










**AÑO 1  
FICHA 9**

**EDAD  
14-16**

**La fe  
vívida**

## LA RULETA DE LAS EMOCIONES

### 1 Tipo de intervención

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

### 2 Objetivos Específicos

**SER**

Desarrollar habilidades emocionales: autoconciencia, heteroconciencia, autogestión (expresión y manejo).

Avanzar en la capacidad de hacerse conscientes de sus emociones tanto positivas como negativas y canalizarlas.

**CONVIVIR**

Cultivar la fortaleza interior: afrontar, perseverar.

**CONOCER**

Cultivar el pensamiento complejo y abstracto que permita establecer hipótesis, causas, consecuencias, valorar diversidad de enfoques y puntos de vista.

**HACER**

Luchar contra la falta de fuerza de voluntad, los impulsos irracionales y los altibajos emocionales propios de la edad, intentando perseverar en sus propósitos y en el deber cotidiano.

### 3 Contenidos

**SER**

Gestión de las emociones positivas y negativas; dominio de su propia conducta.

**CONVIVIR**

**CONOCER**

Desarrollo de hábitos y de estrategias de pensamiento adecuadas a su edad: generalización, pensamiento deductivo, resolver problemas.

**HACER**

Valoración positiva de la constancia y el esfuerzo.

Estrategias para favorecer la voluntad.

### 4 Temporización (número de sesiones por cada paso)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
3 sesiones	1/2 sesiones	x sesiones	1/2 sesiones

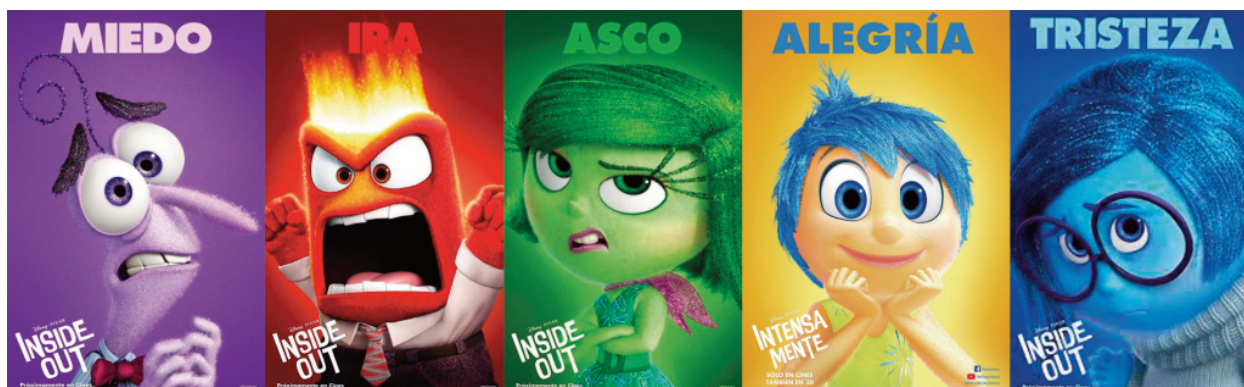
## 5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

### A Tomar la palabra (experiencia)

#### PRIMERA SESIÓN

Comenzar presentando el tema que se va a tratar, las emociones. Es algo que todos sentimos en el día a día como consecuencia de los acontecimientos y estímulos que recibimos.

Esta sesión la trabajaremos a través de la película "Inside Out". Procuraremos visualizarla completa en esta primera sesión o, si no fuera posible por tiempo, dejar la parte final a modo de comienzo de la segunda sesión.



#### SEGUNDA SESIÓN

Comenzamos la segunda sesión recordando la película visualizada la semana pasada, para hablar después de qué les ha parecido la misma. Podemos ayudarnos de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál pensáis que es la idea central?
- ¿Os habéis sentido identificados con algún momento de la película?
- ¿Qué es lo que más te ha sorprendido?
- Os habréis fijado que cada personaje de la película tiene una emoción principal. ¿Cuál dirías ahora que es la emoción que está mandando en tu vida?
- La protagonista tiene varias islas de la personalidad, que son configuradas en base a los recuerdos esenciales. ¿Cuáles serían las islas que configuran mi personalidad hoy en día? ¿Cómo han cambiado con el paso del tiempo?
- En la película muestras cómo se forman los recuerdos: ¿qué recuerdos conservas tú de tu infancia? Seguro que habrá alguno que es más importante, como un recuerdo esencial.
- Texto bíblico: Sab 11,24-26

Es importante que tras este análisis de la película, y el apoyo del texto bíblico, se den cuenta que **todas las emociones que sentimos en nuestras vidas son importantes y necesarias** y que no tenemos que avergonzarnos de ellas. Debemos aprender a identificarlas y que no nos dé vergüenza compartirlas con los demás.

Terminamos la sesión invitando a los chavales a comer una gominola/chuchería/caramelo del color que en la película simboliza la emoción que en este momento predomina en su vida. Es una manera de significar que acepta el momento que están viviendo.

Podemos acabar con una sencilla oración, que recoja todo lo compartido en la reunión:

*Señor, cada uno de nosotros está viviendo un momento distinto.  
Aunque nos cuesta reconocerlo, creemos que Tú amas todo lo que existe en nosotros,  
que no aborreces nada de lo que existe.  
Te pedimos que toda nuestra vida sea tuya, Señor, amigo de la vida.*

### TERCERA SESIÓN

Continuaremos tratando el tema ayudados de la Ruleta de las emociones: a partir de un listado de emociones como alegría, celos, decepción, nervios, felicidad, rechazo... (se puede añadir alguna que haya salido en la actividad anterior), les pedimos que piensen e indiquen la última vez que se sintieron así, explicando en lo posible la situación, personas, contexto, que les hizo tener ese sentimiento.

Para la ruleta, nos podemos ayudar del siguiente ejemplo extraído de

<http://lapizdeele.blogspot.com.es/2015/11/inside-out-en-clase-4-ideas-para.html>



**Comentario para el monitor:** a continuación se les propondrá discutir acerca de cuáles son los elementos o las situaciones más comunes que se repiten, y en cuáles yo tengo algo que hacer o algo que ver. Se verá que alguna se escapa a mi alcance pero otras son consecuencia de mi preocupación, trabajo, esfuerzo, valentía, bondad.

#### Iluminación:

Pecadora que limpia los pies a Jesús.

Curación de la hija de Jairo.

#### Cuarta sesión.

Los demás también tienen emociones, para trabajar esta premisa dividiremos al grupo en pequeños sub-grupos y les daremos varios casos y situaciones que encontramos en la vida diaria. Ejemplos de casos:

- Carlos ha derramado sobre una compañera de clase un vaso durante una fiesta.
- He suspendido 4 asignaturas.

- Silvia me ha deseado buen día con la mejor de sus sonrisas.
- Llevo dos días esperando su respuesta... ¡me ha dejado en leído!
- María ha contado mi secreto.
- Soy muy bajito y no le gusto a nadie.
- Andrés me dedicó anoche una foto en Instagram.

Comentamos en grupo grande las emociones que estas situaciones pueden generar en estas personas. Después les proponemos que traigan al diálogo del grupo algunos casos reales que ellos conocen de cada una de esas emociones. Por último, les invitamos a que escriban personalmente algunas ocasiones en que sus propias actuaciones y conductas han despertado esas emociones en las vidas de otros.

## **B** Acoger la Palabra (iluminación)

Flp 3,10-13

Dt 1,29-31

A partir de la lectura, se pueden trabajar los sentimientos y las emociones que aparecen (alegrarse y confiar):