



# UAP

**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**CURSO:**

PSICOLOGIA

**TEMA:**

MANUAL PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

**DOCENTE**

MARIA DEL CARMEN CARDENAS ZUÑIGA

**ALUMNA:**

- LUCERO MARLENI CALLA RONDÓN
- JUDITH MASIAS CONDORI
- MARCLEY OJEDA VALDEZ
- JAZMIN LUPACA PFOCCO

AREQUIPA-2014

# **TABLA DE CONTENIDOS**

## **INTRODUCCION**

- **LAS EMOCIONES**
- **IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES**
- **FUNCION DE LAS EMOCIONES**

## **MANUAL PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES**

- **MI CORAZON**
- **EMOSIONES A TRAVES DE LA MUSICA**
- **EMOCIONES POR ESCRITO**
- **EL QUE SE ENOJA PIERDE**
- **EL REGALO DE LA ALEGRIA**
- **MIS TEMORES**
- **EXPRESANDO IRA**
- **NO ES LO QUE YO SIENTO**

## **1. LAS EMOCIONES**

Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).

## **2.- IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES**

La mayor parte de la gente ha aprendido, equivocadamente, que lo importante es sentirse siempre bien.

Esta idea nos lleva a tratar de evitar, a toda costa, lo que llamamos

emociones "negativas".

¿Cómo?

- Negándolas,
- "anestesiándonos" con alcohol, drogas o medicamentos,
- evitando enfrentarnos a la realidad a través de cualquier tipo de adicción:
  - Comida,
  - deporte,
  - trabajo,
  - compras,
  - sexo,
  - etc.,
- Buscando actividades peligrosas que nos provoquen fuertes descargas de adrenalina,
- etc.

Los sentimientos se califican como positivos o negativos, cuando en realidad no son ni buenos ni malos.

Deben de ser considerados como adaptativos o desadaptativos, adecuados o inadecuados, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera en cómo nos afectan.

El miedo, ante una situación que pone en peligro nuestra vida, nos

permite protegernos.

En ese momento se considera positivo.

El miedo a la crítica de los demás, nos impide hacer muchas cosas y nos desgasta constantemente, por lo que en esas situaciones, se calificaría como negativo.

### **3. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES.**

Las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- Reflejan nuestro mundo interno.  
Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.  
Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- Dirigen una gran parte de nuestras conductas.
- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayuda a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.
- Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario.

- Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.

Por ejemplo:

El enojo nos indica que algo nos está molestando y nos motiva a solucionarlo.

El miedo nos sirve para reconocer que nos enfrentamos a una situación que puede ser peligrosa y nos ayuda a protegernos.

La tristeza nos señala que estamos frente a un hecho doloroso y nos impulsa a una reorganización.

La alegría destaca circunstancias placenteras y benéficas y nos estimula a buscar otras similares.

- Nos ayudan a relacionarnos mejor.

Expresar abierta y adecuadamente nuestras emociones, nos ayuda a relacionarnos mejor, porque:

- Facilita una mayor intimidad.
- Permite que las otras personas nos conozcan mejor y nos puedan entender con mayor facilidad.
- Cuando no expresamos nuestros sentimientos, las personas tienden a suponer o adivinar lo que nos sucede y esto puede generar conflictos.

- Puede regular la conducta de los demás, porque les muestra que actitud tomar frente a nosotros en esos momentos.

Las emociones conocidas como primarias (miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza), son reacciones que pueden surgir de forma automática. Son intensas y de corta duración.

Si cualquier emoción se prolonga, es porque está siendo "alimentada" por nuestros pensamientos.

Cada persona vive y expresa sus sentimientos de una forma muy personal. Esto sucede por su carga genética y por las experiencias vividas, que hacen que perciba e interprete la realidad de manera diferente a los demás.

Por ejemplo:

Dos personas tienen que pasar junto a un perro grande.

Una de ellas puede "verlo" como peligroso, si en alguna ocasión fue mordido por uno.

La otra puede "verlo" como hermoso y amigable, sobre todo si siempre tuvo perro en su casa.

La primera persona, seguramente sentirá miedo y tratará de evitarlo, mientras que la segunda se sentirá tranquila e incluso contenta y probablemente lo acaricie.

Las experiencias vividas, son como un cristal de color a través del cual vemos el mundo.

