

**MINISTERIO SALUD**

**PROGRAMA “HABILIDADES PARA VIVIR”**

**GUÍAS PARA EDUCADORAS/ES**

**APRENDIENDO SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS**

**UNA GUÍA PARA EL TRABAJO EN EL AULA**

Material elaborado por el equipo de Fe y Alegría de Colombia:

Amanda Bravo H.  
Hernando Gálvez, s.j.  
Víctor Martínez, s.j.

PROGRAMA DE COMPORTAMIENTO HUMANO - MINISTERIO DE SALUD  
FONDO NACIONAL DE ESTUPEFACIENTES  
FE Y ALEGRÍA DE COLOMBIA

Santa Fe de Bogotá, D.C.

1998

# **MINISTERIO DE SALUD**

**VIRGILIO GALVIS RAMÍREZ**  
Ministro de Salud

**MAURICIO ALBERTO BUSTAMANTE GARCÍA**  
Viceministro de Salud

**ALFREDO VALENCIA CASTILLO**  
Secretario General

**CARLOS ARTURO SAMIENTO LIMAS**  
Director General de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE COMPORTAMIENTO HUMANO

GUIDO MAURICIO ROMERO GONZÁLEZ  
Médico Psiquiatra -Jefe de Programa

ALEJANDRO LOZANO RAMÍREZ  
Psicólogo Especialista Administración Pública  
Profesional Especializado

ALMA E. MUÑOZ MUÑOZ  
Socióloga Especialista Servicios de Salud  
Profesional Especializada

ALDEMAR PARRA ESPITIA  
Psicólogo  
Profesional Universitario

OLGA SANDOVAL MORENO  
Secretaria Ejecutiva

# APRENDIENDO SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS

## UNA GUÍA PARA TRABAJO EN EL AULA

El Programa “Habilidades para vivir” es una estrategia que permite la integración entre el sector salud y el sector educativo. Desde la educación buscamos para los niños y niñas en edad escolar una **formación integral**; desde la salud se pretende la promoción en la población de **estilos de vida saludables**. Consideramos que estas dos búsquedas son coincidentes; podríamos decir, que son expresiones sinónimas y encuentran su concreción en los módulos de formación en “Habilidades para Vivir”.

El presente material, ofrece la oportunidad, tanto para maestros y maestras, como para estudiantes y madres/padres de familia dentro del sistema escolar, de ponerse en contacto con un área de su personalidad --el mundo afectivo-- que no ha sido afrontada en nuestro país por la educación formal pública. Curiosamente, siendo ésta la palestra donde se juega una parte fundamental de nuestra vida, no se le ha dado la importancia suficiente y, por consiguiente, no se cuenta con un programa escolarizado de este tipo, acorde con nuestras características culturales, que responda a la necesidad de educar a la población pre-adolescente y adolescente en la adquisición de habilidades que la lleven a un manejo **sano** de su afectividad, entre otras áreas de la competencia social.

Las habilidades para vivir son un arte; aquí lo que ofrecemos es introducirnos en él. Cualquier arte como cocinar, manejar un automóvil, pintar, hacer poesía, tocar un instrumento musical, dominar un deporte, etc., requiere tiempo, mucho entrenamiento, paciencia, perseverancia, ilusión, motivación y confrontación continua de resultados, para ir afinando el manejo de ese arte. Progresivamente, las personas van logrando muy diversos grados de “maestría” en él: están en juego múltiples habilidades y destrezas en que no nos hacemos competentes de la noche a la mañana.

## LO QUE NECESITAMOS SABER...

### Objetivo General

Ofrecer, tanto a docentes como a estudiantes, una forma de abordar el aprendizaje del manejo adecuado de sus sentimientos, mediante su identificación, expresión consciente, y manejo de sus posibles bloqueos mediante la escucha activa como herramienta privilegiada.

A continuación, ofrecemos algunos elementos que consideramos importante tener en cuenta para trabajar estas guías.

### Los sentimientos en la educación

Hemos estado más preocupados acerca de las mentes de nuestros estudiantes que de sus corazones; más preocupados de su inteligencia que de sus emociones. Examinamos más su crecimiento intelectual que su crecimiento en valores. Hemos enfatizado lo que los estudiantes **saben**, subestimando una preocupación por lo que a ellos les **interesa** profundamente, su actitud ante la vida, su entusiasmo por vivir.

Podemos estar más preocupados en preparar nuestros jóvenes para el examen del ICFES que para la vida. De ahí que los criterios para la administración del tiempo prioricen la formación enciclopédica --llenar de datos al estudiantado-- para que respondan a las expectativas de quienes, con mentalidad enciclopédica, valoran nuestra juventud para el ingreso a la universidad.

Afortunadamente, las cosas a este respecto han comenzado a cambiar: el examen del ICFES en un 40% ha sido renovado y se supone que seguirá cambiando hasta lograr la renovación en un 100%, para ser un examen que valore la capacidad de razonamiento, la mentalidad crítica del estudiante, su lógica, su manera de enfrentar problemas sociales, etc., en lugar de medir sus depósitos memorísticos y mnemotécnicos.

Quizá estemos desbalanceados. No estamos en contacto con nosotros mismos, lo que implica que, tampoco, estemos en contacto real con las demás personas. Nuestro ser emocional está, tristemente, descuidado; refugiados en nuestras cabezas, no nos damos cuenta, que lo vital e importante de nuestra vida, se está jugando en el ámbito afectivo.

Como en el pensum académico no se ha incluido un abordaje, así fuera teórico y sistemático, del mundo afectivo, nos encontramos sin herramientas para manejarlo: sabemos manejar ideas, pero no sentimientos y emociones.

### La afectividad

Al ponernos en contacto con el medio ambiente somos **afectados**, en forma positiva o negativa, por los estímulos que las personas o cosas producen en nosotros. La **resonancia** que se suscita en nuestra interioridad y la **respuesta** que damos al sentirnos afectados por los

estímulos provenientes del ambiente, le podemos llamar **afectividad**. Algo similar sucede en una guitarra: ésta tiene una caja de resonancia que al recibir los estímulos, por la pulsación de sus cuerdas, produce sonidos.

Aquí utilizamos como sinónimos las palabras: sentimiento, afecto y emoción. Todo sentimiento auténtico tiene un componente corporal que se manifiesta por medio de sensaciones. Por ejemplo, cuando digo que tengo **miedo** es porque me doy cuenta que en mí se producen unas sensaciones que cuando se presentan yo he aprendido a llamar “miedo” (me sudan las manos, me palpita rápido el corazón, me tiemblan las piernas, siento un nudo en la garganta, etc.)

### **Los sentimientos son importantes**

Experimentar sentimientos y emociones es una parte importante del ser humano. No hay que pedir excusas por el hecho de experimentarlos. El hecho de que puedan ser peligrosos o mal conducidos no significa que haya que tenerles miedo.

La manera como se miren los sentimientos y emociones, especialmente en lo que tiene que ver con las relaciones interpersonales, es algo **aprendido** en el proceso de crecimiento y socialización. Tanto la manera como se miren sus sentimientos, como las formas en que se expresen o dejen de expresarse, hacen parte del **estilo interpersonal**. Hay algunos sentimientos a los que se les suele temer, tales como la rabia, la ansiedad o la depresión. Un aprendizaje necesario acerca de los sentimientos es el descubrir que ellos son una parte legítima del ser humano. Una vez que una persona se haga consciente de ellos y los acepte como parte integrante de su humanidad, se puede entrar a decidir qué papel se quiere que jueguen en la vida personal.

Las personas se suelen especializar en ciertas emociones. Algunas expresan rabia con notable facilidad, pero no son capaces de expresar la alegría. Muchas personas tienen más dificultad expresando sentimientos positivos. Hay quienes pueden llorar, expresar tristeza, compasión por otras personas; pueden manifestar cómo se sienten cuando “están en la olla”, heridas o experimentan rechazo; pero no pueden expresar alegría, afecto, entusiasmo, paz, satisfacción, etc.

Otras son todo lo contrario, no logran expresar sentimientos negativos. Cada persona debe irse haciendo consciente de cuál es su estilo afectivo.

### **Expresión de sentimientos**

No es sano guardar los sentimientos y luego descargarlos en otras personas. Esto no quiere decir que la persona tenga que expresar todos y cada uno de los sentimientos tan pronto los experimente. Cada persona irá desarrollando un criterio acerca de cuándo es oportuno expresarlos y cómo hacerlo.

