SESIÓN 3

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Formas de expresión ¨Siento, pienso y luego actúo¨
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fomentar en los jóvenes el desarrollo de habilidades expresivas a través de técnicas verbales, corporales, creativas y emocionales, promoviendo la confianza, la autoestima y la comunicación efectiva
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Momento 1: (Actividad rompe hielo). Se le pide al grupo ubicarse en circulo, todos deben estar atentos a la pelota porque al momento de ser entregada algún estudiante las personas que están al lado de ella deberán agacharse inmediatamente, por lo tanto, los demás estudiantes deben estar atentos a recibir la pelota o agacharse, las personas que vayan perdiendo irán saliendo del círculo. **Momento 2:** Con el propósito de identificar como se siente cada estudiante el día de hoy, se le pedirá a cada uno de ellos que haga un análisis de como ha sido su vida durante las ultimas dos semanas en el entorno familiar, social y educativo, de este modo los estudiantes deberán decir una palabra que los represente el día de hoy ej.; (Tranquilo, confundido, emocionado, entre otras), después de este ejercicio, se enseñara algunas técnicas a los estudiantes de autocontrol: ✓ Respiración Consciente o Diafragmática: Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, llevar el aire al abdomen (no solo al pecho), retener 7 segundos y exhalar lentamente por la boca en 8 segundos, repetir de 5 a 10 veces, este ejercicio reduce la ansiedad y permite pensar con mayor claridad. ✓ Escritura Terapéutica: Escribir lo que se siente ayuda a comprender mejor las emociones y pensamientos. Deben dedicar unos minutos al día a escribir libremente sobre lo que se siente, sin censura. También se puede escribir una carta que no se enviará o una lista de cosas por las que se está agradecido, esto ayuda a libera tensiones y clarifica el pensamiento.

- ✓ Diálogo Interno Positivo: consiste en hablarse a uno mismo con amabilidad y ánimo, como lo harías con un buen amigo, sustituir frases como “soy un desastre” por “estoy aprendiendo”, o “no puedo” por “haré lo mejor que pueda”, esto ayudara a reforzar la autoestima y el manejo emocional.

Momento 3: Se establece un espacio de conversatorio con los estudiantes para que ellos de manera voluntaria puedan expresar cuales son esas acciones o comentarios que les incomoda al interior de sus aulas de clase, situaciones que los lleva a no sentirse tranquilos o felices con sus demás compañeros.

Momento 4: A través de ejemplos cotidianos se da a conocer a los estudiantes las diferentes formas de expresión que utiliza el ser humano para dar a conocer emociones, pensamientos, necesidades y conflictos internos, ya sea de manera consciente o inconsciente. Estas expresiones son fundamentales para comprender el mundo interno del individuo y su relación con los demás.

- ✓ **Expresión verbal:** Es la manifestación de pensamientos y emociones a través del lenguaje hablado o escrito.

- Hablar en terapia sobre lo que pienso, siento y actuó.
- Escribir en un diario todas aquellas situaciones emocionales que me afectan
- Contar recuerdos o experiencias pasadas.

- ✓ **Expresión no verbal:** Incluye todos los gestos, posturas, expresiones faciales y tono de voz que acompañan (o reemplazan) al lenguaje.

- Cuando evitamos el contacto visual con otras personas
- Encogerse de hombros ante una pregunta emocional.
- Cambiar el tono de voz al hablar de un tema doloroso.

- ✓ **Expresión corporal o psicomotriz:** Se refiere al uso del cuerpo como canal de expresión emocional o psicológica.

- Tensión muscular crónica.
- Movimientos repetitivos (tics, inquietud).
- Cambios posturales según el estado emocional.

✓ **Expresión emocional (consciente o inconsciente):** Manifiesta los sentimientos a través de diferentes conductas, que pueden ser adaptativas o desadaptativas.

- Llorar, reír, gritar, golpear objetos.
- Retraerse, evitar, somatizar (expresar emociones a través del cuerpo, como dolores sin causa médica).

✓ **Expresión conductual:** Son las acciones que una persona realiza como forma indirecta de expresar emociones o necesidades.