Esta percepción influye en nuestras emociones.

Ciertas experiencias nos hacen ver todo a través de un lente sumamente oscuro y otras, a través de uno claro y lleno de luz.

Sin embargo, nosotros podemos quitar ese cristal que distorsiona y afecta nuestra manera de ver al mundo y de reaccionar ante él.

Cuando ese cristal empezó a ser parte de nosotros mismos, no teníamos la capacidad, herramientas y fuerza necesarias, para evaluar y calificar adecuadamente lo que vivimos y nuestra forma de reaccionar.

## **DINÁMICA: MI CORAZÓN**

### **OBJETIVOS:**

- Conocer el amor hacia uno mismo.
- Entender hacia quien tienen sentimientos de amor y amistad.
- Entender quien es la persona más cercana a ellos/as.

### **MATERIALES:**

- Para los alumnos/as: papel y rotuladores.
- Para los educadores: casete, CD con música clásica.

### **ESPACIO:**

Un espacio amplio para poder sentarse todos/as en el suelo en un círculo amplio.

### **TIEMPO:**

La actividad durará alrededor de unos 35 minutos, aunque dependerá mucho de los participantes, ya que ellos son los que decidirán si quieren expresar y compartir sus opiniones o no con los compañeros.

### **PASOS:**

**PASO 1:** Antes de iniciar la dinámica las educadoras dejaremos en el aula un espacio muy amplio para que cuando vengan los alumnos/as se puedan sentar en el suelo realizando un círculo.

**PASO 2:** En la entrada dejaremos una mesa donde habrá una silueta de corazón. Pondremos en la mesa tantos corazones como niños/as participen de la dinámica.

**PASO 3:** Conforme vayan entrando, las consignas que les daremos serán que vayan cogiendo un corazón cada uno el cual sea del color con el que ellos/as más se identifiquen (rojo u

rosado), y seguidamente se irán sentando en el suelo en círculo.

**PASO 4:** Una vez estén todos sentados, las educadoras pondremos música clásica, y les pediremos que dividan el corazón en tantas partes como personas importantes para ellos/as hayan en su corazón, incluyéndose a ellos/as mismos/as.

**PASO 5:** Esta repartición dependerá del sentimiento que haya hacia uno mismo y hacia los demás, es decir, si se quieren mucho se dejarán un trozo muy grande, si se quieren poco será muy pequeño, y así con todas las personas.

**PASO 6:** Luego dentro de cada espacio, pondrán el nombre de la persona que han elegido para ese espacio en concreto. (Para realizar esta parte les dejaremos 15 minutos, ya que es una tarea bastante difícil de realizar, porque han de mirarse a ellos/as mismos/as y meditar sobre los sentimientos y las personas importantes de su vida.)

**PASO 7:** En este momento las educadoras diremos que a partir de ahora respetando el turno, pueden ir mostrando sus corazones, explicarlos y comentar con los demás lo que han sentido al realizar la actividad.

**PASO 8:** Mientras ellos/as están explicando como han repartido su corazón, a quien han puesto, porque lo han puesto, si les ha resultado difícil... el educador irá interviniendo haciendo preguntas como: si se han dado cuenta de lo que se aman a ellos/as mismas, como es de grande el lugar que ellos mismos ocupan en su corazón, si han puesto, si no, si han puesto alguien que ya o aun no esta...

Para realizar la parte final de la actividad dejaremos unos 20 minutos, ya que como siempre, al principio cuesta expresarlo pero después todos/as quieren hacerlo.

**Una vez realizado esto, se dará por finalizada la sesión, y se reflexionará de la importancia de quererse a uno mismo, ya que si esto no es así no se puede querer a nadie.**



# **DINÁMICA: EMOCIONES A TRAVÉS DE LA MÚSICA**

## **OBJETIVOS:**

- Conectar con la emoción de la ternura y de la rabia a través de la música.
- Expresar mis emociones sin miedo a ser juzgada.

## **MATERIALES:**

- Música que conecte con la rabia.
- Música que conecte con la ternura.
- Radiocasete u ordenador para reproducir música.
- Dos folios blancos por persona.
- 1 caja de ceras por cada dos personas.
- Reloj para controlar los tiempos.