Si se logra aprender la manera de expresar muchas y diferentes emociones, **en forma apropiada** a las situaciones, la persona será espontánea, emocionalmente hablando. En cambio, las personas que permiten que salgan todas sus emociones en forma indiscriminada, son indisciplinadas, agresivas y descontroladas emocionalmente; su vida interpersonal está llena de peleas y malentendidos. Por otro lado, personas que ejercen excesivo control de sus emociones son personas desabridas y poco interesantes.

## Obstáculos en la Comunicación<sup>(1)</sup> de Sentimientos

Generalmente el bloqueo de la expresión de sentimientos sucede por el poder que una persona ejerce sobre otra, inhibiéndola; y ésta a su vez, inmersa en esta relación de poder, resulta inhibida. El poder viene camuflado en varias acciones. Ejemplos de algunas de estas acciones aparecen a continuación y cumplen una función de bloqueadores cuando se realizan en situaciones en donde están involucrados sentimientos.

### 1. Ordenar, Dirigir, Mandar

Estos mensajes le dicen a la persona que sus sentimientos, necesidades o problemas no son importantes; debe acatar lo que el Otro siente o necesita. Bloquea a la persona diciéndole que es inaceptable como es en ese momento. Produce miedo. Puede crear enojo, resentimiento y ocasionar sentimientos hostiles, de defensa, resistencia, confrontación, etc. Este obstáculo comunica desconfianza en la competencia o buen juicio de la persona.

### 2. Advertir, Amenazar

Tiene que ver con el anterior, pero se agregan las consecuencias de la negación a cumplirlas. Le dice a la persona que el Otro siente muy poco respeto hacia sus necesidades o deseos. Puede hacer que la persona se sienta temerosa y sometida. Este obstáculo también desata hostilidad. Además, las personas se ven tentadas a hacer lo que se les ha dicho que no hagan sólo para ver si se materializan las consecuencias de la amenaza.

### 3. Moralizar, Sermonear, Dar "Debería O Tendrías Que..."

Hacen sentir a la persona el poder de la autoridad, la obligación o el deber externos. Por lo general este tipo de bloqueo genera resistencia y lleva a la persona a defender su postura con mayor fuerza. Indica que una persona no confía en el juicio de la otra, por lo cual pretende llevarla a aceptar lo que los demás consideran correcto. Este bloqueo produce sentimientos de culpa y lleva a convencer a la persona que es "mala". Implica que la persona que moraliza sospecha de la capacidad de la otra persona para formarse opiniones, hacer críticas o sostener valores propios.

### 4. Aconsejar, Ofrecer Soluciones O Sugerencias

Este bloqueo evidencia la desconfianza de unas personas en la habilidad de otras para resolver sus propios problemas. Algunas veces conducen a una dependencia haciendo que se deje de pensar por sí mismo o por sí misma para encontrar las respuestas en las "autoridades" externas, en todas las situaciones tensas. Los consejos comunican superioridad "sé qué te conviene más", lo cual es particularmente irritante para los adolescentes que luchan por hacer valer su independencia. Las personas pueden dedicar demasiado tiempo y energía a reaccionar contra

---

<sup>(1)</sup> Cfr. Gordon, Thomas. "Dos tipos de comunicación verbal y sus efectos en los alumnos: un catálogo. Obstáculos a la comunicación". En: **Maestros eficaz y técnicamente preparados**. México, D.F. Editorial Diana. Páginas 97-105

este bloqueo en lugar de desarrollar sus propias ideas. A menudo este bloqueo deja el sentimiento de haber sido entendidos erróneamente.

#### 5. Enseñar, Sermonear, Dar Argumentos Lógicos

Estas acciones pueden ser ilegítimas en algunas ocasiones. Se puede reaccionar hacia ellas al sentirse inferiores, subordinados e inadecuados. Con frecuencia, la lógica y los "hechos" provocan resentimiento y defensa, ya que implican que la persona es ilógica e ignorante. Raras veces a alguien le gusta que se le muestre que está "equivocado o equivocada". En consecuencia, se tiende a defender la posición personal hasta el fin. Sermonear no sólo es ineficaz sino odioso. Conduce a sentirse atacado o atacada, a dejar de escuchar y a desestimar los posibles aportes del otro. Este bloqueo puede incluso interpretarse como "un juego de poder" para hacer que se hagan las cosas a la manera que el otro quiere.

#### 6. Juzgar, Criticar, Estar En Desacuerdo, Culpar

Este bloqueo, más que los anteriores, hace que las personas se sientan tontas, inadecuadas, inferiores, malas, indignas. Las evaluaciones y los juicios que personas de cierta influencia tienen sobre otras dan forma en gran medida a los conceptos que se llegan a tener de sí mismos/as. Una crítica negativa provoca otra crítica y en esta cadena se puede perder fácilmente el respeto. Este bloqueo conduce a las personas a buscar ayuda en otra parte. La reacción más frecuente a este tipo de bloqueo es defender la imagen personal y enojarse. Los juicios y evaluaciones negativas frecuentes llevan a persuadir a la persona que no es buena, que no merece nada y que nadie la quiere.

#### 7. Elogiar, Estar De Acuerdo, Dar Evaluaciones Positivas

Contrario a lo que se piensa, el elogio no siempre es benéfico y puede tener efectos negativos. Una evaluación o juicio positivo que no se adapte a la imagen que una persona tiene de sí misma puede producir enojo y rechazo. Se interpreta este bloqueo como intento de manipulación, una forma sutil de influenciar para que una persona haga lo que la otra persona quiere. Se deduce que quien emite un juicio positivo, puede hacerlo negativo en otra ocasión. Implica superioridad para juzgar. A menudo los elogios pueden ser embarazosos cuando se hacen en público; no a todos les gusta ser "el buen ejemplo" o el "mal ejemplo". Quien es elogiado con frecuencia puede llegar a depender de ello y hasta llegar a exigirlo. A veces el elogio puede significar falta de compromiso de la otra persona para mirar las cosas más concienzudamente.

#### 8. Poner Apodos, Uniformar, Ridiculizar

Éstas son formas de crítica y evaluación negativa. Acaban con la imagen que una persona tienen de sí misma. Generan reacciones agresivas y pueden convertirse en disculpas para no crecer o superarse.

#### 9. Interpretar, Analizar, Diagnosticar



Este bloqueo indica que una persona conoce perfectamente bien a la otra. Este sicoanálisis de aficionado puede resultar amenazante y frustrante. Si el análisis resulta adecuado, la otra persona se siente expuesta, desnuda y avergonzada. Si el análisis resulta desenfocado, como generalmente suele suceder, la otra persona se molesta por haber sido juzgada sin razón. Este bloqueo evidencia que lo que una persona piensa es más inteligente; que desde su superioridad conoce los sentimientos y pensamientos más íntimos. Conduce a un distanciamiento, pues compartir información puede llegar a ser peligroso.

#### 10. Tranquilizar, Compadecer, Consolar, Apoyar

En algunas ocasiones estas acciones pueden convertirse en bloqueos. Tranquilizar a alguien cuando se siente inquieto por algo puede convencerlo de que no es comprendido. Los mensajes tranquilizadores y de apoyo le dice a las personas cuando están inquietas que no se acepta esta expresión y se desea que se sientan de otra manera. Esto genera desconfianza. Estos bloqueos evitan la comunicación posterior porque suponen que no van a ser aceptados en su libre sentir. A nadie le gusta que le digan que no está viviendo en la realidad. Todas las formas de tranquilizar implican que la persona inquieta está exagerando, que no entiende cómo son las cosas en realidad, que en cierto modo está "loca".

#### 11. Poner En Duda, Averiguar, Interrogar, Preguntar

Hacer preguntas cuando las personas tienen problemas puede transmitir falta de confianza, algo se sospecha y duda. Las personas pueden interpretar estas preguntas como intentos para tenderles una trampa, para obtener información que le saque de su situación. Cada pregunta limita la libertad de la persona para hablar de lo que quiere hablar. El interrogatorio es un método inadecuado para facilitar una comunicación abierta y constructiva.

#### 12. Apartar, Distraer, Mostrarse Sarcástico, Condescender

Estos bloqueos pueden comunicar desinterés, irrespeto y rechazo. Los chistes y las bromas en medio de algún problema pueden lastimar y deprimir. Desconcertar, distraer a las personas de los sentimientos del momento podría parecer útil en un principio. Pero los problemas que se hacen a un lado son problemas no resueltos. Las personas quieren ser escuchadas y comprendidas con respeto. Las personas que emplean el sarcasmo, la agudeza y los desvíos, enseñan a la gente a irse con sus problemas a otra parte.

