

Dinámicas: Autoimagen y autosuperación.
Persuasión, pensamiento independiente y Toma de Decisiones.
Control emocional y asertividad.

PERCIBIR, CONOCER, COMPRENDER (EMPATÍA) y REGULAR

I = Interpersonal

Las letras P, E, R, ... I ; se refieren a la clave que señala que aspectos de la tarea que son más significativos pero no únicos. En algunas he señalado más de una letra.

- Tarea **E, PI** nº Leer entre líneas. Comunicar distintos estados de ánimo.
- Tarea **R** nº ¿Que hago cuando me enfado?
- Tarea **R** nº Algo agradable me ocurrió
- Tarea **R** Ver nota del ejercicio piensa en azul.
- Tarea **P** nº Atención a las emociones pasadas
- Tarea **P** nº Atención a las emociones pasadas positivas
- Tarea **P** nº Focalizar la atención
- Tarea **C** nº Imágenes y emociones
- Tarea **PI** nº ¿Sabes qué emoción estoy expresando?
- Tarea **RI** nº Escucha Activa
- Tarea **RI** nº Mantener la atención del interlocutor
- Tarea **RI** nº Convertirse en el espejo de nuestro compañero

- Tarea nº Leer entre líneas. Comunicar distintos estados de ánimo.

Objetivo:

Aprender a analizar la concordancia entre lo que se dice y como se dice

P: Por parejas

Tiempo: 20 minutos

Papel y lápiz.

Descripción: el moderador elige a dos personas con mucha expresividad para llevar a cabo el ejercicio. Una de ellas cuenta un acontecimiento triste pero con expresión divertida (como si se sintiera feliz), La otra cuenta una experiencia alegre pero con expresión de tristeza (sin sonreír, con voz apagada y cara triste).

Finalmente cada persona vuelve a contar la experiencia pero mostrando concordancia entre lo dicho, la expresión facial y la forma de narrarlo.

Se establecerá un debate entre lo que cada persona estaba diciendo y sintiendo.

Variantes:

1º el ejercicio se realizara por parejas. Divido a la mitad del grupo y le asigno una consigna, contar una historia triste con expresión divertida,... Finalizo en gran grupo hablando de que emociones han experimentado.

2º Otra manera es contar la misma historia en las dos vertientes (alegre y triste), analizar los matices.

- Tarea nº ¿Que hago cuando me enfado?

Objetivo:

Hacernos conscientes de cómo regulamos los sentimientos de ira, miedo, tristeza,

P: Individual

Tiempo: 15 minutos

Descripción:

El moderador pide que se rememore una experiencia de ira, de miedo, y de tristeza.

Invita a visualizarla (de una en una) buscándola en acontecimientos recientes.

Pide que se vea, se escuche, incluso se huela, se utilicen todos los sentidos.

Pide que se represente como una película. A un tiempo da las siguientes instrucciones:

1º cuando estoy irascible,... es frecuente que piense en... los sujetos tendrán que imaginar cuales son sus pensamientos. Que hago....

2º cuando tengo miedo,... es frecuente que piense en... los sujetos tendrán que imaginar cuales son sus pensamientos. Que hago....

3º cuando estoy triste,... es frecuente que piense en... los sujetos tendrán que imaginar cuales son sus pensamientos. Que hago....

Variantes:

1º realizar el ej. por parejas y uno observa las expresiones del que visualiza y rememora.

2º Pedirles que se pongan en el lugar de un joven en estas situaciones y actúen, dramaticen,

El moderador propone que discutan y compartan con otras personas lo que piensas y haces ante estos sentimientos. Podrás comprobar que las estrategias utilizadas son diferentes. Algunas personas son muy evasivas y simplemente ignoran su estado emocional dejando que el tiempo pase y se les olvide de forma espontánea. Otras tras la experiencia intentan cambiarla porque les resulta incomoda para su vida cotidiana prolongar demasiado tiempo esos sentimientos. En lugar de en gran grupo se pide después de las visualizaciones que se formen grupos pequeños y discutan.

Las emociones negativas hay que vivenciarlas y sentirlas en profundidad. No es posible conocernos sin experimentarlas, pero tenemos que desarrollar estrategias para modificarlas en un momento concreto. Imagina que un compañero de trabajo hace un comentario despreciativo sobre ti. Te enteras y te sientes mal. Pasan varias horas y sigues pensando de forma repetitiva sobre lo ocurrido (te concentras mal, estas nervioso, irritable,...) ¿piensas reaccionar o dejaras que pase el tiempo?

- Tarea nº Algo agradable me ocurrió

Objetivo:

Rememorar acontecimientos o situaciones agradables que te han ocurrido para regular tus emociones en positivo.

P: En grupo

Tiempo: 15 minutos

Descripción:

El moderador propone que se rememoren tres experiencias positivas, en el trabajo, con los amigos y/o la familia. Empleamos todos los sentidos. Salen voluntarios a exponerlas en público y describir con detalle como se sintieron en esos momentos. Se observan las diferencias entre los participantes.

