumbres, carne	2 raciones
	lácteos	2-4 raciones
	verduras, fruta	5 raciones
	cereales, pasta, pan	4-6 raciones

Come bien



Mantente ocupada



Descansa

E. Opciones para finalizar la sesión

- **LA RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS**
Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.
Tiempo: 10 minutos.
Material: ficha “Tranquilizando los sentidos”.
Desarrollo: recordamos que puede ser útil practicar técnicas para relajarse cuando se sienten mal. Repartimos la hoja “Tranquilizando los sentidos” y se les pide que escriban una cosa relacionada con cada sentido que les tranquilice. Hablamos sobre las estrategias que ya han usado y las situaciones en las que las usaron. También sobre las diferentes maneras de tranquilizarse a través de los sentidos y revisamos posible lista.
- **PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN SOBRE LOS SENTIDOS**
Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.
Tiempo: 5 minutos.
Desarrollo: recordamos la explicación sobre la respiración: “Una manera de enfrentar las emociones desagradables es calmar el cuerpo utilizando la respiración profunda”. El objetivo del ejercicio, por tanto, es respirar

de manera calmada reduciendo la cantidad de oxígeno que tomamos. Como hemos venido haciendo en sesiones anteriores, en primer lugar les pedimos que observen cómo respiran en este momento: velocidad, movimiento en las diferentes partes del cuerpo, sensaciones al entrar el aire por la nariz y al ser expulsado por la boca, etc. Les recordamos la indicación de ir llevando poco a poco la atención a su manera de respirar (diafragma, ejemplo de los bebés) Tras un par de minutos, les sugerimos que elijan uno de los sentidos y que traten de centrarse en lo que perciben a través de ellos durante unos minutos: por ejemplo el sol en la cara (tacto), el ruido del parque (oído), el olor del parque (olfato), etc. Recordamos que es totalmente normal que durante el ejercicio lleguen pensamientos, recuerdos... a la mente. Es comprensible y no debemos enfadarnos ni frustrarnos, simplemente permitir que esos pensamientos pasen por nuestra mente y dirigir de nuevo nuestra atención hacia el elemento que hayamos escogido, por ejemplo, lo que percibimos a través del oído.

Les recordamos nuevamente la importancia de practicar de manera regular este tipo de técnicas. Animamos a las personas del grupo a dedicar algún tiempo cada día a practicar. Pueden buscar un lugar donde nadie les moleste y donde se sientan cómodos para practicar unos minutos. Explicamos que a medida que vayamos practicando podremos utilizar este tipo de técnicas para enfrentar el malestar o la ansiedad en situaciones de nuestro día a día.

Sesión 11. Habilidades para una comunicación clara

Objetivo general

Tomar conciencia de las diferentes maneras de comunicarse y cómo esas destrezas afectan en las relaciones interpersonales

Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de usar buenas destrezas comunicativas.
- Practicar nuevas formas de comunicarnos de manera respetuosa y afectiva.
- Aprender a comunicar ideas y a tomar decisiones basadas en el diálogo y la conversación.

A. Dinámica de acogida: Capoeira

Tiempo: 5 minutos.

Material: música instrumental, por ejemplo, de tambores, percusión...

Desarrollo: de pie en la sala, nos situamos por parejas y les invitamos a moverse libremente al ritmo de la música de manera que el movimiento de cada persona se acople al movimiento de la otra. Por ejemplo: si una levanta los brazos, la otra persona puede pasar los suyos por los lados del primero / si levanta una pierna, la otra persona puede echar su cuerpo hacia un lado o atrás / si nos agachamos, la otra persona puede hacer un movimiento por encima de la primera, etc. de forma dinámica, siguiendo el ritmo de la música.

Se trata de una dinámica de comunicación corporal en la que podemos entender que hay diálogo, confrontación, acuerdo...

Invitamos a finalizar la dinámica con una rueda para compartir cómo se ha sentido cada participante. Por ejemplo, si se han situado más en una posición que en otra, más en imponer o en ceder, etc.

B. Barreras para una comunicación eficaz

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: introducimos el tema explicando que además de la “interferencia” de nuestro estado emocional, otro de los factores que nos puede influir/condicionar a la hora de relacionarnos con las personas de nuestro alrededor es la comunicación. Hablamos sobre lo que entienden por comunicación eficaz con ejemplos concretos.

¿Qué cosas nos pueden impedir tener una comunicación eficaz?

Emociones fuertes. Cuando tenemos emociones en una situación es muy difícil tener claro lo que queremos preguntar o decir. “Piensa en una situación en la que estuvieras muy enfadado/a o asustada. Es difícil ser educada y explicar de manera clara lo que quieres explicar”

Indecisión. Otra barrera es no estar segura de lo que realmente quieres. Tener dificultades para decidir, saber qué es lo que queremos lograr.

Falta de habilidades. Cuando crecemos en ambientes en los que las personas se comunican a gritos, o no se hablan, puede que no hayamos aprendido a pedir las cosas o expresarlas de manera respetuosa, o que no sepamos decir que “no”.

Animamos a las personas participantes a poner ejemplos de situaciones en las que nos pueden influir/condicionar estos factores a la hora de comunicarnos. Podemos invitarlas a representar alguna de esas situaciones y participar nosotros asumiendo alguno de los roles en la representación.

Para finalizar, la persona facilitadora refuerza la idea de que las dificultades que hemos expuesto pueden superarse. Para ello, podemos, por ejemplo, poner en práctica y entrenar muchas de las estrategias y habilidades que hemos estado viendo a lo largo de las sesiones anteriores.

C. Construyendo una escultura

Adaptada de: *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan. Gedisa Editorial, 2011.

Tiempo: 20 minutos.