### **El reflejo de sentimientos: una herramienta**

Como una de las posibles alternativas para manejarse en estas situaciones, se ofrece la herramienta de la "escucha activa", que es una forma de responder a los sentimientos. Consiste en hacer un "reflejo verbal de sentimientos". Si hacemos un paralelo con lo que sucede al mirarnos en un espejo, podemos tener una idea de qué se trata.

Para el reflejo de sentimientos, es útil tener en cuenta tres elementos:

- (1) **Sentimiento:** "está contento, eufórico, alegre..."
- (2) **Expresión:** "sonrisas frecuentes."

(3) **Contenido del sentimiento:** el **por qué** del sentimiento, su causa.

La habilidad consiste en responder a los sentimientos y al contenido de la comunicación. La respuesta debe ser corta. Se trata de no utilizar las mismas palabras que usa la persona al comunicar sus sentimientos sino un sinónimo o palabra equivalente a la que dice esa persona.

**Otros aspectos para tener en cuenta**

- Hay una relación entre cuerpo y sentimiento: los sentimientos se expresan **corporalmente**; el exterior es manifestación y revelación del interior de la persona.
- Los sentimientos pueden expresarse en forma **no verbal**, y también debe aprenderse su decodificación para poder hacer un reflejo adecuado
- Conviene tener en cuenta que en los juegos de roles se van a dar dos niveles de sentimientos:

-Cuando niños y niñas se **identifican** con los personajes del dramatizado e intentan revivir los sentimientos de éstos; y

-cuando “actores y actrices” experimentan sus propios sentimientos actuando (alegría de actuar, vergüenza, “pánico escénico”, miedo, molestia o rabia por errores de sus compañeros, preocupación por quedar bien delante del maestro o maestra y de sus compañeros, etc.)

- Se pueden dar dos tipos de bloqueo de los sentimientos:

**Bloqueo Intrapersonal:** cuando existe un problema personal para reconocer, aceptar, expresar un sentimiento dentro de sí.

**Bloqueo Interpersonal:** cuando una persona tiene uno o varios sentimientos y otra, ejerciendo un determinado poder, le impide vivirlos para que evolucionen sanamente.

En este módulo nos referimos a los **bloqueos interpersonales**.

## ¿Y CÓMO LO HAGO...?

Para desarrollar este primer nivel de manejo de los sentimientos, dentro de la propuesta Habilidades para Vivir, ofrecemos cinco sesiones de trabajo, que contienen:

1. Tenemos sentimientos
2. Expreso con palabras lo que siento
3. Los sentimientos también se expresan con el cuerpo
4. Bloqueos interpersonales a la comunicación de sentimientos
5. Una forma activa de escuchar

Las primeras tres sesiones buscan el reconocimiento individual de los sentimientos y su ejercicio verbal y no verbal.

Las dos últimas sesiones identifican los bloqueos en la expresión de sentimientos y ofrecen una primera herramienta para su manejo.

## **Jornada 1: TENEMOS SENTIMIENTOS**

### **Objetivo:**

Iniciar una toma de conciencia del mundo de nuestros sentimientos: qué son, cómo se manifiestan, algunas de sus características e ir creando inquietudes e interrogantes acerca del manejo de los sentimientos.

### **Prever...**

- Cintas de música de distintos ritmos
- Grabadora tocacintas
- Un lugar despejado para que los niños puedan correr, empujarse, formar e deshacer grupos.
- Cartelera (o títulos en el tablero) con los encabezamientos de la Hoja de Ayuda de la pág 13.

### **Desarrollo de la actividad**

Esta actividad está prevista para desarrollarse en un lapso aproximado de dos horas. Están sugeridos unos tiempos mínimos en cada punto.

#### **1. Motivación/sensibilización: 10 min.**

- El/la animador/a inicia la jornada invitando al grupo de estudiantes a “escuchar” los sentimientos que los distintos tipos de música les provocan.
- Para ello, se invita al grupo a relajarse, cerrar los ojos y disponerse a concentrarse en los distintos fragmentos de música que colocará.
- Terminada la audición de cada fragmento, se interroga al grupo sobre los distintos sentimientos que ella les suscita.

#### **2. Actividad central: 1 hora**

- **El naufragio**

El/la animador/a invita al grupo a un viaje de fantasía, con estas o parecidas palabras, haciendo pausas donde hay tres **puntos...** Pausas más largas si se encuentran seis **puntos... ..** Cuando los niños estén muy calmados y en silencio, se comienza:

“Cierra tus ojos... ..date cuenta de los ruidos del ambiente... ..¿de qué ruidos te logras hacer consciente?... .. Ahora, quiero que lleves toda tu atención a tu respiración... No alteres tu ritmo respiratorio... simplemente date cuenta cómo

respiras... ... Ahora te invito a un viaje de fantasía... Imagínate que estás en el mar en un barco con todo tu grupo de compañeros y compañeras... ¿dónde estás?... ¿cómo es el barco?... ¿cómo te sientes en el mar con todos los del grupo?... El barco está muy lejos de la orilla... comienza a agitarse el mar... oyes los gritos de la gente en el barco... date cuenta como las olas golpean tu barco y el agua te moja... Sigue por unos momentos viendo y oyendo lo que sucede... ...

Ahora, por un altavoz, escuchas la voz del Capitán del barco... “Jóvenes: conserven la calma... el barco ha sufrido un desperfecto y tenemos que desalojarlo... abran todos bien sus ojos... y sigan atentos mis instrucciones... Tenemos un grupo limitado de botes salvavidas... lamentablemente algunos se van a quedar sin bote... esos serán los que no logren meterse a los botes en que sólo caben 6 personas... ¡FORMEN GRUPOS DE CINCO!... ¡RÁPIDO!...

El/la animador/a revisa que los grupos sean sólo de 5. Los y las estudiantes que no lograron formar grupos de 5 quedan excluidos del juego. Y sigue, “Ahora, ¡formen grupos de 6!...,” etc.

El/la animador/a sigue el juego hasta que juzgue apropiado.

### Plenaria

- Ya en sus pupitres, los y las estudiantes van a comentar cómo se sintieron en este juego. Ayudarles a recuperar toda la riqueza de ese momento vivido: que se den cuenta de lo que sintieron personalmente y de lo que vieron y oyeron de los demás.
- Cuando un/a estudiante enuncie un sentimiento, es **clave** que se le hagan las preguntas:

-¿Qué sensaciones corporales experimentaste cuando...?

- . se pidió que cerraras los ojos,
- . comenzó el viaje,
- . comenzó la tempestad,
- . habló el capitán,
- . lograste conformar tu grupo de cinco,
- . quedaste excluido del grupo y del juego,
- . quedaste salvado/a en el último grupo, etc...

Las respuestas pueden ser, por ejemplo: “Sentí que se me agitó el corazón”, “se me alteró la respiración”, etc.

- ¿Qué otras expresiones acompañaron este sentimiento?
- ¿Hubo momentos en que la intensidad de tus sentimientos fue mayor?
- ¿Cuánto tiempo duraron estos sentimientos?

- El/la animador/a puede emplear este cuadro para sistematizar las respuestas (ver Hoja de Ayuda, pág. 13):

Ejemplo:<sup>(1)</sup>

SENTIMIENTO	SENSACIÓN(ES) CORPORAL(ES)	INTENSIDAD					DURACIÓN
		1	2	3	4	5	
Angustia	Se me agitó el corazón y también la respiración				X		30 segundos aproximadamente
Alegría	La sangre me corrió más fuerte y me reí					x	1 minuto

### Trabajo de grupos

- Con los datos recogidos en la experiencia del juego y la reflexión colectiva e individual, el/la facilitador/a propiciará la síntesis y consenso sobre estos aspectos:
  - . Definición de sentimiento
  - . Variedad de sentimientos (preparar un listado)
  - . Características de los sentimientos:
    - . su duración
    - . su intensidad
    - . sus formas de expresión

### 3. Actividades complementarias o de refuerzo...

Otras formas de alimentar el mismo proceso propuesto en el objetivo, pueden ser:

1. Emplear la Hoja de Ayuda de la página 13, para que el conjunto de estudiantes la complete.
2. Diálogo con los sentimientos.
3. En grupos de tres estudiantes, tomando como modelo el cuadro trabajado en la jornada (ver Hoja de ayuda, pág. 12), escoger dos situaciones distintas. Por ejemplo, observar un partido de fútbol en el barrio; ir a un sitio donde jueguen a las “maquinitas”, caminar por el barrio y ver qué situación interesante pueden observar, donde vean que la gente está sintiendo algo, etc.

