



EMOCIONANTE!

1 Tipo de intervención

- Acompañamiento
- Reunión/Actividad Semanal**
- Campamento
- Encuentro Inspectorial
- Celebración
- Convivencia
- Pascua
- Otras experiencias

2 Objetivos Específicos

SER Irse haciendo conscientes y comprendiendo sus propios procesos de cambio físico, psicológicos y afectivos, aceptándolos y valorándolos positivamente.

CONVIVIR Reconocer de forma consciente sus emociones e identificar qué sienten, ser capaces de darles una etiqueta verbal e ir desarrollando estrategias para controlarlas.

CONOCER Despertar la conciencia crítica ante el ambiente que le rodea, desde el ejemplo de Jesús, expresando opiniones sobre la moralidad de las acciones e intentando justificarlas

HACER

3 Contenidos

SER Desarrollo de las dimensiones corporal, racional, afectiva, emocional, a través de experiencias y dinámicas lúdicas.

CONVIVIR

CONOCER Reconocimiento de las emociones y estados de ánimo en sí mismos y en los demás, desarrollando la capacidad de expresarlos

HACER

4 Temporización (una sesión)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
30 min	3 min	10 min	7 min

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia)

¿Qué tal ha ido esta semana? Vamos a rezar juntos.

Llegando al final de curso, preguntamos qué tal estamos... la respuesta (casi la que sea) es la ocasión para proponer el juego siguiente: Vamos a jugar a los dados. Dependiendo del número que salga haremos una propuesta de actividad. En caso de que no se estime oportuno repetir alguna de las actividades, puede realizarse alguna de las indicadas a mayores, o en vez de hacerlo con un dado, se puede hacer el juego escribiendo los números en unas tarjetas que han de ir escogiendo:

1. ¿Qué siento?

Objetivo: Identificar que nos produce determinada situación, descubriendo que cada uno puede sentir cosas distintas.

Desarrollo: A cada ADS se le entrega una ficha con el fin de que reflexione y escriba el sentimiento que le producen determinadas situaciones:

- Cuando tengo que hacer un examen... siento...*
- Cuando ayudo a alguien... siento...*
- Cuando alguien me dice que me quiere... siento...*
- Cuando alguien me cuenta un chiste... siento...*
- Cuando me gusta alguien... siento...*
- Cuando me peleo con mi mejor amigo/a... siento...*
- Cuando mis amigos/as tienen novio/a...siento...*
- Cuando alguien me acusa sin razón... siento...*
- Cuando veo una película de terror... siento...*
- Cuando un/a amigo/a me insiste para que fume o beba... siento...*
- Cuando falto al respeto a una amigo... siento...*
- Cuando le doy un beso a la persona que me gusta... siento...*

Una vez lo tengamos cubierto **lo comentaremos en grupo**. Pueden emplearse estas pistas de reflexión: *¿Sentimos todos lo mismo? ¿Como nos sentimos ante diversidad de opiniones? ¿Tenemos dificultades para identificar lo que sentimos? ¿Es importante conocer lo que sentimos?*

2. Mis emociones... con gestos, sin palabras!!

Objetivos: Descubrir y manejar las emociones a través del lenguaje no verbal.

Desarrollo: Como en el juego de las películas el animador dirá a uno, una determinada emoción y este con sus gestos deberá de intentar que los demás la adivinen. Las emociones serán por **ejemplo: rabia, pánico, timidez, euforia, cariño, felicidad, tensión, tranquilidad, alivio e impotencia.**

Compartiendo: *¿es difícil identificarlas? ¿Si nos fijamos en los demás podemos saber lo que sienten? ¿Me resulta fácil expresar emociones?*

3. ¿Cuántas emociones conoczo?

Objetivo: Identificar todas las emociones y sentimientos que conocemos y darnos cuenta de que las emociones, son solo emociones ni buenas ni malas, pero las acciones que ellas implican si lo pueden ser.

