

¿Cómo manejo mis emociones?

Objetivo:

- Enseñar a las y los adolescentes espacios para orientar sus emociones y concentrar su atención en movimientos físicos que permiten una desconexión para luego gestionar con más claridad sus emociones.

Conceptos a trabajar: manejo de emociones, autoconocimiento y resolución de conflictos.

Tiempo: 90 minutos

Material: balones, música, espacio amplio.

Desarrollo:

La o el docente organizará junto con las/os estudiantes una actividad deportiva como: baile, danza, gimnasia, caminar, atletismo u otro deporte. Previo a la ejecución, la o el docente facilitará un espacio corto de reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo reaccionas cuando te sientes molesto?
- ¿Qué haces cuando estás triste?

Se motivará la participación de todos los estudiantes y se guiará el diálogo con un objeto de conversación que dará la palabra mientras los demás escuchan. La persona que facilita organizará a los estudiantes en círculo para escuchar a todas y todos. No existen respuestas erróneas, todas son válidas. Una vez que todos los estudiantes compartan sus reacciones frente a las emociones, la o el facilitador mencionará que las emociones son válidas expresarlas, reconocerlas y ponerlas un nombre. Sin embargo, deben ir acompañadas de reacciones adaptativas que no dañen a otras personas, es decir, somos responsables de las conductas que tenemos cuando sentimos una u otra emoción. Por ello, se requiere adquirir herramientas para poder controlar las conductas y volver a la calma cuando se sientan confundidos o muy cargados emocionalmente. El deporte es una estrategia válida para canalizar y pensar antes de actuar.

Cuando finalice el diálogo, se ejecutarán las distintas actividades que promuevan un trabajo cooperativo y comunicativo entre las y los estudiantes.

Se puede cerrar la actividad, realizando una pregunta dirigida a los estudiantes:

¿consideran que el deporte ayuda a reflexionar sobre lo que sentimos y canalizar las emociones? Se reciben las respuestas como resultado de la actividad.

Reflexión: reconocer las emociones y saber canalizarlas apoya a desarrollar la inteligencia emocional y resolver conflictos mediante el diálogo.