<sup>(2)</sup> Ver Hoja de Ayuda No.1, página 12.

4. Preparar un dramatizado para presentar una de estas situaciones en el salón, reproduciendo los sentimientos y utilizando las mismas palabras y formas de expresión observados.
5. Hacer un “taller de teatro” con personajes de las telenovelas de moda. Darse cuenta de los distintos sentimientos que aparecen en ellas y representarlos.





## HOJA DE AYUDA No.2

Cuestionario para uso con la Actividad Complementaria No.1. Puede emplearse en una actividad colectiva o como cuestionario personal, para lo cual puede fotocoparse y distribuirse al grupo de estudiantes.

### TERMINE LAS FRASES DE SENTIMIENTOS

**Propósito:** Expresar nuestros sentimientos; pensar cómo actuamos cuando sentimos de cierta manera.

1. cuando estoy enojado/a, yo \_\_\_\_\_
2. algo que me pone triste es \_\_\_\_\_
3. me preocupo cuando \_\_\_\_\_
4. siento miedo de \_\_\_\_\_
5. algo que me apena es \_\_\_\_\_
6. cuando me aburro, yo \_\_\_\_\_
7. cuando confían en mí, \_\_\_\_\_
8. me siento importante cuando \_\_\_\_\_
9. cuando me tienen en cuenta, yo \_\_\_\_\_
10. sentirme amado/a me hace \_\_\_\_\_
11. una cosa que me pone contento/a es \_\_\_\_\_
12. una cosa que me emociona es \_\_\_\_\_
13. me gusta sentirme \_\_\_\_\_
14. ¿qué cosas hacen que las personas se sientan tristes, preocupadas o asustadas?
15. ¿cuáles son algunas formas como las personas manejan su tristeza, su preocupación, su miedo?
16. ¿cuáles son las cosas que hacen que la gente se sienta alegre, amada o confiable?
17. ¿en qué formas manejan las personas el sentirse amadas, confiables o tenidas en cuenta?

## **Jornada 2: EXPRESO CON PALABRAS LO QUE SIENTO**

### **Objetivo:**

Familiarizarnos con el lenguaje verbal de nuestros sentimientos.

### **Prever...**

Cartelera o escribir en el tablero los títulos del cuadro para la actividad central (ver esta página)

### **Desarrollo de la actividad**

Esta actividad está prevista para desarrollarse en un lapso aproximado de dos horas. Están sugeridos unos tiempos mínimos en cada punto.

#### **1. Motivación/Sensibilización: 5 min.**

- Se le solicita al grupo escribir un telegrama, nota, tarjeta, etc. a una persona que quieren, expresándole sus sentimientos.

#### **2. Actividad central: 45 min.**

- El/la animador/a invita a los y las estudiantes a hacer un listado de las actividades significativas que suceden en la comunidad educativa y que les producen especiales sentimientos (Por ejemplo, funerales, festivales deportivos, fiestas, entre otros).
- Con base en este listado, se divide al grupo para preparar varias dramatizaciones con énfasis en lo que la gente comenta o dice en estas actividades.
- En este momento el/la facilitador/a puede recapitular en un cuadro similar al siguiente, la dramatización que se acaba de representar.

Ejemplo:

SITUACIÓN	SENTIMIENTOS	FRASES O EXPRESIONES VERBALES
La subienda	Alegría	¡Estoy que me reviento de la dicha! ¡No me cabe un tinto!... ¡Estoy que bailo en una pata!
Izada de bandera	Vergüenza	Me siento como mosco en leche... ¡Quiero que me trague la tierra...! Salí con la cola entre las patas... Me fue como a los perros en misa...
?	?	Estoy entre la espada y la pared...
?	?	No sé qué camino coger...
?	?	Está que echa chispas...
?	?	Si lo veo, le voy a cantar cuatro verdades...

### 3. Actividades complementarias o de refuerzo...

Otras formas de alimentar el mismo proceso propuesto en el objetivo, pueden ser:

- En un trabajo personal, cada estudiante responde:
  - ¿Cuáles son mis sentimientos más frecuentes? Enumero, al menos, cinco.
  - ¿Con qué palabra/s o frases los expreso?
- Pedir a los y las estudiantes que anoten todos los días, durante una semana:
  - ¿Cuáles han sido los sentimientos más fuertes que he experimentado...?
  - ¿Cuál ha sido su duración (aproximada)?
  - ¿Cuál ha sido su intensidad (calificas de 1 a 5: muy suave = 1; muy fuerte = 5) ayudándose con el siguiente modelo de cuadro (ver Hoja de Ayuda de la página 16) :

Ejemplo:

SITUACIÓN QUE VIVÍ	SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTÉ	FRASES O EXPRESIONES VERBALES QUE UTILICÉ	INTENSIDAD					DURACIÓN
			1	2	3	4	5	
Mariela revela un secreto que le confió	Rabia	“No es justo que me haga esto! No es la primera vez... ¡Me provocaría no volverla a ver!...”					X	60 min.
Bomba a una escuela indígena en Caldon	Tristeza, dolor	“¡Pobres niños, se quedaron sin escuela!...”			X			10 min.
Celebramos el cumpleaños de mi hermana menor	Alegría	“María, eres la mejor hermana del mundo. Gracias por ser tan linda conmigo...”					X	3 horas

## HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA

### HOJA DE AYUDA No.3

Cuadro para Actividad complementaria No.2

SITUACIÓN QUE VIVÍ	SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTÉ	FRASES O EXPRESIONES VERBALES QUE UTILICÉ	INTENSIDAD					DURACIÓN
			1	2	3	4	5	

### Jornada 3: LOS SENTIMIENTOS TAMBIÉN SE EXPRESAN CON EL CUERPO

#### Objetivo:

Darnos cuenta de lo que está pasando en nuestra interioridad afectiva y en la de las personas que nos rodean, mediante la observación de las expresiones no verbales de los sentimientos que, obviamente, afectan las relaciones interpersonales.

#### Prever...

- Espacio amplio para pintar en el piso (Ver Hoja de Ayuda No.4, pág. 21)
- Tizas, marcadores
- Dos dados
- Pliegos de papel
- Cartelera con el cuadro de la Hoja de Ayuda No.9, página 26
- Preparación de “lista de situaciones donde se viven sentimientos” (Ver Hoja de Ayuda No.5, pág. 22)
- Selección y preparación de papeletas con 20 sentimientos de la lista en la Hoja de Ayuda No.6, de la página 23
- Bolsa no transparente o caja para la rifa
- Fotocopias de Hoja de Ayuda de la página 24

#### Desarrollo de la actividad

Esta actividad está prevista para desarrollarse en un lapso aproximado de dos horas. Están sugeridos unos tiempos mínimos en cada punto.

Con los ejercicios de esta jornada intentamos sensibilizar sobre *los sentimientos y sus formas corporales y gestuales de expresión*; e introducir *la expresión no verbal (corporal, gestual) de sentimientos en diversas situaciones*.

#### 1. Motivación/Sensibilización: 15 min.

- Se pinta sobre un área despejada el recuadro de la Hoja de Ayuda de la página 21, con casilleros numerados del 1 al 9.
- Se organizan cinco grupos. Por turno, un representante de cada grupo lanzará **un dado** que indicará las casillas que su grupo puede avanzar. Si un grupo “cae” en la casilla donde se encuentre otro, se ubica en la casilla inmediatamente anterior que esté libre.
- Una vez que el grupo se encuentra en la casilla numerada, tira **dos dados** para hallar el sentimiento (ver Hoja de Ayuda, pág. 21) que deberá representar.

- El fin del juego es llegar a la meta (número 9) de manera exacta. Si el lanzamiento del dado excede el número de casillas, se queda en el mismo sitio, pero representará otro sentimiento. Para ello, lanzará nuevamente los dos dados.
- Cuando un grupo llega al número 9 y hace su representación, se acaba el juego.