Desarrollo: Consistiría en hacer primero una lluvia de ideas para saber todas las emociones que conocemos. A continuación dividimos la sala en dos zonas la positiva y la negativa. El animador ira diciendo las emociones que ha recogido el la parte anterior y los chicos se posicionarán en un lado o en otro.

Compartiendo: ¿conocemos muchas emociones? ¿nos cuesta reconocerlas? ¿sabemos lo que significan? ¿pensamos todos lo mismo? ¿nos ponemos de acuerdo a la hora de clasificarlas? Las emociones no son buenas ni malas, sino que dependen de los cosas que hacemos cuando las sentimos, estas si que tendrán consecuencias positivas o negativas para los demás.

4. La emoción del cine

Objetivo: Estimular las emociones que despierta el cine.

Desarrollo: Se muestran varias escenas de películas y debemos comentar que tipo de sensación o sentimiento nos provocan.

Compartiendo: ¿Cómo una película nos puede emocionar? ¿Nos emocionan a todos igual? ¿Cómo nos emociona una película por lo que nos expresan o lo que nos cuentan?

5. Déjame tus manos

Objetivo: Descubrir las emociones a través del cuerpo.

Desarrollo: En un lugar donde se puedan sentar y estar tranquilos los chicos se colocaran en dos círculos concéntricos. Los del círculo interior se vendarán los ojos y los del círculo exterior se desplazarán varios puestos para ser anónimos. Pondremos música y el animador ira leyendo despacio un guión y los muchachos deberán ir siguiendo sus pasos:

“Cierra los ojos, colócate en una posición cómoda... con las manos sobre tus piernas....escucha la música... y concéntrate en mi voz y en lo que vas a sentir....Coge aire despacio por la nariz... retenlo un segundo y échalo por la boca (repetimos esto varias veces)... Toma la mano de tu compañero/a entre las tuyas y antes de empezar a mirarla toma conciencia de la sensación de tener la mano de la otra persona, simplemente respirando y reposando... Estas manos que te acarician ya no son las manos de alguien que conoces, son las manos de tu madre, de tu padre, de tu hermanos, la de tu amigo, la de la persona que te gusta... en definitiva la mano de Dios... A continuación acaricia suavemente con los dedos la mano de tu compañero/a, sintiendo sus rugosidades, rayas, los pliegues, la forma de los dedos, los puntos más carnosos y los que tienen mayor hueco, por una y otra parte... Diferencia las distintas sensaciones, entre tacto sutil y suave (con los dedos) y otro hecho con la palma de las manos. También distingue el tacto lento y suave de otro más rápido y fuerte... finalmente despídete lentamente de las manos de la otra persona... concéntrate en la música... coge aire por la boca y expúlsalo con suavidad (varias veces)... abrimos lentamente los ojos.

Esto mismo se repetirá con el otro círculo.

Compartiendo: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Hemos estado relajados? ¿Hemos estado más pendientes de otras cosas? ¿Como me sentí mejor dando o recibiendo? ¿Hemos sentido la presencia de las personas que amamos?

6. Adivina la emoción

Objetivo: Descubrir los componentes interrelacionados e implícitos de una emoción.

Desarrollo: En parejas o individualmente se reparte una ficha para que la lean y analicen la pista que les aporta con la finalidad de responder a la siguiente cuestión: ¿Qué emoción se encuentra detrás?

EMOCION 1

- 1º pista: Llega el chico/a que te gusta
- 2º pista: Tu cara se sonroja aunque lo quieras evitar
- 3º pista: Le miras y le sonríes a la vez que te acercas

EMOCION 2

- 1º pista: Minutos antes de exponer un trabajo.
- 2º pista: Empiezas a sudar, tus mejillas están rojas, la boca se empieza a secar, y todo sin que tú lo puedas evitar.
- 3º pista: Tu cuerpo está tenso, tu voz tiembla y casi no se te oye.