Material: materiales de construcción sencillos (bloques, cajas de cartón, Legos, palitos, etc.). Sillas (una por participante, situadas una contra otra, respaldo contra respaldo)

Desarrollo: se sitúan las sillas respaldo contra respaldo en medio de la sala, quedando unas personas sentadas hacia la derecha y otras hacia la izquierda. Se forman, por tanto, dos grupos. A cada grupo se entregan materiales similares. Se les indica a las personas participantes de la derecha que cada una construya una escultura con el material del que disponen. Cuando hayan terminado su construcción, les pedimos que expliquen verbalmente a su pareja (detrás de su asiento) cómo es su escultura y cómo la construyeron. El compañero de la silla contraria, intentará construir la escultura como la original descrita por su compañero del equipo contrario. Cuando cada pareja termine, les invitamos a que comparen sus esculturas. Luego, cada pareja intercambiará sus roles de escultores/as y oyentes.

Terminada la actividad, invitamos al grupo a reflexionar sobre la misma, para lo cual podemos plantear las siguientes preguntas:

¿Qué os resultó más difícil, dar instrucciones o recibirlas?

¿Sueles seguir las instrucciones que se te dan? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?

¿Qué haces en tu vida diaria para mostrar que tienes habilidad para escuchar?

D. Habilidades para una comunicación clara

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: introducimos el concepto de habilidades para una comunicación clara. Para ello, ofrecemos dos claves básicas para lograrlo: da tu punto de vista / di lo que quieres. Ponemos algún ejemplo:

“Eso me hace sentir mal. Por favor, para”.

“Eso no es justo. A mí también me gustaría uno”.

“Esto no me está gustando. Prefiero no seguir con esto”.

Invitamos al grupo a que aporten otros ejemplos. Si alguien pone un ejemplo se recoge y se puede hacer role-playing de la situación.

E. Práctica: Role-playing sobre situaciones difíciles

Adaptada de: Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios, 2014.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: invitamos al grupo a identificar situaciones molestas con otras personas. Podemos hablar un poco sobre la situación y de por qué les molesta. No ha de ser una situación muy extrema. Posteriormente, hacemos el role-playing con la situación propuesta, con la persona que la propuso actuando como ella misma y otra participante como la otra persona. En un segundo momento pueden intercambiar los papeles de cara a facilitar que comprendan lo que significa ser otra persona en la misma situación. Podemos compartir las observaciones, vivencias, etc. Las personas que están fuera pueden hacer observaciones sobre lo que han visto: comunicación verbal, no verbal... Por último, se le puede dar de nuevo la oportunidad al adolescente de ponerse en su papel y poner en práctica una respuesta más habilidosa.

F. Para finalizar la sesión: Pintura de dedos para mural grupal

Tiempo: 5 minutos.

Material: pintura de dedos.

Desarrollo: invitamos a las personas participantes a completar el mural grupal con una palabra o frase sobre lo que les pareció la sesión, cómo se sintieron, alguna sugerencia...

Sesión 12. Cierre del taller y despedida

Objetivo general

Reforzar los logros y mejoras conseguidos a lo largo de las sesiones y realizar una valoración conjunta sobre el taller

Objetivos específicos

- Poner en valor el esfuerzo e implicación de todas las personas participantes.
- Compartir una última experiencia agradable y significativa como final de la actividad grupal

A. Dinámica: La música que nos “toca”

Tiempo: 15 minutos.

Material: esterillas, sillas, antifaces (voluntario).

Desarrollo: Invitamos a las personas participantes a ponerse cómodas. Pueden sentarse en una silla, en el suelo, tumbarse en una esterilla utilizando los antifaces... Tras respirar un par de minutos siguiendo las indicaciones que hemos ido practicando a lo largo de las sesiones anteriores, procedemos a ponerles un montaje musical formado por un pequeño fragmento de las canciones que cada una había escogido en la sesión 2. Al finalizar la escucha, invitamos a cada participante a que comparta lo que le apetezca con el grupo: una palabra, una frase, un reflexión, un gesto...

B. Recapitulamos

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: enlazamos con el contenido abordado a lo largo de todas las sesiones y tratamos de facilitar un pequeño diálogo/resumen sobre lo trabajado en los diferentes bloques temáticos:

- Creación del grupo: dinámica para acordar normas, dinámicas de conocimiento y confianza...
- Emociones: qué son, cómo funcionan y cómo nos influyen...
- Aprendemos a manejarlas: tren de las emociones, estrategias de afrontamiento (ya conocidas y nuevas). Podemos pedir que pongan o ejemplifiquen alguna estrategia de cada uno de los vagones.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades para una comunicación clara.

C. Valoración de la actividad

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo: retomamos el trabajo realizado en el mural de “Expectativas” (sesión 1). Les invitamos a que cada persona vaya leyendo una de las aportaciones y les animamos a compartir su valoración sobre cómo han ido, si se han cumplido, etc. Se les pasa un pequeño cuestionario escrito:

¿Qué es lo que más te ha gustado de estos días?

¿Crees que algo de lo trabajado/aprendido te puede llegar a ser útil? Trata de explicar qué y por qué.

¿Has echado en falta algo de lo que no hayamos hablado, que no hayamos trabajado? ¿Alguna propuesta para mejorar la actividad?

Se les plantea la posibilidad de que la persona dinamizadora las lea de manera anónima.

D. Opciones para finalizar la sesión

● PINTURA DE DEDOS PARA MURAL GRUPAL

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: la persona facilitadora invita a las personas participantes a realizar una última aportación al mural del grupo. Por último, les preguntamos qué les gustaría hacer con el mural. Pueden, por ejemplo, recortar un trozo que les apetezca conservar, decidir dejarlo como está, etc.

● MERENDOLA DE CIERRE

Tiempo: 25 minutos.