## 2. **Actividad central:** 1 hora

### Plenaria 1

- Se organiza un primer grupo de voluntarios y voluntarias con 6 integrantes para que salga al frente.
- Un/a representante de este grupo saca de una bolsa una papeleta, que indica una **situación cercana** (ver Hoja de Ayuda, pág. 22). Luego cada integrante saca de otra bolsa una papeleta que identifica un **sentimiento** que deberá representar en la anterior situación. (Ver la Hoja de Ayuda de la pág. 23<sup>(1)</sup>). La representación deberá ser lo más natural posible, procurando no **sobreactuar** la situación (¡sin exagerar!).
- La representación puede incluir expresiones verbales, corporales, gestuales, pero sin mencionar el sentimiento que están representando.
- Los compañeros y compañeras observan y tratan de adivinar los sentimientos representados.
- A partir de su observación indican cuál(les) expresiones corporales y/o gestuales estuvieron presentes en cada caso, ayudándose con el siguiente cuadro en el tablero:

---

<sup>(3)</sup> En esta lista encontrarán una amplia gama de sentimientos, pero sugerimos seleccionar, entre ellos, unos 20 para mostrar la diversidad de los mismos.

Por ejemplo:

SITUACIÓN	SENTIMIENTO(S)	EXPRESIÓN/ES CORPORAL/ES
Paseo	Alegría	Risa, brincos, correr...
	Aburrimiento	Cabizbaja, poco movimiento, rostro serio, silencio...
	Rabia	Ceño fruncido, arrojar las cosas, gritar...
	Miedo	Sudor frío, corazón agitado, sobresalto...
	...	...
	...	...

- Este ejercicio se puede repetir con diversas situaciones cuantas veces el/la animador/a considere necesario.

Trabajo individual:

. ¿Qué descubrí en esta actividad?

. Responder el cuestionario de la Hoja de Ayuda de la página 25. Se puede preparar en una cartelera o multicopiar para entregar a cada estudiante. Se hace la observación de qué es para ahondar en el conocimiento personal y en las formas en que expresamos nuestros sentimientos.

Plenaria 2

- Con las frases de la Hoja de Ayuda de la página 25, motivar a los y las estudiantes para que expresen con su cuerpo los sentimientos que animan una vida saludable.
- A medida que el/la animador/a dice una frase, hace una pausa para permitir que los y las estudiantes creativamente la representen corporal y gestualmente.

### 3. Actividades complementarias o de refuerzo...

Otras formas de alimentar el mismo proceso propuesto en el objetivo, pueden ser:

1. Realizar una observación en mi familia sobre los sentimientos que se viven en ella. Se puede utilizar un cuadro similar a éste (ver Hoja de Ayuda, pág. 26).

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia **me resultan agradables** son:

Ejemplos:

SITUACIÓN	SENTIMIENTO(S) AGRADABLES	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESIONES CORPORALES Y/O GESTUALES
Visita de mi tía Pepa	Expectativa, entusiasmo	¡Qué rico verte! ¡Hace mucho tiempo te esperábamos!	Abrazos, lágrimas en los ojos, risas, saltos

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia **me resultan desagradables** son:

SITUACIÓN	SENTIMIENTO(S) DESAGRADABLES	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESIONES CORPORALES Y/O GESTUALES
Mi hermano menor se puso mi ropa sin mi permiso	Rabia, rencor, ánimo exaltado	¡Eso es mucho abuso! ¡¿Yo cuándo le cojo sus cosas?!	Puñetazo contra el armario, gestos amenazantes con la mano

Se entrega a cada estudiante una copia del Cuadro de la Hoja de Ayuda de la página 26 para que pueda realizar el ejercicio.

2. Con los resultados de esta observación en la familia, preparar su sistematización para usarla en una reunión/encuentro con los padres/madres.
3. Motivar la elaboración de un diario durante una semana, donde aparezcan los principales sentimientos del día y las maneras como los vivieron y los expresaron.

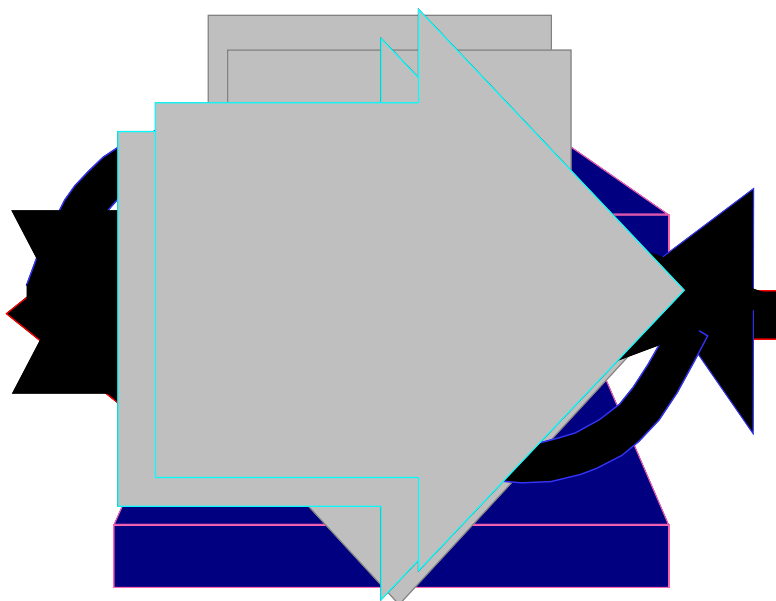
Ejemplo:

*“Marzo 20: Yohana pasó delante de mí y ni me miró (gesto). Me siento confundida, rechazada (sentimiento) y sola. Me hizo una mueca (gesto) y no sé por qué. ¿Será que está disgustada (sentimiento)? Pero no quise darle el gusto de mostrarme herida (sentimiento). En toda la tarde no le volví a hablar (gesto).”*



## HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA HOJA DE AYUDA No.4

Cuadro para pintar en el piso (Motivación/sensibilización)

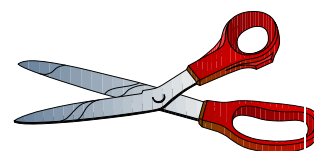


**Lista de sentimientos para sorteo con los dos dados:**

Número en los dados	Sentimiento
2	Timidez
3	Alegría
4	Tristeza
5	Miedo
6	Rabia
7	Gratitud
8	Envidia
9	Compasión
10	Desconcierto
11	Angustia

12	Nostalgia
----	-----------

## HOJA DE AYUDA No.5



Lista de situaciones para la Actividad Central:

Evento deportivo más practicado en la región.
Entierro de una persona muy apreciada en la zona.
Recreo o descanso escolar.
Actividad económica o trabajo más frecuente en la región.
Situación familiar vivida en casa.
Rumba o fiesta

## HOJA DE AYUDA No.6

### Lista de sentimientos

#### ALEGRÍA

Abierta  
Admirada  
Agradable  
Alegre  
Aliviada  
Animada  
Complacida  
Encantada  
Feliz  
Gozosa  
Jubilosa

#### AMOR

Aceptada  
Acogida  
Afectuosa  
Amable  
Amada  
Amorosa  
Apreciada  
Cariñosa  
Cautivada  
Compasiva  
Comprensiva  
Enamorada  
Mimada  
Tierna

#### AGRADECER

Agradecida  
Recompensada  
Reconocida

#### BIENESTAR

Suave  
Vivaz  
Despierta

#### CANSANCIO

Abrumada  
Acosada  
Acorralada  
Agobiada  
Agotada  
Amodorrada  
Incómoda  
Perezosa

#### CONFIANZA

Apoyada  
Atractiva  
Auténtica  
Autosuficiente  
Calmada  
Capaz  
Cómoda  
Confiada  
Coqueta

Decidida  
Entusiasmada  
Esperanzada  
Fascinada  
Firme  
Generosa  
Gustosa  
Independiente  
Libre  
Orgullosa  
Segura  
Sincera  
Superior  
Tranquila  
Triunfante  
Útil  
Valiosa  
Valiente

#### CULPA

Apenada  
Arrepentida  
Avergonzada  
Culpable

#### CURIOSIDAD

Intrigada

#### DESCONTROL

Descontrolada  
Exasperada  
Obsesionada

#### DOLOR

Apenada  
Conmovida  
Dolida  
Herida  
Insultada  
Juzgada  
Lastimada  
Resentida  
Traicionada  
Traumatizada  
Vulnerable

#### DUDA

Ambivalente  
Confusa  
Dependiente  
Desconcertada  
Desorientada  
Dividida  
Dudosa  
Escéptica  
Indecisa  
Indiferente  
Rara  
Aturdida