Conclusiones: ¿Qué es lo que provoca una emoción? ¿Os ha pasado alguna vez? ¿Cómo nos sentimos?

7. La emoción de la música

Objetivo: Estimular las emociones que despierta la música.

Desarrollo: Se muestran varios fragmentos de todo tipo de canciones de todos los estilos.

Compartiendo: ¿Cómo nos puede emocionar la música? ¿Nos emocionan a todos igual? ¿Cómo las emociones nos llegan por distintos sentidos como es el oído? No solo la música nos emociona también las palabras, los gritos...

8. Prensa del corazón !!

Objetivo: Desarrollar la sensibilidad y empatía ante acontecimientos que se producen a nuestro alrededor.

Desarrollo: Se dividen en parejas y se les entrega a cada uno una revista o un periódico. En ella deben seleccionar las noticias que nos provocan una fuerte emoción. De todas ellas eligen una que explicaran al resto del grupo.

Conclusiones: ¿Es importante transmitir en una noticia las emociones de los protagonistas? ¿Tendría el mismo impacto si nos olvidamos de las vivencias emocionales? ¿Se juega a veces con el componente emocional? ¿Venderías tus sentimientos íntimos a la prensa del corazón?

B Acoger la Palabra (iluminación)

A veces, puede parecer que sí, pero Jesús también se emocionaba, sentía. Descubriremos sus emociones, sus sentimientos, aunque al vivir Jesús en otra época nos sea difícil de reconocer, porque el lenguaje que emplean quienes nos lo cuentan, a veces se nos hace 'raro' (*pero nos pasa lo mismo a nosotros, no siempre somos capaces de decir con palabras qué es exactamente lo que sentimos, y por eso es necesario estar particularmente atento para saber qué siente quien nos está hablando*).

[puede encenderse en este momento una vela, y tomando una biblia se procede a la lectura del texto]

Alegría-intensidad. *[Sabido que era el último encuentro con los amigos que más quería, y que esa cena iba a ser la cena de despedida] A la hora determinada se puso a la mesa con sus discípulos. Y les dijo: "He deseado intensamente comer esta pascua con vosotros antes de mi pasión". (Lc 22, 14-16)*

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

Tras la lectura, y a partir de ella precisamente, celebramos lo vivido:

¿Había pensado alguna vez que Jesús y yo ‘sentimos’ lo mismo? ¿había caído en la cuenta de que si presto atención puedo descubrir los sentimientos de Jesús? ¿Y de que Jesús comprende qué y cómo me siento?... Es EMOCIONANTE!!! Esto es, a lo mejor, Jesús y yo estamos más cerca y nos podemos entender mucho mejor de lo que creía...

Toma una hoja de papel y en ella escribe cuál es la emoción que crees que Jesús despertó en aquellos discípulos-mejores amigos con los que se había reunido a celebrar la pascua, la fiesta más importante para un judío (lo eran él y sus amigos). Y trata, con los ojos cerrados, de sentir como dichas a ti esas mismas palabras: “He deseado intensamente compartir esta cena de fiesta contigo”. ¿Cómo te sientes?

Dejamos las hojas en el centro del grupo, alrededor de la Biblia y la vela. Podemos decir en alto, lo que hemos escrito, y regresando a nuestro lugar...

(Pregúntate como es tu relación con tus amigos, con tu gente [casa, clase, pandilla, grupo...]. Eres leal? Fiel? Y con Jesús, cómo es tu relación? Eres leal? Fiel?

Confiamos a Dios nuestro deseo de saber acoger la invitación de Jesús a una amistad intensa con él, con su manera de vivir, y lo hacemos cogiéndonos de las manos y rezando juntos la oración del padrenuestro.

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

En el mismo círculo en el que estamos, invitamos a que cada cual sintetice en una palabra lo que se lleva de la reunión de hoy, y haga una sugerencia que podamos tener en cuenta para posteriores encuentros. (El animador/a toma nota de las mismas para ver si pueden ser asumidas).