## **TIEMPO:**

El tiempo de conectar y expresar emociones con la música mediante el baile y el dibujo será de 6 minutos aproximadamente para cada emoción.

El tiempo de reflexión en grupo será de 20 minutos aproximadamente.

La dinámica durará en total de 30 a 40 minutos.

## **PASOS:**

**PASO 1:** Para empezar la dinámica pondremos música de rabia (Anexo I) y les indicaremos que bailen dejándose llevar por la música, dándoles unas indicaciones mientras esta sonando la música para ayudarles a conectar con esta emoción. El tiempo de bailar con la rabia será de 3 minutos aproximadamente. Una vez transcurridos estos minutos, apagaremos la música y les diremos que se sienten en el suelo y que se pongan cómodas.

**PASO 2:** A continuación repartiremos un folio a cada una y una caja de ceras por cada dos personas y les explicaremos que vamos a poner música

(Anexo I) y que podrán expresar lo que sientan a través de la música en los folios que hemos repartido.

**PASO 3:** Transcurridos 3 minutos informaremos de que el tiempo ha terminado y les diremos que tienen que guardar el folio detrás de ellas. Una vez hayan dejado todas el folio detrás apagaremos la música y les diremos que cojan el folio, que se levanten y que lo dejen en un sitio donde luego puedan encontrarlo, para que no esté en el suelo.

**PASO 4:** Ahora pondremos música de ternura (Anexo II) y les indicaremos que bailen dejándose llevar por la música. El tiempo de bailar con la ternura será de 3 minutos aproximadamente. Una vez transcurridos estos minutos, apagaremos la música y les diremos que se sienten en el suelo y q se pongan cómodas.

**PASO 5:** A continuación repartiremos un folio a cada una y una caja de ceras por cada dos personas y les explicaremos que vamos a poner música (Anexo II) y que podrán expresar lo que sientan a través de la música en los folios que hemos repartido.

**PASO 6:** Transcurridos 3 minutos informaremos de que el tiempo ha terminado y les diremos que tienen que guardar el folio detrás de ellas. Una vez hayan dejado todas el folio detrás apagaremos la música, les diremos que cojan el folio, que se levanten y vayan a buscar el dibujo que han hecho anteriormente y con los dos dibujos que se sienten en círculo.

**PASO 7:** Una vez todas estén sentadas en círculo les ofreceremos la posibilidad de explicar al resto del grupo que es lo que han dibujado. El tiempo de explicar los dibujos serán 20 minutos aproximadamente.

**Mientras nos van explicando sus dibujos podremos intercalar preguntas que vayan surgiendo según lo que expresen.**

## ANEXOS:

### Anexo I: Música para la rabia

La música seleccionada y utilizada para conectar con la rabia es:

- Nuba, pasión for percussion.
- Cowboys fromhell, pantera.

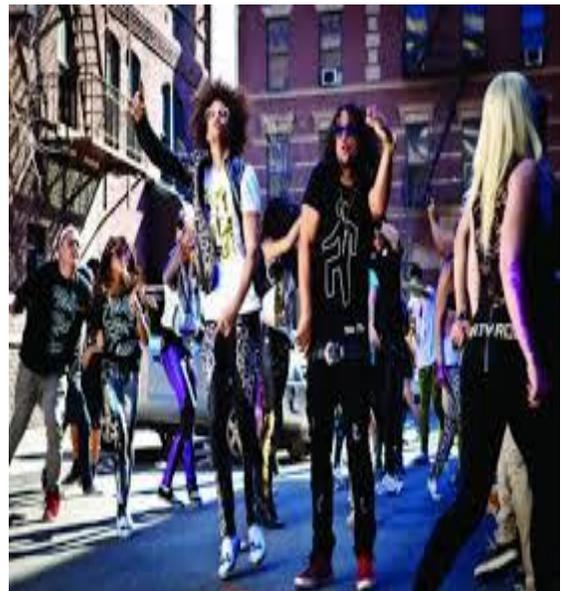
### Anexo II: Música para la ternura

La música seleccionada y utilizada para conectar con la ternura es:

- Clair de Lune, de Robert Pattinson.
- Ternura, cat Stevens.