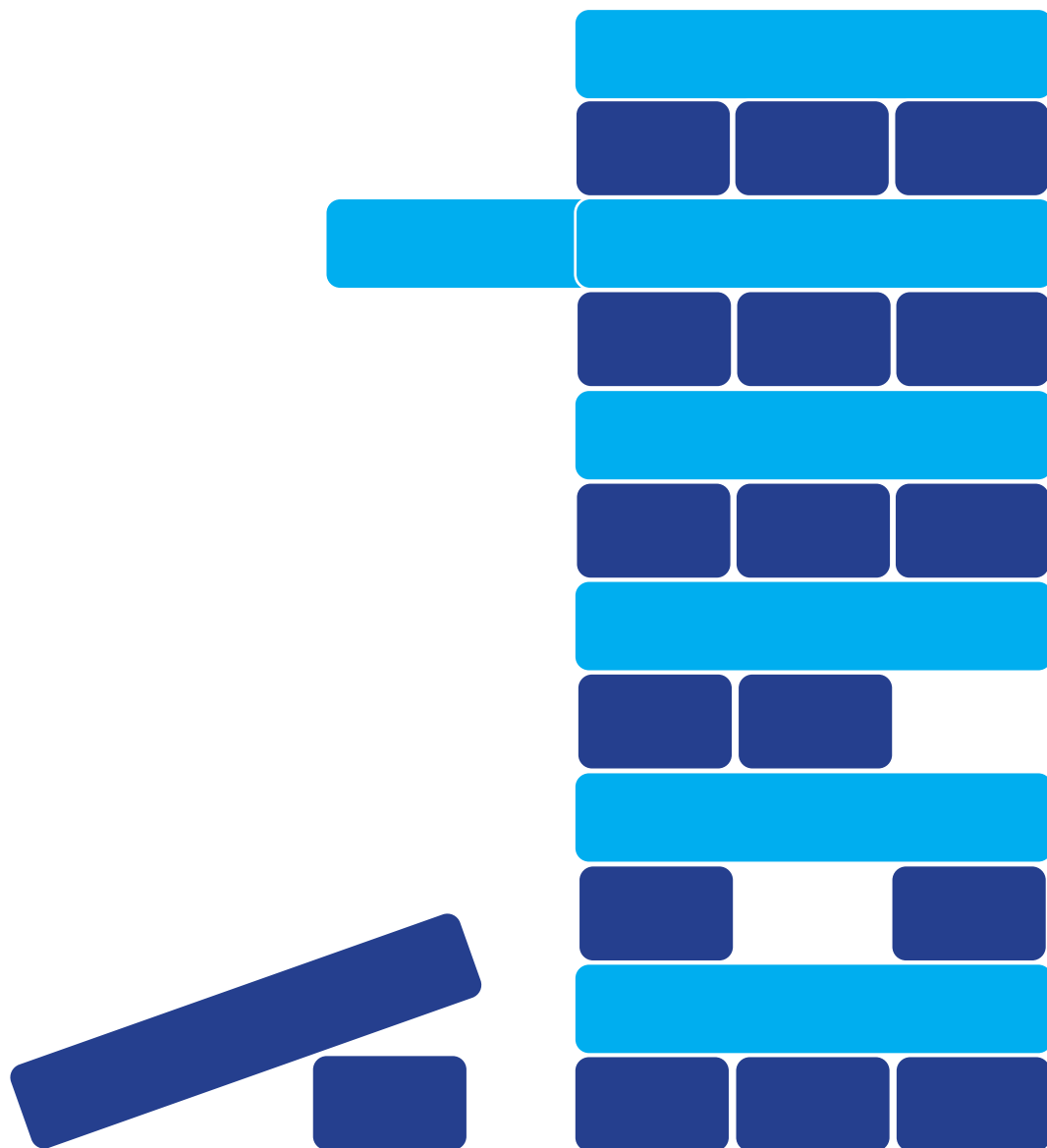
Materiales: música, merienda (refrescos, bocadillos...).

Desarrollo: finalizamos esta última sesión con un rato de distensión y celebración que acompañaremos con una pequeña merienda. El objetivo es pasar un rato agradable y ameno. Aprovecharemos estos últimos minutos del Taller para ir despidiendo de manera individual a cada participante, felicitándoles por el trabajo realizado y por su participación a lo largo de todas las sesiones. Podemos acompañar estos últimos minutos con música.

Material de apoyo

Juego didáctico Jenga
Hoja 40 estados emocionales
Emoticonos de las emociones
Ficha: El termómetro
Ficha: Observando nuestras emociones
Ficha: La bicicleta de las emociones
Ficha: Manejando la bicicleta de las emociones
Ficha: La olla a presión
Ficha: Estrategias de cuerpo, mente y conducta
Ficha: Auto-afirmaciones positivas
Ficha: Dinámica de los burros
Ficha: El naufragio
Ficha: Tranquilizando los sentidos
Ficha: Valoración del taller

Juego Jenga

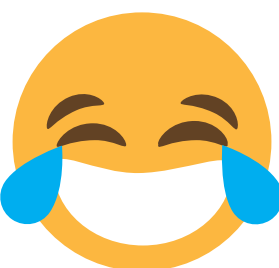


FICHA: 40 estados emocionales

- | | | |
|----------------|------------------|------------------|
| 1 ABURRIMIENTO | 15 ENTUSIASMO | 29 NOSTALGIA |
| 2 ACEPTACIÓN | 16 ENVIDIA | 30 ODIO |
| 3 ADMIRACIÓN | 17 EUFORIA | 31 ORGULLO |
| 4 ALEGRÍA | 18 FELICIDAD | 32 PLACER |
| 5 ALIVIO | 19 FRUSTRACIÓN | 33 REMORDIMIENTO |
| 6 AMOR | 20 GRATITUD | 34 SATISFACCIÓN |
| 7 ASCO | 21 HOSTILIDAD | 35 SERENIDAD |
| 8 ASOMBRO | 22 ILUSIÓN | 36 SOLEDAD |
| 9 COMPASIÓN | 23 INCOMPRENSIÓN | 37 TENSIÓN |
| 10 CONFUSIÓN | 24 INSEGURIDAD | 38 TERNURA |
| 11 CULPA | 25 IRA | 39 TRISTEZA |
| 12 DECEPCIÓN | 26 IRRITACIÓN | 40 VERGÜENZA |
| 13 DESALIENTO | 27 MELANCOLÍA | |
| 14 DESEO | 28 MIEDO | |