6 Aspectos a tener en cuenta

Dependiendo del número de miembros del grupo (tanto chavales como animadores), se puede subdividir el grupo, de la misma manera que la temporalización indicada puede modificarse dependiendo de la duración del encuentro.

Se ofrecen ocho actividades aunque el dado tenga seis caras, para indicar la posibilidad de jugar con más dados (añadiendo otras actividades) e incluso cambiar alguna de las indicadas por otras que se estimen más oportunas.

Materiales:

- Dado
- Papel y boli para cada uno
- Cartulina grande y rotuladores
- Portátil (o móvil, o ordenador de torre...) y cañón [si se hace la del cine]
- Vendas para los ojos
- Música relajante de fondo
- Fichas con las pistas de las emociones (juego 6)
- Móvil-aparato de música-ordenador... (juego 7)
- Revistas del corazón y periódicos

Biblia y vela

7 Formación para el animador

Esta sesión se articula al lado de la de 'emocionarte'. Ambas se complementan y junto con todos los aspectos de la antropología cristiana en la que nos vemos, aportamos estas consideraciones:

Para alcanzar el desarrollo integral de la personalidad la educación ha de ser un proceso en el que los adolescentes sean artífices de su propio desarrollo, facilitándoles la autorregulación de su propio aprendizaje y de su autonomía; y también de las estrategias que permitan la proyección de los adolescentes a una etapa adulta con un adecuado nivel de ajuste y bienestar.

Las relaciones socioafectivas son un espacio fundamental del desarrollo de los adolescentes y en él es fundamental el conocimiento y manejo de las emociones; las primeras experiencias de enamoramiento y relaciones sexuales se producen durante esta etapa evolutiva concentrando en ellas mucho tiempo y energía.

La sexualidad ha de ser abordada como una entidad multifactorial, multifuncional y dinámica, que nos acompaña a lo largo de toda la vida, reelaborándose y reestructurándose continuamente.

Creemos que la educación es el mejor instrumento del que disponemos para crear una sociedad de personas capaces de disfrutar de las posibilidades de la condición de seres sexuados, sin experimentar el sufrimiento e insatisfacción que los problemas sexuales acarrear; y con la suficiente responsabilidad y valoración de los riesgos para evitar las indeseables consecuencias de una actividad sexual desprotegida; una educación afectiva-sexual que contribuya a que las personas puedan aproximarse a un ideal de "salud": bienestar físico, psicológico y social.

Todo proceso educativo debe ayudar a que la persona crezca y se desarrolle de una forma integral, continua, progresiva y humanizante desde que somos concebidos hasta que nos morimos.

El ser humano es un ser abierto, más allá de sí mismo, a la Trascendencia. Lo trascendente, en su dimensión humana, vive en el ser humano. Lo trascendente debe impregnar lo cotidiano de valores humanos; por tanto, si se es capaz de transmitir la calidad de las relaciones socio-afectivas, lo Trascendente se hace presente en la experiencia de vida cotidiana, aunque no seamos conscientes de ello. Por eso, debemos favorecer experiencias humanas integradoras y constructoras, humanizadoras y trascendentales. En una vivencia de un cristianismo pleno y sano debe existir un desarrollo afectivo-sexual pleno y sano.

Un primer paso para construir un desarrollo afectivo-sexual pleno empieza por que conozcamos, descubramos, aprendamos...sobre nuestras emociones, uno de los motores de nuestra vida.

Estas nos hacen profundamente humanos y están en nuestra más profunda intimidad; a veces nos da miedo expresarlas y sin embargo al compartidas son siempre mejores o nos hacen sentir mejor.

Pero este es un aprendizaje lento, que ninguno de nosotros tiene terminado y que no se termina nunca, en el cual no hay expertos, ni formas únicas, ni verdades absolutas. Lo único cierto es que, solamente si aprendemos a gestionarlas de forma que seamos más felices y hagamos más felices a los que no rodean estaremos en el camino de vivir en plenitud.