- Aislamiento como expresión de tristeza o miedo.
- Agresividad como expresión de inseguridad o frustración.
- Compulsiones, evasión o impulsividad.

Momento 5: En un espacio de escucha, se les pide a los estudiantes cerrar sus ojos y hacer un reconocimiento de su cuerpo empezando desde la cabeza hasta los pies, después deben hacer análisis reflexivo para identificar como es la reacción o que estrategias utiliza para poder gestionar sus pensamientos, comportamientos y emociones cuando están es momentos de crisis.

Cierre: Para finalizar se prende una luz, esta se deberá entregar a un estudiante, con el objetivo de compartir un mensaje que bonito que le permita al estudiante fortalecer su personalidad y lo haga sentir bien dentro del grupo. Ejemplo.

1. "No estás solo, ¡aquí estoy para lo que necesites!"
2. "Tú puedes con esto y mucho más. Confío en ti."
3. "Cada paso que das, por pequeño que parezca, te acerca a tu meta."
4. "No te rindas ahora, ya has llegado muy lejos."
5. "Tienes talento y dedicación, eso te va a llevar lejos."

6. "Los errores no son fracasos, son parte del aprendizaje."
7. "A veces no se trata de tener un buen día, sino de seguir adelante, aunque no lo sea."
8. "No olvides todo lo que ya lograste. Eres más fuerte de lo que crees."
9. "Estoy orgulloso de ti, aunque tú no lo estés ahora mismo."
10. "Hoy puede parecer difícil, pero mañana agradecerás no haberte rendido."

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Uno de los hallazgos más significativos fue que muchos estudiantes manifestaron no estar acostumbrados a ponerle nombre a lo que sienten. Durante el espacio, al disponer de recursos visuales y lenguaje guiado, se logró que identificaran emociones básicas como tristeza, frustración, angustia o enojo.

Esto evidencia una carencia en la educación emocional formal y cotidiana. El hecho de que los estudiantes no reconozcan o no sepan expresar sus emociones limita su capacidad para regularlas y comunicarlas adecuadamente, lo que puede derivar en conflictos, aislamiento o malestar sostenido.

Varios participantes afirmaron sentirse "más livianos", "más comprendidos" o incluso "menos solos" tras compartir lo que sienten. Esta respuesta fue casi inmediata al permitirse hablar sin ser juzgados.

Este espacio permite confirma que la expresión emocional, cuando es escuchada con empatía, tiene un efecto positivo y liberador. También potencia la conexión entre pares, fortalece la cohesión del grupo y mejora el clima escolar. Esto refuerza la necesidad de implementar estos espacios como parte integral de la vida educativa.

Muchos estudiantes mencionaron que habitualmente ocultan lo que sienten por temor a no ser comprendidos, ser vistos como "débiles" o generar preocupación en sus familias. El silencio, entonces, aparece como una forma de autoprotección.

Esta tendencia refleja una cultura emocional que aún castiga o minimiza la vulnerabilidad. Además, puede llevar a una acumulación de tensiones que, sin vías adecuadas de expresión, pueden manifestarse en conductas disruptivas, aislamiento o somatización. Es fundamental transformar estas creencias para que los jóvenes vean en la expresión emocional un acto de valentía, no de debilidad.

Una de las respuestas más claras fue el deseo por parte de los estudiantes de contar con más momentos como este, señalando que "hacía falta algo así", por lo tanto, el deseo por participar es positivo contando con buena participación.

Esto demuestra que, aunque no siempre se verbalice, existe una necesidad profunda de ser escuchados y acompañados emocionalmente. El espacio sirvió como un termómetro del estado emocional de los jóvenes y reveló una carencia estructural en los canales de expresión actuales.

Los resultados del espacio de escucha muestran con claridad que los estudiantes no solo necesitan aprender a expresar sus emociones, sino que desean hacerlo. Sin embargo, carecen de herramientas, modelos y contextos adecuados que faciliten este proceso. La expresión emocional no puede seguir viéndose como un extra opcional, sino como un eje central del desarrollo integral del estudiante.

5. ANEXOS

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

YULIET RAMIREZ GALLEGO

T.P:292930