Actividad:

Exteriorización de sentimientos

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**

1 Objetivo:

Exteriorizar los sentimientos ante el grupo.

2 Materiales:

Espacio amplio y cómodo

3 Tiempo:

30 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que caminen por el espacio y se encuentren con algún compañero o compañera frente a frente.
- Indique que mientras una persona se queda en silencio, la otra exterioriza sus sentimientos hacia su pareja, estos pueden estar relacionadas a alguna experiencia de dolor y/o sufrimiento. Si es que no se conocen tanto, es posible aludir a algún aspecto o cualidad que les llame la atención.
- Realice la misma acción intercambiando roles. Después de esta interacción sus estudiantes deben escoger otra pareja, por varias ocasiones.

6 Cierre y reflexión:

Apoye en el desarrollo de la escucha profunda, necesaria para entender a la otra persona. Motive a sus estudiantes a asumir una actitud comprensiva y de aceptación en donde la persona que escucha no juzga, critica o analiza. Solo está presente. Por otro lado, en el habla amorosa es importante saber decir lo que se siente, sin juzgar ni atacar a la persona.

7 Reto:

Logre que sus estudiantes aprendan a compartir lo que sienten sin culpar a las demás personas.