Las emociones representan algo así como el clima de nuestra vida psíquica; si tenemos planeado un día de playa y amanece lloviendo, nos quejaremos del contratiempo, pero nada podremos hacer; tan solo esperar a que pare de llover. No podremos hacer nada para que llueva ni para que cese la lluvia, si se dan ciertas condiciones climáticas lloverá, eso es todo.

Nuestras emociones también son así, si se dan las condiciones, la emoción surge, eso es todo, no puedo manejarla a mi antojo; puedo sí, luego, ver qué hago con esa emoción, y ahí interviene mi responsabilidad.

Entendámoslo mejor con un ejemplo: la tristeza. Si estoy triste, puedo echarme a llorar en un rincón o negar mi tristeza e ir de alegre por la vida; puedo indagar sobre el origen de la tristeza o charlar con alguien acerca de lo que me pasa. Puedo hacer muchas cosas con mi tristeza y quiera o no, tendré que hacerme cargo de las consecuencias de mis actos. Lo que no puedo hacer es que, como la lluvia, la tristeza surja o desaparezca a mi gusto.

La tristeza como cualquier otra emoción, me informa de dónde estoy; me dice “se fueron dando las condiciones para que se me convocara, aquí estoy atiéndeme”; si me voy conociendo iré sabiendo cuales son esas condiciones y esas tal vez si pueda modificarlas.

Si por ejemplo, me descubro triste y después me doy cuenta que esto tiene que ver con mi tendencia a dejar las cosas para el final o muchas cosas pendientes sin hacerlas frente, pueda que hasta me sienta agobiado y más tarde triste; pero tendré una pista y podré iniciar el camino de la resolución.

Si pensamos en la tristeza en particular, podemos asegurar que no es una emoción destructiva, el problema surge cuando la niego o trato de no pensar en ella. La tristeza no debidamente tramitada se puede transformar en algo más sordo y destructivo y con el tiempo y sin resolver puede llevar a una enfermedad por ejemplo depresión. Entonces se transforma en un problema, muchas veces la depresión está causada por un antiguo sentimiento de duelo y tristeza y lo que podía haber sido un momento triste en nuestra vida se transforma en un drama de resolución incierta.

Pero la tristeza también tiene aspectos positivos es el sentimiento que nos dispone a sintonizar con nosotros mismos y así resolver lo que nos preocupa. Si esto se realiza bien si hemos aprendido las estrategias necesarias, adecuadas, a nuestra edad, a nuestra vida, si los demás nos ayudan a construirlas o descubrirlas correctamente, la tristeza simplemente pasará, fluirá y nos habrá ayudado a ser más nosotros mismos, a crecer como personas a continuar el ciclo de crecimiento y aprendizaje, siempre presente en nuestras vidas desde que venimos al mundo hasta que lo dejamos.

Cuando no sabemos los recursos personales que tenemos, es difícil confiar, sino confiamos nos defendemos, el no recibir ni expresar emociones colapsa nuestro sistema afectivo y así se produce un desertización emocional, un territorio interior donde nada crece por que nada se siembra o lo que se siembra no puede crecer. Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones y de las situaciones que nos permiten crecer y ser, buscar o crear espacios donde sea posible ser uno mismo.

Solo quien sabe cómo y por qué se siente de una determinada forma puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente y conveniente.

Las emociones forman parte de nosotros mismos, no las podemos elegir, no las podemos desconectar o evitar, pero si esta en nuestra mano conducir nuestras reacciones emocionales, completar o sustituir y trabajar quienes somos, nuestra personalidad y nuestros genes.

Finalmente, las emociones, los sentimientos son algo que van apareciendo a lo largo de nuestra vida y que vamos aprendiendo, no tenemos que saberlo todo.