© Can Stock Photo - csp6914906



## **DINÁMICA: EMOCIONES POR ESCRITO**

### **OBJETIVOS:**

- Ser capaz de reconocer emociones propias.
- Expresar el afecto y las emociones.
- Conectar con sus propias emociones y compartirlas con las demás.
- Expresar por escrito lo que sienten por las demás.

### **MATERIALES:**

#### **RECURSOS MATERIALES**

- 30 hojas (una hoja por cada persona que realice la dinámica).
- 10 cajas de ceras de colores.
- 30 rotuladores.
- Una caracola.
- Ordenador o reproductor de música.

#### **1.2.3.- RECURSOS HUMANOS**

- Dos monitoras para la realización de la actividad.
- Irá dirigida a un grupo de cómo máximo 30 personas.
- Edad de los participantes: a partir de 08 años.

### **TIEMPO:**

- El tiempo total de la dinámica será de 30 minutos, dividido de la siguiente forma:
- Fase 1: Como esta fase está dividida en dos partes, para cada fase utilizaremos la música de una canción, cada canción tendrá una duración de 4 minutos aproximadamente. En total esta fase tendrá una duración de 8 minutos, aproximadamente.
- Fase 2: Esta fase tendrá una duración de unos 8 minutos.
- Fase 3: Esta fase tendrá una duración de unos 10 minutos.

- Fase 4: Dado que esta fase dependerá de la participación de las alumnas, como máximo durará 5 minutos.

### **PASOS:**

#### **PASO 1: CONECTAR CON NUESTRAS EMOCIONES.**

Para empezar convocaremos, nos pondremos de pie todas en círculo en el centro de la clase. Les diremos que cierren los ojos y la única consigna será estar en completo silencio.

Les iremos diciendo lo siguiente: “Pensar donde estabais hace un año y medio, el primer día que empezasteis este ciclo, ¿Por qué decidisteis venir aquí?, ¿a quién conocisteis primero?, ¿qué recuerdas de aquellas desconocidas?. (CANCIÓN PRIMERA)

Ahora, abrir los ojos, empezar a moveros por la clase, miraros, ¿Cómo eres ahora?, ya no son unas desconocidas, ahora son compañeras, ¿Qué sientes?.

Ahora (canción segunda), cada vez que se crucén con una de sus compañeras, les podrán dedicar unos segundos de atención: una mirada, un beso, una caricia, un abrazo, etc. Y después, seguirán caminando.

Les diremos que poco a poco se vayan despidiendo y nos sentaremos en asamblea.

#### **PASO 2: DIBUJO MIS EMOCIONES.**

Explicación de lo que van a hacer) Pondremos las cajas de crayolas de colores repartidas por el centro, después les daremos una hoja a cada una y les pediremos que, por un lado de la hoja, nos hagan un dibujo sobre cómo se sienten en este momento y que le pongan un título, por la parte de detrás de la hoja les pediremos que pongan su

nombre. Conforme vayan acabando irán dejando su dibujo hacia arriba en el suelo. (CANCIÓN TERCERA)

**PASO 3: EXPRESAR LOS AFECTOS POR ESCRITO.**

Les daremos un rotulador y las invitaremos a pasear por la clase y observar cada dibujo y una vez observado que le den la vuelta al dibujo, lean el nombre de la persona que lo ha hecho y le expresen su afecto por escrito, puede ser un deseo, algo que les guste mucho de esa persona, en definitiva aquello que sientan. (CANCIÓN CUARTA)

Para ambientar la situación podemos narrar lo siguiente:” Ahora se van a imaginar que esta clase se convierte en un pequeño pueblo y cada uno de sus dibujos en una casa de ese pueblo. Cada una de sus casas está pintada con los colores que ustedes han elegido. Sus casas tienen las puertas y ventanas abiertas de par en par. Ahora, abrir los ojos y salir a la calle, pasear entre las otras casas y asomarnos para ver su interior, mirarlas, ¿Qué les llama la atención? ¿De quién será?. Después, darle la vuelta al dibujo, mirar el nombre de su habitante, dejarles una nota, puede ser un deseo, lo que sientas por esa persona, aquello que quieras expresarle, eso que tanto te gusta de ella y poner tu nombre, para que cuando vuelva sepa que has estado allí. Les avisaremos que poco a poco vayan acabando de escribir y vuelvan a sentarse delante de su dibujo sin tocarlo.