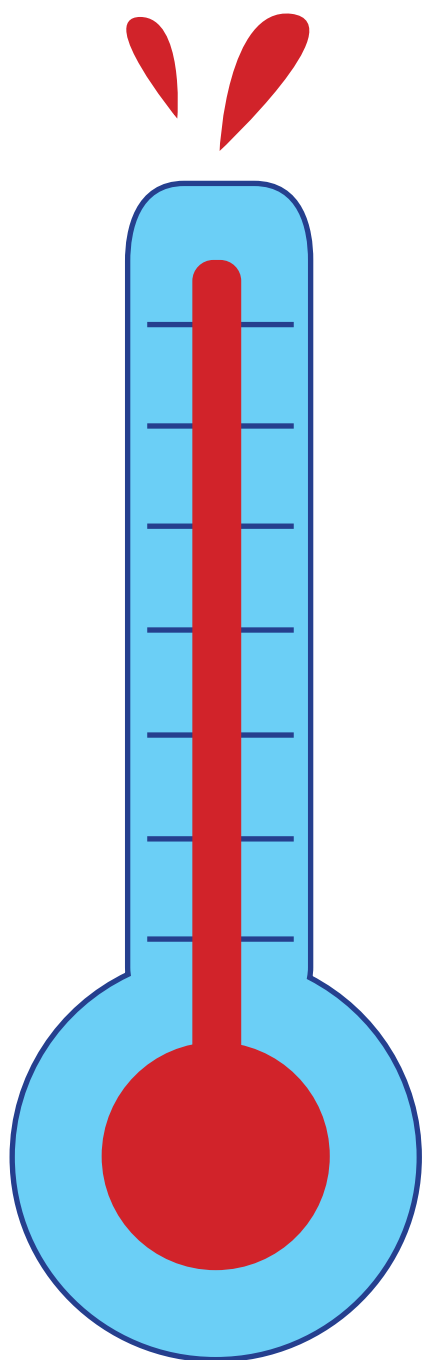


FICHA: Emoticonos de las emociones



Ficha: el termómetro

Ante diferentes situaciones de nuestro día a día nuestra respuesta varía en intensidad. Trata de hacer una lista con tus respuestas de mayor intensidad, tus respuestas de menor intensidad y todas las respuestas intermedias. Por ejemplo, golpear un objeto con fuerza puede ser una respuesta de una intensidad alta.



10 _____

9 _____

8 _____

7 _____

6 _____

5 _____

4 _____

3 _____

2 _____

1 _____

0 _____

Ficha: observando nuestras emociones

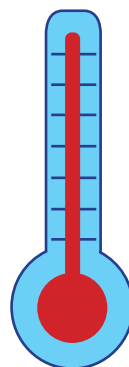
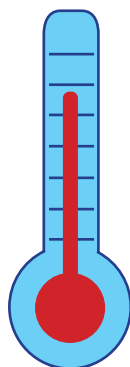
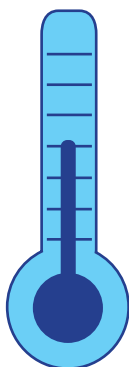
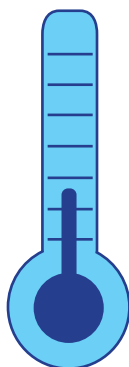
Cuándo sucedió

Qué sucedió

Me sentí... (nombra las emociones)

En grado...

0. Nada 1. Un poco 2. Moderadamente 3. Mucho



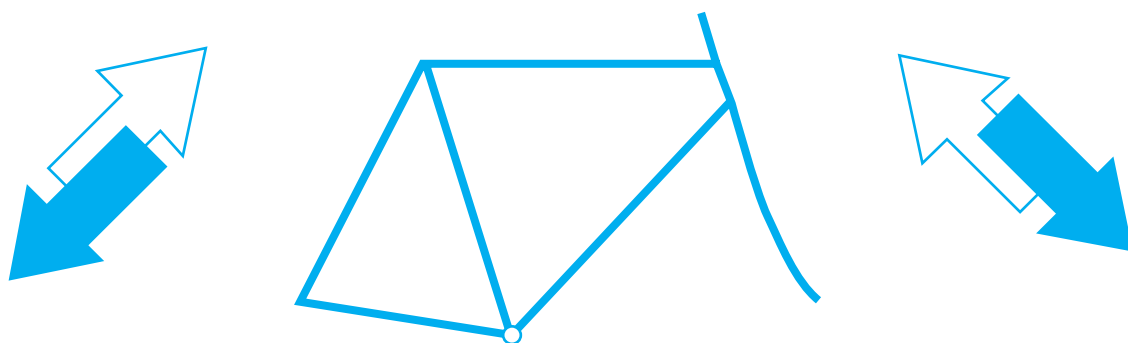
Pensé

Mi respuesta fue

Ficha: la bicicleta de las emociones

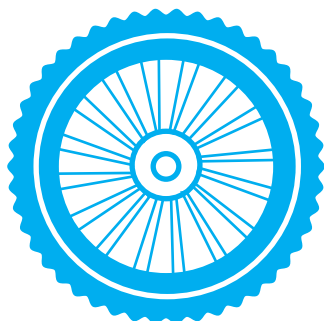
Cuerpo

Latidos, sudores, temblores,
respiración entrecortada,
dolor de barriga...