El público interactúa con las narraciones.

Si alguna persona dice que no encuentra una experiencia le invitaremos a que busque más, todos tenemos alguna situación exitosa. Este ejercicio genera un estado emocional positivo. Es una buena estrategia a utilizar en aquellas situaciones en las que nos sentimos tristes.

Nota:

Comentar la tarea pensar en azul (sillas con el gusanito de la conciencia buena y mala).

Los pensamientos negativos circulan por autopistas y los positivos y constructivos por carreteras secundarias.

- Tarea nº Atención a las emociones pasadas

OBJ: comprobar si hemos prestado atención a las emociones que hemos sentido en el pasado.

Realización indiv, tp 10 min. Lápiz y papel.

Los acontecimientos fueron:

1

2

3

Consiste en centrarse en la niñez y recordar tres acontecimientos importantes y describirlos con detalle. Si se recuerdan más acontecimientos negativos que positivos es interesante realizar el siguiente ej.

Las personas que se encuentran equilibradas recuerdan más acontecimientos positivos de su infancia, lo mismo ocurre con los acontecimientos de las últimas semanas.

- Tarea nº Atención a las emociones pasadas positivas

OBJ: focalizar la atención en la E pasadas positivas.

Realización indiv, tp 10/15 min. Lápiz y papel.

Tres acontecimientos positivos en la niñez y descríbelos con detalle

Los acontecimientos fueron:

1

2

3

Si la selección ha costado mucho esfuerzo, es interesante reflexionar sobre cómo y por qué recuerdas tu infancia de esta manera. Habla con tus padres y/o hermanos sobre como se sintieron ellos.

La memoria y las emociones tienden hacia la congruencia, si estamos tristes fijaremos la atención a situaciones negativas.

- Tarea nº Focalizar la atención

OBJ: comprobar si somos capaces de focalizar nuestra atención en ciertas emociones vinculadas a situaciones concretas ocurridas en el pasado.

Realización indiv, tp 10/15 min. Lápiz y papel.

Es importante que te esfuerces en focalizar tu atención en ciertas emociones de tu pasado reciente (dos años). Señala tres acontecimientos relacionados con estos cuatro ámbitos:

1 un peligro

2 alguien que te hizo daño

3 sufrir una pérdida

4 una situación personal

Estos ej. Son una especie de diario emocional. Atender, anotar y escribir sobre nuestras emociones, reflexionar sobre sus causas y sus consecuencias nos ayuda a ser más conscientes de nuestros sentimientos y reacciones ante determinadas situaciones y personas. También es útil para detectar nuestros miedos y fobias.

- Tarea nº Imágenes y emociones

OBJ: analizar las emociones que sientes al observar unas fotografías de diferentes paisajes.

Realización indiv, tp 10/15 min. Lápiz y papel.

Se pide que la persona se sitúe en una escala de emociones dicotómica (fotos de desierto, relámpago, agua y árboles). Variante se puede hacer con películas y/o música.

| Emoción | Sí | No |
|------------------|-----------|-----------|
| Asco | | |
| Enfado | | |
| Felicidad | | |
| Ira | | |
| Miedo | | |
| Sorpresa | | |
| Tristeza | | |

Otra escala

| | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|------------------|-------------|-------------|-----------------|--------------|
| Asco | | | | |
| Enfado | | | | |
| Felicidad | | | | |
| Ira | | | | |
| Miedo | | | | |
| Sorpresa | | | | |
| Tristeza | | | | |

Anotar que emociones se sienten y reflexionar sobre sus causas y consecuencias para hacer conciente el inconsciente.

Buscar varias imágenes que sugieran sensaciones distintas y pensar en alguna música.

- Tarea nº ¿Sabes qué emoción estoy expresando?

OBJ: incrementar la destreza para identificar emociones a partir de expresiones faciales

Se puede realizar de distintas formas, la más básica es por parejas y haciendo feedback, pueden emplearse fotos, películas u objetos.

| | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|------------------|-------------|-------------|-----------------|--------------|
| Asco | | | | |
| Enfado | | | | |
| Felicidad | | | | |
| Ira | | | | |
| Miedo | | | | |
| Sorpresa | | | | |
| Tristeza | | | | |

- Tarea nº Escucha Activa

- Tarea nº Mantener la atención del interlocutor

- Tarea nº Convertirse en el espejo de nuestro compañero

OBJ: Ser conscientes de cómo nuestros compañeros nos perciben en la interlocución, al comunicar una idea.

Por parejas. Tp 25 min. Observar atentamente

Uno de los miembros cuenta un aspecto de su vida de especial interés. Puede describir las emociones experimentadas. A continuación el observador le devuelve la información en sus mismos registros. Tono de voz, pausas, posturas y lenguaje no verbal.

A menudo transmitimos una imagen de nosotros mismos de la que no somos conscientes. Es posible que tratemos de comunicar algo importante y demos la impresión de que carece de interés.

Podremos descubrir como interactuamos con otras personas así como los sesgos que podemos tener al escuchar el diálogo de nuestro interlocutor.