Después les diremos que vuelvan a su dibujo, se sienten delante y cierran los ojos, les leeremos lo siguiente: “Han pasado algunos años ya, desde que acabaste el quinto grado. Estás en casa, ordenando algunas de tus cosas y piensas en aquel grupo de compañeras, en todas y cada una de ellas, vas a guardar un archivador en la estantería y, de repente, cae una hoja al suelo, la recoges, es tu

dibujo, te quedás mirándolo y empiezas a recordar, aquella dinámica de juego, le dais la vuelta al dibujo y empezáis a leer lo que tus compañeras con tanto cariño te desearon...”. Ahora abres los ojos y leés. (CANCIÓN QUINTA)

Después nos sentaremos en asamblea.

**PASO 4:** Como ya estaremos sentadas en asamblea, les explicaremos que tenemos una caracola, la cual se utilizará para tener el turno de palabra. Cada vez que quieran hablar tendrán que pedir la caracola y esperar su turno.

Dejaremos que cada una diga lo que quiera, nos cuente aquello que ha sentido, si quiere decirle algo a alguien, abrazar, dar un beso a alguien o todo aquello que surja.

Para finalizar despediremos la dinámica.



## **DINÁMICA: EL QUE SE ENOJA PIERDE**

### **OBJETIVOS:**

- Reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptualizar racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo.
- Ayudar a otros a reconocer las situaciones que les provoca enojo.
- Permitir procesar situaciones críticas en un grupo en conflicto.

### **MATERIALES:**

- Un rotafolio y plumones
- Hojas blancas para cada participante
- Un Lápiz o bolígrafo para cada participante

### **TIEMPO:**

Duración: 30 Minutos

### **PASOS:**

**PASO 1:** La docente solicita a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rotafolio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo:

- a) Llego a enojarme cuando....
- b) Cuando me enojo yo digo...
- c) Cuando me enojo yo hago...
- d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo....
- e) Consigo controlar mi enojo mediante...
- f) Etc.

(Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rotafolio).

- PASO 2:** Se genera una discusión, tomando como punto de partida. las expresiones manifestada por los participantes.
- PASO 3:** Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día).
- PASO 4:** Estos estimados, se anotan en el rotafolio y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona.
- PASO 5:** La docente guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



## DINÁMICA: **EL REGALO DE LA ALEGRÍA**

### **OBJETIVOS:**

- Promover un clima de confianza personal, de valorización personal, y un estímulo positivo, en el seno del grupo.
- Dar y recibir retroalimentación positiva en un ambiente grupal.

### **MATERIALES:**

- Un rotafolio y plumones
- Hojas blancas para cada participante
- Un Lápiz o bolígrafo para cada participante

### **TIEMPO:**

Duración: 50 Minutos

### **PASOS:**

**PASO 1:** La docente formará subgrupos y proporcionará papel a cada participante.

**PASO 2:** La docente hará una exposición, como la siguiente: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Muchas veces nos quedamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y no nos preocupamos por hacer cosas menores, y que tienen mayor valor."

**PASO 3:** La docente les comunica a los participantes que escriban un mensaje para cada compañero del subgrupo. El mensaje da diferentes reacciones a los participantes ya sean positivas o negativas.

**PASO 4:** La docente presentará sugerencias, procurando que cada participante envíe su mensaje a todos los miembros del subgrupo incluyendo a las personas que no les caen bien. Sus indicaciones serán las siguientes:

- 1.- Procuré ser específico, diciendo por ejemplo: "Me gusta tu manera de reírte, cada vez que te diriges a alguien lo haces con mucho respeto" ahí ya te estas expresando correctamente.
- 2.- Procure escribir un mensaje especial que se dirija amablemente al participante para poder aplicarlo a los demás.
- 3.- Incluya a todos aunque no los conozca lo suficiente, Busque algo positivo de cada uno de los participantes.
- 4.- Procure decir a cada uno lo que observó dentro del grupo, sus puntos altos, sus éxitos, y hágalo siempre en primera persona, o sea "A mí me gusta " o " Yo siento "etc.
- 5.- Dígale a la otra persona lo que encuentra en ella que lo vuelve a usted muy feliz.