Mente

“Soy un inútil”
“Nunca hago nada bien”
“Las cosas no cambiarán”



Conducta

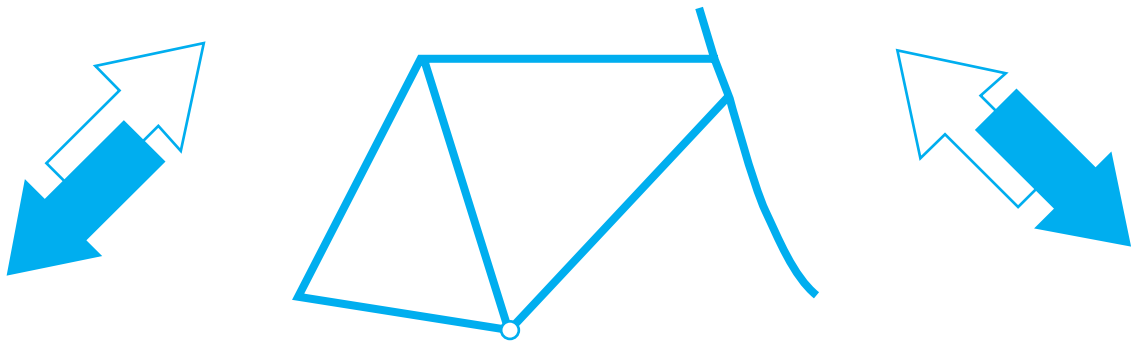
“Vete y escóndete”
“Da un portazo”
“Pega un chillido”



Ficha: manejando la bicicleta de las emociones

Cuerpo

Respira profundamente
Corre un poco
Relaja los músculos



Mente

“No me voy a sentir siempre así”
“Puedo hacer muchas cosas bien”

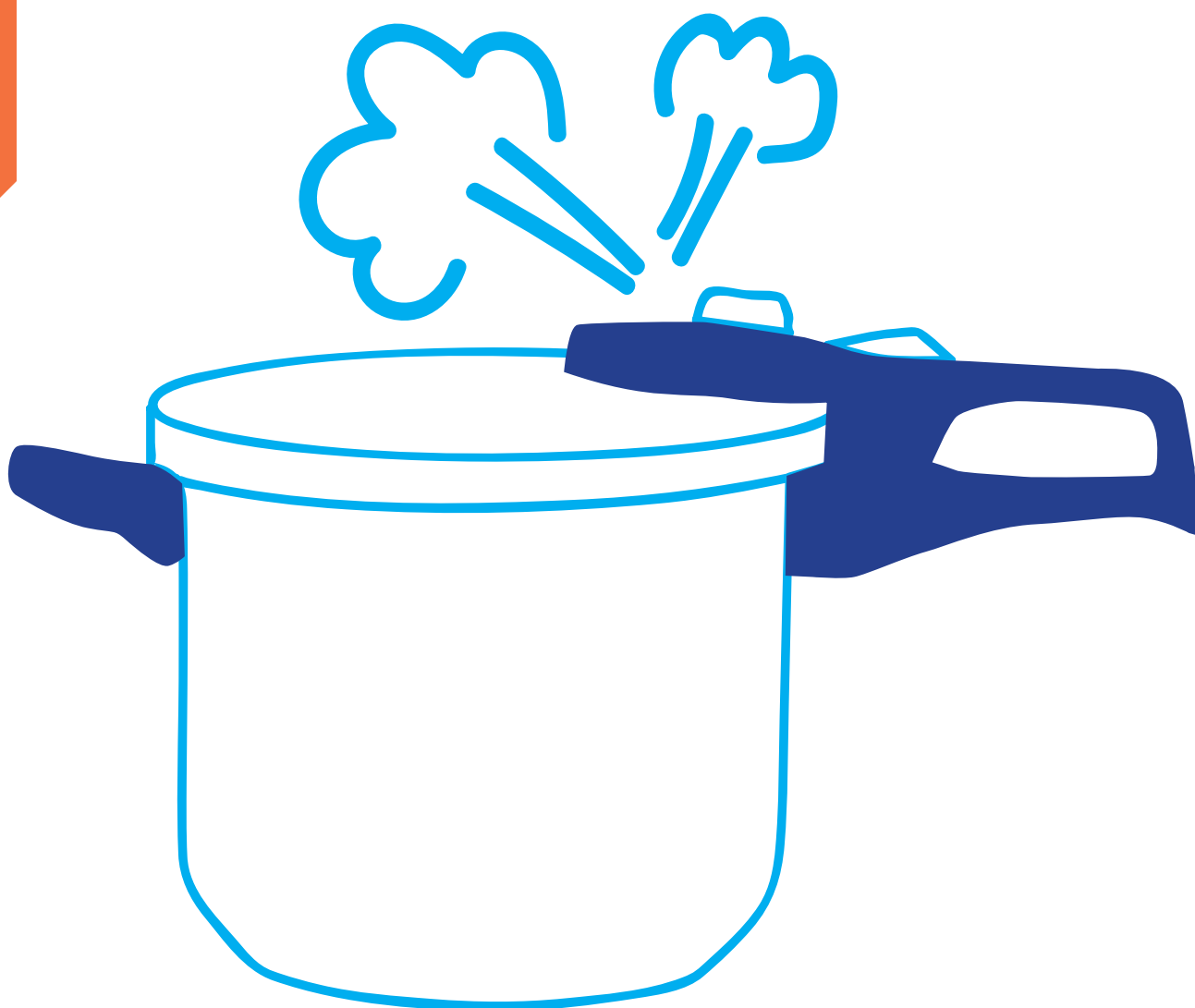


Conducta

Juega con tu mascota
Habla con un amigo
Escribe en tu diario
Pinta



Ficha: la olla a presión



Ficha: estrategia, cuerpo, mente y conducta

Respira profundamente,
haz ejercicio,
salta a la cuerda,
practica yoga,
relaja los músculos,
corre sin moverte del sitio,
practica algún deporte,
date un paseo andando, en
bicicleta, en patines...