Vacilante  
Voluble

#### NEGATIVIDAD

Aniquilada  
Anulada  
Apática  
Aplastada  
Archivada  
Controlada  
Condicionada  
Débil  
Desganada  
Despreciada  
Desvalida  
Desvalorizada  
Discriminada  
Disminuida  
Dominada  
Estática  
Excluida  
Fracasada  
Frustrada  
Humillada  
Hundida  
Ignorada  
Impotente  
Incapaz  
Incompetente  
Infeliz  
Inferior  
Inútil  
Manipulada  
Miserable  
Olvidada  
Opacada  
Pesimista  
Rechazada  
Reprimida  
Resignada  
Segregada  
Sometida  
Usada  
Vacía  
Vencida

#### ENOJO

Competitiva  
Desafiante  
Descarada  
Distante  
Dominante  
Enfurecida  
Enojada  
Envidiosa  
Furiosa  
Irritada  
Iracunda  
Malhumorada

Molesta  
Odiada  
Rabiosa  
Rencorosa

#### ENTUSIASMO

Apasionada  
Comprometida  
Creativa  
Emocionada  
Exaltada  
Extasiada  
Impulsada  
Inspirada  
Plena  
Maravillada  
Optimista  
Original  
Retada  
Satisfecha

#### IMPRESIÓN

Admirada  
Extasiada  
Golpeada  
Impresionada  
Perturbada  
Sacudida  
Sorprendida  
Tentada

#### MIEDO

Alarmada  
Amenazada  
Asustada  
Atemorizada  
Aterrada  
Atónita  
Atragantada  
Cobarde  
Cohibida  
Incapaz  
Insegura  
Miedosa  
Perseguida  
Temerosa  
Tímida

#### NERVIOSISMO

Agitada  
Angustiada  
Ansiosa  
Desesperada  
Estresada  
Histérica  
Impaciente  
Intranquila  
Nerviosa  
Preocupada

Tensa

#### PERSECUCIÓN

Alerta  
Controlada  
Mirada  
Observada  
Perseguida  
Prejuzgada  
Prevenida  
Rechazada  
Vigilada

#### TRISTEZA

Abandonada  
Aburrida  
Abrumada  
Afligida  
Aislada  
Amargada  
Deprimida  
Derrotada  
Desalentada  
Desconsolada  
Melancólica  
Nostálgica  
Triste

## HOJA DE AYUDA No.7

Cuestionario para el trabajo individual de la Actividad Central

### MI CUERPO Y MIS GESTOS HABLAN POR SÍ MISMOS

Teniendo en cuenta los sentimientos que vivo y sus posibles expresiones corporales y/o gestuales, completo las siguientes frases:

1. Cuando me felicitan por un buen trabajo que he realizado, mi rostro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Cuando consigo una cosa que he buscado con esfuerzo, mis brazos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Cuando me preparo para un examen, mis manos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Brinco en un pie cuando \_\_\_\_\_
5. Ríe a carcajadas cuando \_\_\_\_\_
6. Cuando me encuentro con una persona que quiero mucho, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Llora fácilmente cuando \_\_\_\_\_
8. Me tiemblan las piernas cuando \_\_\_\_\_
9. Cuando maltratan a una persona \_\_\_\_\_
10. Cuando tengo pereza \_\_\_\_\_
11. Cuando estoy enamorado/a \_\_\_\_\_
12. Se acelera mi respiración cuando \_\_\_\_\_
13. Y si me ganara la lotería, mi cuerpo \_\_\_\_\_
14. Mi cadera se mueve cuando \_\_\_\_\_

## **HOJA DE AYUDA DE AYUDA No.8**

### ***FRASES PARA EXPRESAR CORPORALMENTE SENTIMIENTOS QUE ANIMAN UNA VIDA SALUDABLE***

1. Quiero ser feliz...

Por eso me quiero a mí mismo, a mí misma.

Por eso valoro a las demás personas.

Por eso soy tierna/o con los animales.

2. Queremos una vida plena para todos...

Por eso nos compadecemos de las necesidades de los demás.

Por eso somos respetuosos con la opinión de los demás.

Por eso damos cariño a los demás.

## HOJA DE AYUDA No.9

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia **me resultan agradables** son:

SITUACIÓN	SENTIMIENTO(S) AGRADABLES	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESION Y/O G
1			
2			
3			

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia **me resultan desagradables** son:

SITUACIÓN	SENTIMIENTO(S) DESAGRADABLES	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESION Y/O G
1			
2			
3			

## **Jornada 4: BLOQUEOS INTERPERSONALES A LA COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS**

### **Objetivo:**

Darme cuenta de que mis sentimientos me los bloquean las personas cercanas a mí y que yo puedo, a mi vez, bloquear los sentimientos de las otras personas.

### **Prever...**

- La disposición de un área libre frente a una pared del salón de clase
- Que los y las estudiantes estén vestidos con ropa cómoda para poder sentarse en el piso
- 6 o más botellas considerando el número de grupos que se quiera formar para la actividad principal
- 6 o más juegos de las barajas de la Hoja de Ayuda No.10, de la página 29
- Carteles grandes con los iconos de la página 30
- Carteles con los encabezados “Podríamos bloquear...” y “Podrían bloquearme...” de la Hoja de Ayuda No.12, de la página 31
- Carteles con los verbos de la lista de la Hoja de Ayuda No.13, de la página 32

### **Desarrollo de la Actividad**

Esta actividad está prevista para desarrollarse en un lapso aproximado de dos horas. Están sugeridos unos tiempos mínimos en cada punto.

#### **1. Motivación/sensibilización. 15 min.**

- Cerca a una pared (aproximadamente a medio metro), se organizan dos filas de estudiantes, A y B, de manera que queden frente a frente. B debe quedar entre A y la pared, dándole la espalda a esta.
- Se les indica que cada estudiante de A tiene 30 segundos para alcanzar a tocar la pared, y B tiene que tratar de bloquearle el paso.
- Luego se invierten las filas.
- Terminado el juego, se presenta el trabajo de la sesión: el bloqueo de sentimientos, donde generalmente ello sucede por el poder con que una persona inhibe a otra y ésta a su vez resulta inhibida.

## 2. **Actividad central:** 1 hora

### Trabajo en grupos

- Los grupos se sientan en círculo en el piso y colocan al centro una botella, que girándola servirá para elegir al azar quién responderá. A quien le toque el pico de la botella debe sacar una papeleta y responder **cómo se siente** y **qué hace** frente a la situación allí planteada.

### Plenaria

- El énfasis de la plenaria es conversar sobre las formas más frecuentes de bloqueo en la expresión de los sentimientos
- A partir del trabajo en grupos, se plantean las siguientes preguntas
  - . ¿Qué formas de bloquear los sentimientos descubrimos?
  - . ¿Qué reacciones observamos en las personas cuando se le bloquean los sentimientos?
  - . ¿Cómo queda interiormente una persona cuando le obstaculizan la expresión de lo que siente?
- Se busca que los y las estudiantes identifiquen las formas en que bloquean la expresión de sentimientos y a su vez se la bloquean a ellos/as.
  - . Para esta actividad, previamente se colocan en la pared a distancia entre sí, los iconos que aparecen en la Hoja de Ayuda de la página 30.
  - . El/la animador/a va entregando a un/a estudiante por vez, los carteles con los verbos que indican posibles bloqueos en la expresión de sentimientos, con el fin de que lo coloquen alrededor del icono que mejor lo represente.
  - . Si no hay un icono que represente adecuadamente determinado tipo de bloqueo, se le pide al curso que creativamente elabore otro icono.
- Para finalizar, colectivamente se hace una lluvia de ideas sobre:
  - . ¿Cómo podemos respetar las expresiones de los sentimientos de las otras personas?
  - . ¿Cómo podemos responder a los intentos de bloqueo de nuestros sentimientos por parte de las otras personas?

## 3. **Actividades complementarias o de refuerzo...**

Otras formas de alimentar el mismo proceso propuesto en el objetivo, pueden ser:



1. Traer por escrito tres ejemplos cotidianos de bloqueos de sentimientos empleando la Hoja de Ayuda de la página 31.
2. Buscar ejemplos de la vida cotidiana de los siguientes bloqueos de sentimientos:

Ejemplo:

TIPO DE BLOQUEO	SITUACIÓN
Ridiculizar, mostrarse sarcástico, ofender	Yo iba muy contento a contarle a mi papá que habíamos ganado el partido en el colegio y él me dijo que si por tan poca cosa me daba tanta alegría.

## HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA

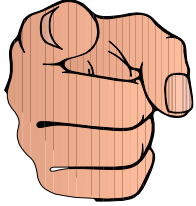
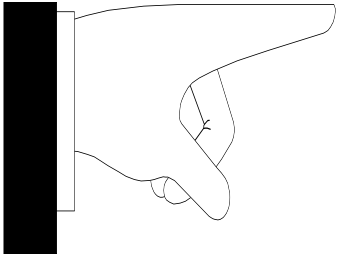
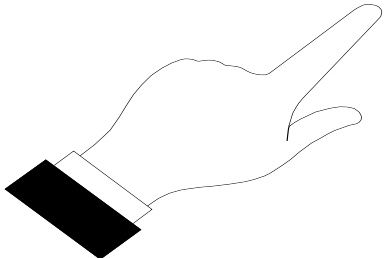
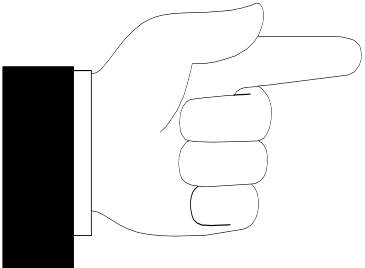
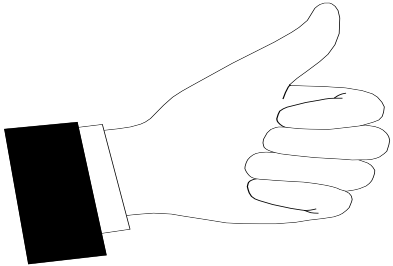
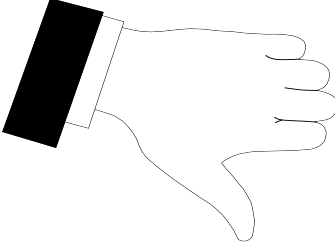
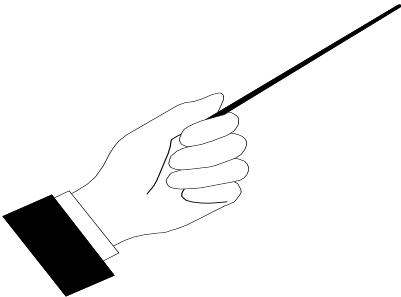
Baraja de situaciones para el trabajo de grupos de la actividad central:

### HOJA DE AYUDA No.10

<p>En un momento de mucha tristeza, alguien te dice, “No vayas a llorar, que ya no eres un/a bebé.” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>	<p><i>Alguien te inventa un apodo exagerándote un defecto personal y te coloca en ridículo.</i> ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>
<p>Estás con rabia y alguien te dice, “Si sigues así, voy a avisarle a tu papá.” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>	<p>Te has esforzado mucho haciendo una tarea escolar y el/la profesor/a te dice, “¿Realmente tú fuiste quien hizo este trabajo? ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>
<p>Estás haciendo algo y te dicen, “No deberías hacer eso, que se ve tan feo.” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>	<p>Te has esmerado mucho en arreglarte y alguien te dice, “Oye, ¿no tienes otro traje?” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>
<p>Tienes algún temor y te dicen, “Tranquilo/a, que no va a pasar nada.” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>	<p>Estás preocupado/a por algo y necesitas pensar. Alguien se acerca y te dice, “Yo sé qué es lo que te pasa y cómo solucionarlo.” ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?</p>

## HOJA DE AYUDA No.11

Iconos para la plenaria de la Actividad Central

## HOJA DE AYUDA No.12

Carteles para preparar la plenaria de la actividad central:

<b>PODRÍAMOS BLOQUEAR LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE OTRA PERSONA AL...</b>	<b>PODRÍAN BLOQUEAR LA EXPRESIÓN DE NUESTROS SENTIMIENTOS AL...</b>
--	---

Preparar un cartel por cada verbo:

ORDENAR, DIRIGIR, MANDAR, ADVERTIR, AMENAZAR, ENSEÑAR, SERMONEAR, DAR ARGUMENTOS ANALIZAR	MORALIZAR, ACONSEJAR, OFRECER SOLUCIONES, DAR SUGERENCIAS JUZGAR, CRITICAR, ESTAR EN DESACUERDO	TRANQUILIZAR COMPADECER, CONSOLAR, APOYAR, CONDESCEN- DER, PONER APODOS, INTERPRETAR, RIDICULIZAR	OFENDER, MOSTRARSE SARCÁSTICO, AVERIGUAR, INTERROGAR PREGUNTAR, APARTAR, DISTRAER, IGNORAR UNIFORMAR,	ELOGIAR, ESTAR DE ACUERDO, HACER COMENTARIOS POSITIVOS, DIAGNOSTICAR PONER EN DUDA, CULPAR
--	--	--	--	---

## HOJA DE AYUDA No.13

Cuadro para la Actividad Complementaria No.1.

<b>TIPO DE BLOQUEO</b>	<b>SITUACIÓN</b>
ORDENAR, DIRIGIR, MANDAR, ADVERTIR, AMENAZAR	
ENSEÑAR, SERMONEAR, DAR ARGUMENTOS, INTERPRETAR, ANALIZAR, DIAGNOSTICAR, MORALIZAR, ACONSEJAR, OFRECER SOLUCIONES, DAR SUGERENCIAS, JUZGAR, CRITICAR, CULPAR, ESTAR EN DESACUERDO	
ELOGIAR, ESTAR DE ACUERDO, HACER COMENTARIOS POSITIVOS, TRANQUILIZAR, COMPADECER(SE), CONSOLAR, APOYAR, CONDESCENDER	
PONER APODOS, PONER EN DUDA, UNIFORMAR, RIDICULIZAR, OFENDER, MOSTRARSE SARCÁSTICO, AVERIGUAR, INTERROGAR, PREGUNTAR, APARTAR, DISTRAER, IGNORAR	

## **Jornada 5: UNA FORMA ACTIVA DE ESCUCHAR**

### **Objetivo:**

Descubrir la posibilidad de escuchar al otro/a, centrarse en lo que está comunicando y sintiendo, y limitarse a reflejarle el sentimiento que está experimentando y el contenido del mismo.

### **Prever...**

- Espacio amplio para poder hacer una ronda con los/las estudiantes
- Cartulina con el dibujo de una oreja (Ver Hoja de ayuda No.14, de la página 36)

### **Desarrollo de la Actividad**

Esta actividad está prevista para desarrollarse en un lapso aproximado de dos horas. Están sugeridos unos tiempos mínimos en cada punto.

#### **1. Motivación/sensibilización: 15 min.**

- Se pide que un/a voluntario/a salga del salón.
- Al resto del grupo se le indica que la persona que está afuera va a representar un sentimiento cualquiera. A ellos les corresponder formar un círculo que acoja dentro de sí a la persona de fuera y la bloquee impidiéndole salir del círculo.
- El/la estudiante que está por fuera deberá adivinar la palabra clave “escuchar” que es la que permite desbloquear el círculo. Para ello debe buscar a la persona del círculo que tiene el dibujo de una oreja. (Si se desea, se puede entregar más copias de este dibujo a otros estudiantes)
- Se invita a la persona que estaba afuera a ingresar al círculo y se le indica que su objetivo es salir del círculo y que el grupo tratará de impedirlo. Para ello solamente puede utilizar el empujón como recurso y se le indica que dentro del grupo hay otros recursos ocultos que deberá descubrir para desbloquearse.
- Cuando encuentre la oreja y diga cuál es la palabra clave, termina el bloqueo y la persona podrá salir del círculo donde estaba atrapada.
- El resto del grupo deberá entonces decir qué sentimiento o sentimientos observó en el/la estudiante atrapado/a.

#### **2. Actividad central: 1 hora**

- Se organiza al grupo en dos filas, A y B, donde queden mirándose de frente.

- La fila A debe hacer gestos o movimientos que expresen sentimientos y B debe reflejarlos como si fuera un espejo y decir de qué sentimiento se trata, con frases como “Ah, estás bravo”, “Estás preocupada”, etc.
- Luego se invierten los papeles: B debe hacer gestos o movimientos que expresen sentimientos y A debe reflejarlos como si fuera un espejo y decir de qué sentimiento se trata.
- El/la animador/a hace un paralelo entre el reflejo de un espejo y el reflejo verbal de sentimientos que se verá a continuación. Las siguientes instrucciones pueden ayudar al trabajo:

“Reflejar los sentimientos implica escuchar a una persona muy atentamente y reflejarle el componente emocional de su comunicación, con tus propias palabras.