**PASO 5:** Los participantes podrán, firmar el mensaje si ellos lo desean.

**PASO 6:** Escritos los mensajes, se doblarán, se pondrá en el lado de afuera el nombre del participante al que va dirigida la carta y serán colocadas en una caja para ser recogidos.

**PASO 7:** Después de que todo hayan leído sus mensajes, se procede ha hacer los comentarios sobre las reacciones de los participantes.

**PASO 8:** La docente guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



## DINÁMICA: MIS TEMORES

### OBJETIVOS:

- Profundizar sobre las causas que provocan el temor.
- Descubrir los principales temores del grupo con relación a la humanidad, grupo y familia

### MATERIALES:

- Una hoja de trabajo Mis temores para cada participante
- Lápiz o bolígrafo para cada participante

### TIEMPO:

40 minutos

### PASOS:

**PASO 1:** La docente explica que: "El Temor es algo que todos hemos experimentado alguna vez. Temor a emprender una nueva actividad, a ser rechazado por los demás, temor al futuro, a lo desconocido, a la muerte, etc.

**PASO 2:** La docente entrega a los participantes una copia de la Hoja de Trabajo.

**PASO 3:** La docente indica a los participantes que piensen unos minutos sobre sus principales temores que actualmente tienen con respecto a nuestra familia, nuestro grupo de trabajo, la humanidad y luego los anoten en la hoja de trabajo.

**PASO 4:** Se divide el grupo en subgrupos de cuatro a cinco personas.

**PASO 5:** La docente explica que el trabajo en cada uno de los subgrupos consistirá en que cada miembro deberá presentar a sus compañeros los temores que anoto en la hoja de trabajo. En esta fase los demás

miembros del subgrupo pueden aportar sus comentarios en cualquier momento. Al terminar la actividad anterior el subgrupo deberá de encontrar los temores comunes e identificar las causas que los generan.

**PASO 6 :** El sesion plenaria cada subgrupo presenta sus conclusiones.

**PASO 7 :** La docente guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.



## DINÁMICA: **EXPRESANDO IRA**

### **OBJETIVOS:**

- Legitimar la presencia y la expresión de la ira dentro de grupos.
- Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás y encontrar la forma para manejarla.

### **MATERIALES:**

- Plumones
- 4 tiras de papel de 7.5 X 20.5 cm. para cada uno de los participantes.
- Cinta adhesiva.

### **TIEMPO:**

Duración: 150 Minutos

### **PASOS:**

**PASO 1:** La docente distribuye cuatro tiras de papel, un plumón y una tira de cinta adhesiva a cada participante.

**PASO 2:** La docente indica a los participantes que se les darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir lo primero que les venga a la mente, sin censurarla o modificarla. Les pide que escriban sus respuestas con claridad en el papel, para que los demás puedan leerlas.

**PASO 3:** La docente lee las siguientes cuatro oraciones, una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda responder. Después de que cada oración se haya leído, y los participantes han terminado de responder, le pide a cada participante, pegar la tira de papel sobre su pecho.

- Me enojo cuando los demás...
- Siento que mi enojo es...
- Cuando los demás expresan su enojo hacia, me siento...
- Siento que el enojo de los demás es...

**PASO 4:** La docente forma grupos más pequeños de aproximadamente seis participantes y les pide que discutan la experiencia. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, al grado que cada persona responda con ira y sea consistente.

**PASO 5:** Se comparten situaciones con el grupo entero. El instructor puede platicar de diversas aproximaciones a respuestas con ira, en situaciones entre dos personas.

**PASO 6:** La docente guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



## DINÁMICA: NO ES LO QUE YO SIENTO

### OBJETIVOS:

- Aclarar los propios pensamientos expresando lo contrario de lo que se siente.
- Descubrir el sentido y la verdad de nuestras emociones.

### MATERIALES:

Ninguno

### TIEMPO:

Duración: 45 Minutos

### PASOS:

**PASO 1:** Se elige el momento más álgido en el desarrollo de algún curso o reunión de grupo.

**PASO 2:** Se solicita que formen grupos de cinco personas. (Con los que mayor conflicto sientan o se puede hacer en el grupo total).

**PASO 3:** Se pide que actúen expresando sentimientos contrarios a los reales.

**PASO 4:** Se pide comentarios y conclusiones sobre la experiencia.

**PASO 5:** El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