**Lista de
estrategias
del cuerpo**

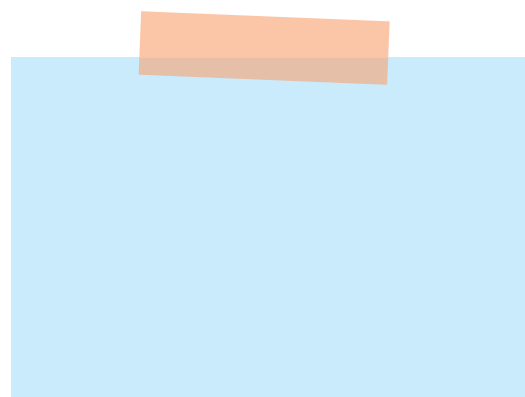
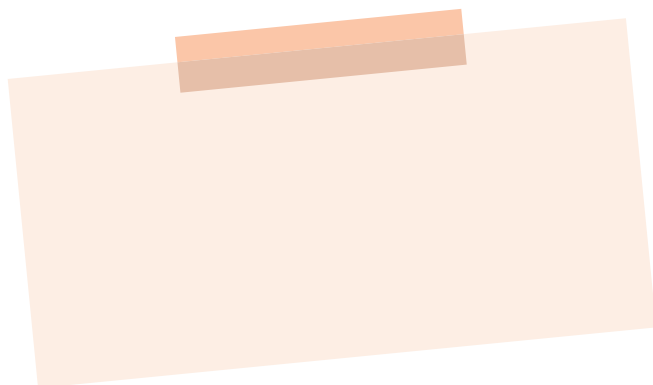
Dibujar, imagínate que estás en tu lugar favorito
(en la playa, en el monte, en tu habitación...)
y dibújalo o recorta una foto de una revista
y ponla en un sitio especial,
contar, leer un cómic, revista o libro,
hacer un puzle, hacer fotos,
escribir un diario, tocar un instrumento,
céntrate en solo una cosa (por ejemplo,
en tus manos o en la respiración),
piensa cosas positivas: “No durará para siempre”,
“lo hago lo mejor que puedo”,
mirar la televisión o ver una película, pintar...

**Lista de
estrategias
de la mente**

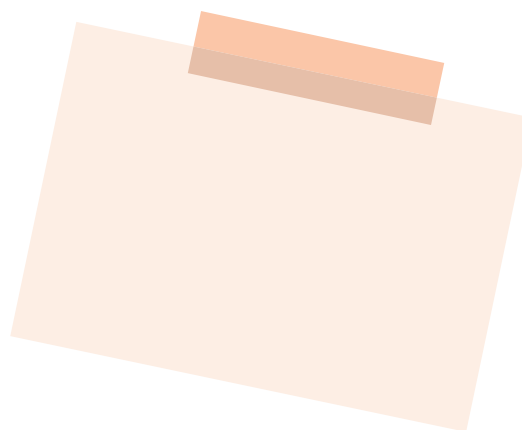
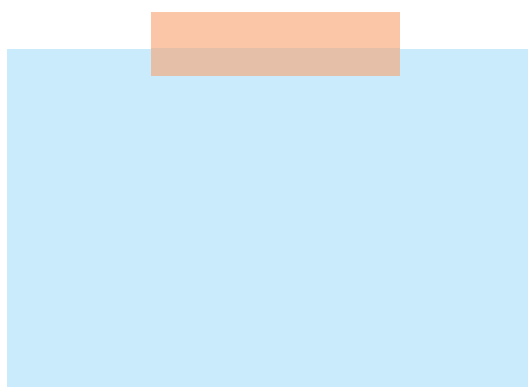
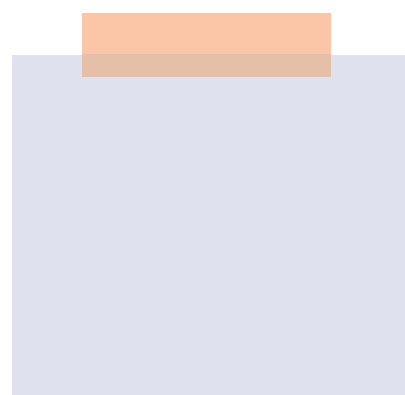
Mirar imágenes en un libro o en internet,
hacer un puzzle, cocinar, decorar tu habitación,
ver películas, quedar con un amigo o amiga,
hablar con un amigo o amiga,
hablar por teléfono, sonríe a alguien
o haz algo bonito por alguien,
péinate o cambia tu estilo de peinado,
Pide a alguna persona de tu confianza
que te haga un masaje,
mirar un paisaje bonito,
hacer manualidades, maquetas,
ver algún deporte,
escuchar música,
ordenar tu habitación,
oler un perfume,
comer un poco de tu comida favorita o un
caramelo, mascar un chicle,
jugar videojuegos, explorar en internet,
tomar un baño caliente, jugar con tu mascota...