La pregunta que tienes en tu mente, mientras escuchas a la otra persona, es: ¿qué está sintiendo en este momento esta persona? Y, tan pronto puedas intervenir, sin interrumpir su comunicación, le dices una frase corta que contenga ese sentimiento. En esta forma lo que estás haciendo es algo parecido a lo que el espejo hace cuando **refleja** tu imagen: no le aumenta ni le disminuye nada, simplemente, te dice cómo estás!...

Trata de **no utilizar las mismas palabras** que usa la persona al comunicar sus sentimientos, sino un **sinónimo** o palabra equivalente a la que dice la persona. Por ejemplo: si la persona dice que está **preocupada**, yo le puedo reflejar ese sentimiento diciéndola que está **confundida** o **nerviosa**... Si me dice que **tiene rabia**, yo le puedo reflejar que **está enojada** o **muy disgustada**...

Sin embargo, hay que estar muy atento/a al reflejar **exactamente** la intensidad del sentimiento. Si una persona me dice que está **furiosa**, no le puedo reflejar diciéndole que está **un poco** molesta..., porque me quedaría corto/a en relación con la **intensidad** del sentimiento que está experimentando la otra persona.

El uso, más o menos hábil, del reflejo de sentimientos depende de la capacidad de quien escucha para identificar los sentimientos en sus claves verbales y no verbales. Digo "no verbales", porque muchas veces tu puedes darte cuenta de qué está sintiendo una persona por su lenguaje no verbal y, por tanto, puedes reflejarle verbalmente su sentimiento. Por ej. ves una persona abatida, llorando y acercarte y decirle: "Parece que hay algo que te duele profundamente...". Y dependerá de la persona si quiere responder o no, pero, seguramente, se sentirá comprendida..."

- Una fórmula sencilla para comenzar reflejando sentimientos es:

<b>Te sientes...</b>	<b>porque...</b>
----------------------	------------------

Ejemplos:

1. Rosita, muy preocupada, me cuenta que sus papás están pensando separarse y que ella no sabe qué hacer...

Puedo responderle: “Rosita, **te sientes** muy confundida **porque** ves que la relación entre tus papás está muy deteriorada.” O bien, “Rosita, el hecho de que tus papás estén a punto de separarse, te tiene muy confundida.”

2. Rafael, visiblemente disgustado, reclama a su profesora por algo que considera injusto.

Respuesta de la profesora: “Rafael, **estás** muy molesto **porque** consideras que he sido injusta contigo.” O bien, “Crees que he sido injusta contigo y esto te tiene muy molesto”.

Trabajo por grupos de tres personas

- En la Hoja de Ayuda de la página 38, hay diez frases que contienen una situación emocional. Se les pide que cada persona por turno, represente vivencialmente una situación; otra persona va a buscar un “reflejo” a esa situación. **¿Qué reflejo le harías a la persona que dice eso?** La tercera persona debe estar atenta para que el reflejo no contenga alguna de las formas de “bloqueos a la expresión de sentimientos” que se vieron en la sesión anterior. Es decir, dar un consejo, consolar a la persona, hacerle una advertencia, una moralización, etc.

Plenaria

- Se les pide que compartan algunas de sus experiencias haciendo el reflejo de los sentimientos. Se les puede preguntar a los/las estudiantes, ¿de qué se dan cuenta con esta forma de reflejar los sentimientos? Como apoyo se puede emplear las posibles respuestas de la Hoja de Ayuda de las páginas 37-38.
- A continuación, en conjunto, se trabajan las preguntas para Plenaria de la Hoja de Ayuda de la página 39, con el fin de que el/la animador/a pueda reforzar el reflejo de sentimientos. Igualmente, como apoyo se puede emplear las posibles respuestas en la misma Hoja de Ayuda.

### 3. Actividades complementarias o de refuerzo...

Otras formas de alimentar el mismo proceso propuesto en el objetivo, pueden ser:

1. Hacer ejercicios de silencio, condición previa de la escucha. Tratar de captar el máximo de sonidos del entorno. Compartir y volver a escuchar para agudizar esta actitud básica.
2. Desarrollar un ejercicio de hacer consciencia de lo que expreso con mi lenguaje y con mi cuerpo cuando “yo digo”.
3. Ubicar cinco tipos de bloqueos en las relaciones cotidianas en la casa, en la escuela y en el grupo de amigos y amigas; elaborar sus posibles formas de reflejo.



Habilidades para Vivir. Módulo: Aprendiendo sobre nuestros sentimientos

## **HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA**

### **HOJA DE AYUDA No.14**

Dibujo para el momento de Sensibilización/Motivación:

## HOJA DE AYUDA No.15

Situaciones para el trabajo en grupos de tres de la Actividad Central

### ¿Qué reflejo le harías a la persona que dice lo siguiente: ...?

1. Peleada con su amiga, dice, "Esa boba se cree mucho porque tiene nuevas amigas..."  
Respuesta \_\_\_\_\_
2. Me advirtieron mucho que estudiara... No sé qué va pasar conmigo el año entrante.  
Respuesta \_\_\_\_\_
3. Estas reuniones suelen durar una hora más de lo programado y yo no puedo quedarme todo ese tiempo.
4. Me gustaría ser más aceptado por el profesor. Yo tengo mucho interés pero él no me tiene en cuenta.
5. Yo estudio y estudio para el examen de la semana entrante, pero pienso que lo voy a perder de todos modos.
6. Hice varias sugerencias en el consejo estudiantil pero parece que nadie les puso atención. Es como si yo no hubiera dicho nada.
7. Yo estoy siempre estallando con Juan. Más tarde me doy cuenta que no había razón para eso. ¿Qué será lo que me pasa?
8. Mi madrastra se está siempre metiendo en mi vida. Me gustaría que se preocupara de sus propias cosas y me dejara en paz!...
9. Tengo muchos problemas con Mary. Ella está siempre llegando tarde al Colegio.
10. Me gustaría que Anita dejara de pedirme mis cuadernos prestados. Siempre que necesito hacer tareas tengo que buscarla para pedírselos!

Ejemplos de posibles respuestas a las situaciones 1 a 10.

1. Te choca mucho verla con ellas.
2. Te ha ido mal, y ahora te preocupa que será de ti el año entrante.
3. Estás molesto(a), porque las reuniones se prolongan demasiado.
4. Te disgusta que el profesor no te tiene en cuenta.
5. Te sientes inseguro(a), a pesar de lo mucho que has estudiado.
6. Te duele que no tengan en cuenta tus intervenciones en el Consejo Estudiantil.

7. Te preocupan tus rabietas con Juan, y comienzas a preguntarte qué te está sucediendo.
8. Estás disgustado(a) con tu madrastra porque se mete mucho en tus cosas personales.
9. Te preocupa mucho la falta de puntualidad de Mary.
10. Te disgusta mucho que Anita te esté pidiendo los cuadernos constantemente.

## HOJA DE AYUDA No.16

### Situaciones para trabajar en plenaria

1. Este año nos ha ido muy bien; ¡hemos ganado dos partidos y mañana volvemos a jugar!...
2. Mi mamá me cantalettea ¡desde que llego del Colegio hasta que salgo al día siguiente!...
3. A mi hermanita parece que no le gusta el Hogar infantil. Llega a la casa siempre llorando y dice que no quiere volver. Ya me tiene hasta la coronilla...
4. Dice tu papá: "Me fue muy bien en la entrevista para el trabajo. Yo creo que me van a dar el trabajo."
5. Dice tu mamá: "Ustedes dejan su ropa regada por toda la casa cuando salen para el Colegio. Están creyendo que yo soy su esclava..."
6. Dice el profesor: "Estoy cansada de repetirles siempre lo mismo y ustedes parece que no me oyeran"
7. Se me perdió una calculadora que no era mía... y ahora, ¿qué le digo a mi papá?

### Posibles *reflejos* para las situaciones trabajadas en plenaria:

1. Estás muy contento con los resultados del equipo y muy animado para el partido de mañana.
2. Te tiene harta(o) la molestadera de tu mamá.
3. Estás muy cansada con la lloradera de tu hermanita.
4. Quedaste muy contento con el resultado de la entrevista.
5. Está cansada por nuestra poca colaboración.
6. Lo tiene muy molesto el que no le hagamos caso.
7. Estás preocupado por la pérdida de la calculadora.