CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONES

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

LA CARRERA (FELICIDAD)

- **OBJETIVO:** *Recordar los momentos de felicidad por medio de la actividad del centro de interés.*
- **MATERIALES:** *Conos, pelotas, lazos o implementación deportiva*

DESARROLLO: *El espacio está dividido en dos partes, en la primera parte se ubicaran los participantes y establecerán el orden de partida, todos los participantes deben realizar la carrera hasta el otro extremo de la pista donde encontrarán fichas o carteles con letras, las cuales deben retornar al punto de partida donde darán un orden y una representación de cada letra de manera creativa (pueden utilizar prendas de vestir, el cuerpo o cualquier objeto que tengan en la mano), al final del ejercicio cuando el grupo complete el reto se realiza un círculo de diálogo donde se socialicen algunos momentos de felicidad compartidos por parte de los NNAJ.*

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- *¿Qué te produce felicidad?*
- *¿Tú crees que brindas felicidad a los demás?*

HERRAMIENTAS TRISTEZA

- **OBJETIVO:** *Identificar herramientas que contribuyan al manejo de la tristeza*
- **MATERIALES:** *Conos, pelotas, lazos o implementación deportiva*

DESARROLLO: *Se establecerán herramientas que ayudan con la tristeza en la vida cotidiana (Comunicación, Escucha, reflexión) estas herramientas representada de manera simbólica por medio de pelotas o balones, según la implementación deportiva con la que se cuente, posteriormente se organizan los participantes en dos equipos a los cuales se les dará la indicación que se deben formar parejas entre compañeros, los cuales se ubicaran frente a frente y podrán avanzar al otro lado de la pista mientras estén tirando una pelota entre ellos sin dejarla caer, al llegar al otro lado deben agarrar uno de los balones o pelotas y volver con ellas para derribar una serie de conos que tendrán las letras de la palabra tristeza, ganará el equipo que logre tumbar todas los conos.*

Posterior a terminar se le pedirá a los equipos que lean las palabras que encuentran en los balones y pelotas y nos cuenten si las utilizan en momentos de tristeza; se realiza reflexión en cómo estas herramientas fortalecen no solo la manera en la que podemos confrontar la tristeza sino como estas hacen parte de una construcción sana de las relaciones interpersonales.

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- *¿Qué haces cuando estás triste?*
- *¿Quién te apoya en los momentos de tristeza?*
- *¿utilizas algunas de estas herramientas cuando estás triste?*

EL LABERINTO (MIEDO)

- **OBJETIVO:** *Vivenciar situaciones que ponen en evidencia la emoción del miedo.*
- **MATERIALES:** *Conos, pelotas, lazos o implementación deportiva*

DESARROLLO: *Se establecerán una serie de obstáculos los cuales se tendrán preparados previo al inicio de la sesión, se seleccionan algunos participantes los cuales serán los encargados de pasar la pista con los ojos vendados y no podrán pronunciar ninguna palabra y otros que serán los encargados de guiar a los participantes tienen la instrucción de provocar pánico en relación a los obstáculos que tiene que cruzar, la idea del ejercicio es que los participantes desconocen el espacio que se está transitando y solo puedan confiar en la voz que los guía.*

Al final del ejercicio se realiza un círculo de diálogo para socializar la experiencia de aquellos que tenían los ojos cerrados en relación al miedo de lo desconocido, si se asemeja con alguna situación que hayan vivido en la cotidianidad, de la misma manera se pregunta a los guías como se sintieron siendo los provocadores del miedo, se hace la reflexión de cómo en ocasiones el miedo es detonante de la burla lo que lleva a perder la empatía por ende hay que entender que se deben establecer límites.

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- *¿Qué te produce felicidad?*
- *¿Tú crees que brindas felicidad a los demás?*

ADIVINA-IRA (IRA)

- **OBJETIVO:** *Evidenciar comportamientos comunes en la expresión de la ira.*
- **MATERIALES:** *Conos, pelotas, lazos o implementación deportiva*

DESARROLLO: *Se plasmará en pelotas una serie de comportamientos propios de la ira (tirar las cosas, golpear otras personas, llanto prolongado…) estas estarán ubicadas al extremo de la pista, posteriormente se organizan a los participantes en dos equipos que se ubicaran en un extremo de la pista, se establecerán corredores los que tienen la tarea de traer las pelotas y representar la situación, la cual deben adivinar los demás integrantes del grupo, al adivinar le dan la salida a los demás corredores, ganará el equipo que más pelotas logre tener.*

Posteriormente se realiza un círculo de diálogo que permita identificar los comportamientos más representativos de la ira y que los participantes reflexionen con cuales de ellos se identifican al momento de la ira, logrando un grado de conciencia de la emoción y la expresión en cada uno de ellos entendiendo que todas las personas pueden expresar la ira de una manera diferente, al igual que hace parte de las emociones de los seres humanos llevando a la reflexión que lo malo no es la ira sino expresarla de manera errónea

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- *¿Qué te provocó ira?*
- *¿Cómo sueles expresar la ira?*
- *¿Has intentado contar hasta 10 mientras respiras?*