**Lista de
estrategias
de la
conducta**

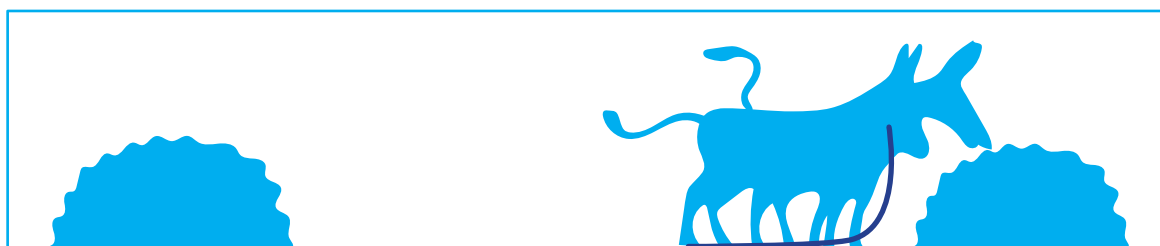
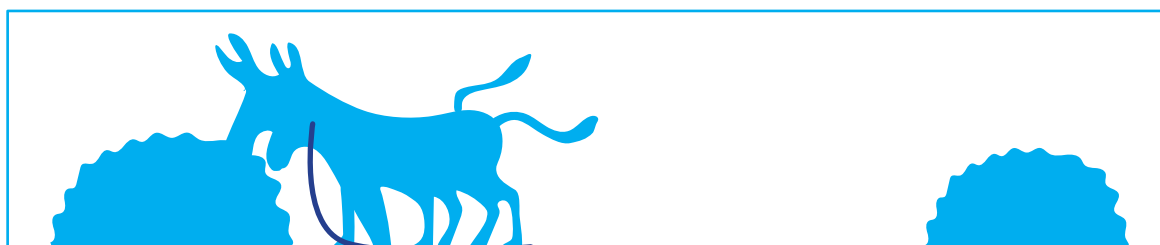
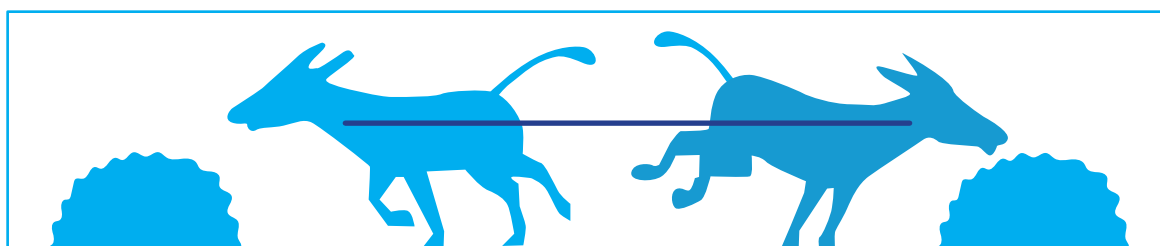
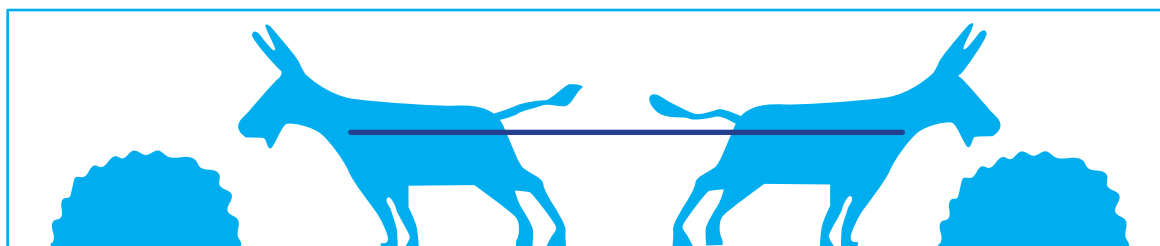
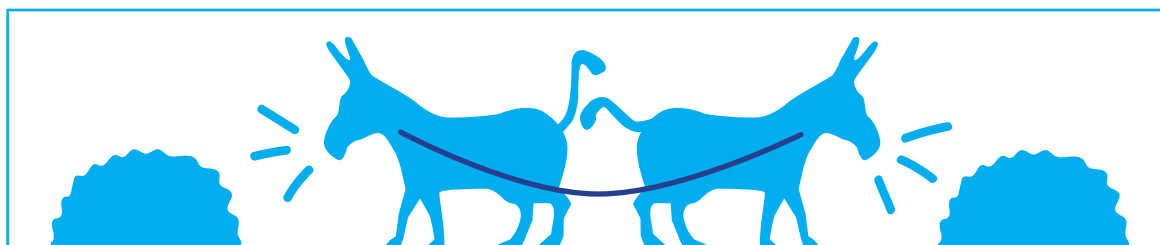
Ficha: autoafirmaciones positivas



**"Si cambias lo que crees,
cambiará lo que haces y
¡cambiará lo que eres!"
Mafalda**



Ficha: dinámica de los burros



Ficha: el naufragio

Imaginad que os encontráis en un naufragio. A duras penas habéis conseguido llegar a una isla donde tendréis que pasar tres años de vuestra vida, sin salir de allí. Viviréis en estas condiciones:

- Ocuparéis un espacio físico cuadrado, absolutamente idéntico a la realidad terrestre. Este espacio mide 20 Km² y está repartido de la siguiente manera: $\frac{1}{4}$ es un lago con peces; $\frac{1}{4}$ es una tierra de cultivo; $\frac{1}{4}$ es un bosque salvaje; $\frac{1}{4}$ es un terreno sin cultivar.
- El clima del lugar es estival, con una temperatura constante de 30° durante el día y 20° durante la noche. Sólo llueve 30 días al año.
- Las únicas personas con las que os relacionaréis durante vuestra estancia en la isla serán los propios miembros del grupo.
- Entre todas las personas del grupo podéis rescatar 3 objetos de los 36 que hay en el barco. Tenéis que poneros de acuerdo entre todo el grupo para decidir qué tres objetos de la lista decidís llevaros. Lista de objetos que podéis elegir:

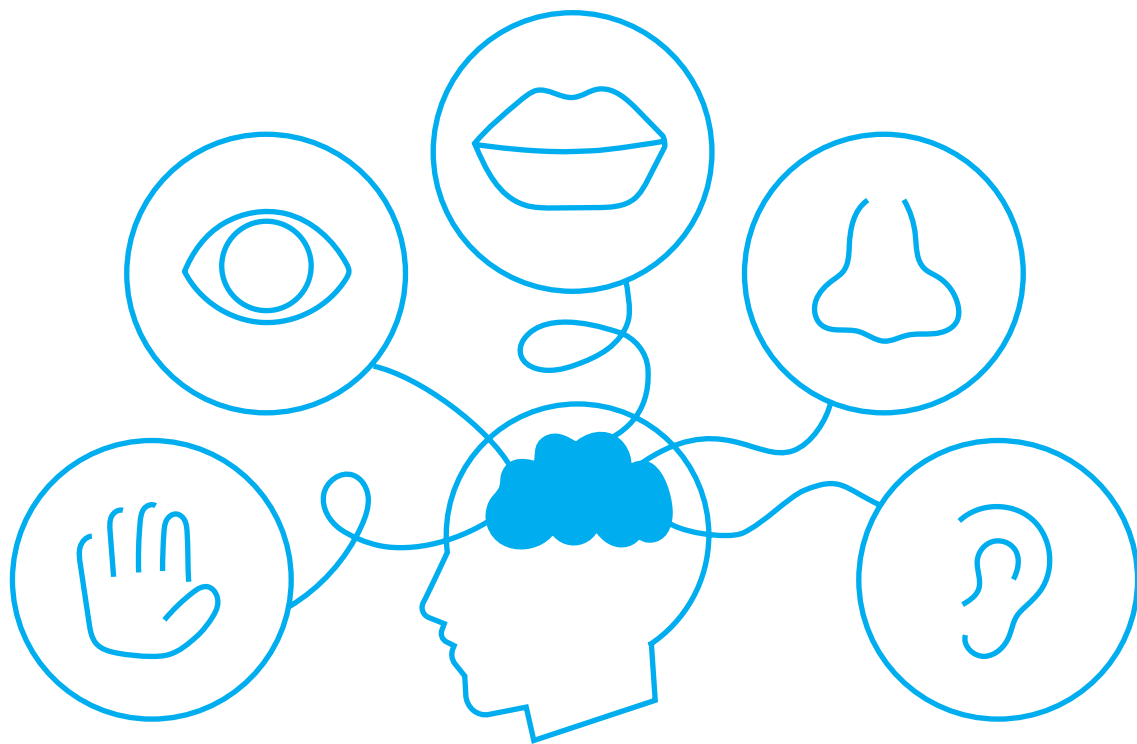
1. Un equipo completo de pesca.
2. Dos palas y dos picos de jardinería.
3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas.
4. Dos guitarras.
5. Veinte pastillas de jabón.
6. El cuadro de la Gioconda.
7. Diez películas y un proyector de pilas.
8. Una mochila para cada persona del grupo.
9. Cien rollos de papel higiénico.
10. Una vaca y un toro.
11. Cien cajas de conservas surtidas.
12. Cien libros de literatura clásica.
13. Cien botellas de bebidas alcohólicas.
14. Un Jeep nuevo.
15. Una barca de remos.
16. Diez barras metálicas.
17. Cien cajas de cerillas.
18. Un caballo de seis años.
19. Una buena cantidad de penicilina.
20. Cien paquetes de tabaco.
21. Tres barajas de cartas.
22. Un gato siamés.
23. Artículos de tocador y de belleza.
24. Semillas de diversas clases.
25. Una máquina de escribir.
26. Cinco armarios llenos de ropa.
27. Veinticinco fotografías de personas queridas.

Ficha: el naufragio (continuación)

28. Cinco mil hojas de papel para escribir.
29. Un fusil y cien balas.
30. Un equipo de pinturas al óleo y treinta tubos de recambio
31. Cien discos y un tocadiscos de pilas.
32. Un Cadillac y cuatro mil litros de gasolina.
33. Material para hacer un reportaje fotográfico.
34. Dos tiendas de campaña de tres plazas cada una.
35. Tres camas muy grandes.
36. Una batería de cocina.

Anotaciones

Ficha: tranquilizando los sentidos



¿Cómo puedes tranquilizar cada uno de estos sentidos?

Vista	Oído	Olfato	Gusto	Tacto

Valoración del taller

¿Qué es lo que más te ha gustado de estos días?

¿Crees que algo de lo trabajado/aprendido te puede llegar a ser útil? Trata de explicar qué y por qué.

¿Has echado en falta algo de lo que no hayamos hablado, que no hayamos trabajado?

¿Se te ocurre alguna propuesta para mejorar la actividad?

¡Gracias por tu colaboración!

Bibliografía

Libros

Tratamiento de Regulación Emocional e Interpersonal (TREI) Fernando Lacasa. Ediciones San Juan de Dios (2014).

La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan. Gedisa Editorial (2011).

Mindfulness y equilibrio emocional. Margaret Cullen y Gonzalo Brito. Editorial Sirio (2016).

La inteligencia maternal. Jorge Barudy, Maryorie Dantagnan, Emilia Comas y María Vergara. Gedisa Editorial (2014).

Webs

juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com

dinamicasojuegos.blogspot.com

tododinamicas.blogspot.com

jugamos.jimdo.com

juntadeandalucia.es/averroes/centrostatic/41702254/helvia/sitio/upload/COHESION_GRUPAL.doc

cuentosparacrecer.org

psicologiymente.com

ayudartepsicologia.com

dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/negociacion/dinamica-los-2-burros

es.permaculturescience.org

educarueca.org

aescoladossentimientos.blogspot.com

