



FUNDACIÓN MUJER Y FUTURO MEMORIA DE TALLER O ACTIVIDAD

PROYECTO: “EMPODERAMIENTO INTEGRAL PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO DE LAS ORGANIZACIONES DE MUJERES DEL AREA METROPOLITANA DE BUCARAMANGA FUNDACION MUJER Y FUTURO-FUNDACION INTERAMERICANA”

Financiador: IAF-FUNDACIÓN INTERAMERICANA

Tipo de Actividad: Lúdica y Recreativa

Lugar:	Fecha:	Hora de Inicio:	Hora de Cierre:
Asentamiento humano rural Miramanga	Septiembre 9 de 2016	6:30 PM	9:00PM

Objetivo:

Promover competencias emocionales como la autorregulación emocional al grupo de jóvenes Artesanos en Miramanga, con el fin de fomentar la inteligencia emocional para la construcción de una convivencia pacífica.

Participantes:

18 (Dieciocho) Mujeres
7 (Siete) Hombres

TEMARIO:

1. Bienvenida, presentación de la actividad y toma de asistencia: Mi paz construye la paz de Colombia-Sintiendo y viviendo por la paz
2. **Primera parte:** se realizará la actividad Reconociéndonos y conociéndonos.
3. **Segunda parte:** Conociendo mis emociones
4. **Tercera parte:** Pararnos a pensar para hablar con nosotros mismos “Controlando mis emociones”
5. **Cierre**

DESARROLLO DE LA JORNADA:

Se dio inicio a la actividad con la bienvenida, se establecieron pautas de respeto e instrucciones de la jornada. Posteriormente se pasó los listados de asistencia

La jornada se desarrolló de la siguiente manera:

-Primera parte: Reconociéndonos y conociéndonos

La actividad se realizó en el siguiente orden:

Se entregó a cada participante del grupo una hoja con las siguientes preguntas, con el fin de

conocer aspectos similares unos entre otros:

Busca una persona que:

- 📄 Su color favorito sea el mismo tuyo.
- 📄 Tenga tu misma edad
- 📄 Le guste la misma comida que te gusta a ti.
- 📄 Calce tu mismo número de zapatos.
- 📄 Le guste el mismo sabor de helado que a ti.
- 📄 Le guste bailar.
- 📄 Sea de tu mismo signo zodiacal.
- 📄 Tenga los mismos hermanos o hermanas que tú.
- 📄 Su animal favorito sea el mismo que el tuyo.
- 📄 Tenga la misma mascota que tú.
- 📄 Tenga tu misma edad.

2. Cada participante buscó a las personas con las mismas características planteadas en la lista y escribieron los nombres correspondientes.

3. La facilitadora realizó una reflexión sobre las igualdades y diferencias a partir del ejercicio realizado con los participantes, y la importancia de conocer los gustos y características entre todos.

-Se realizó la encuesta “mi paz construye la paz de Colombia”

-Segunda parte: Conociendo mis emociones

Se llevó una cartelera con el título “Conociendo mis emociones” y las palabras: alegría, tristeza, Miedo, Ira.

🌐 Seguidamente se repartieron hojas de diferentes colores

🌐 Se realizó la pregunta: ¿Qué son las emociones?, se escuchó la opinión de

cada participante y al final se socializó el siguiente concepto:

“Una emoción es un estado afectivo en el que la alegría, la tristeza, el miedo, el odio, etc., es experimentado.

Es decir estas son nuestros ‘termómetros’, midiendo lo que realmente está sucediendo en y alrededor de nosotros. Las emociones suelen ir acompañadas de cambios corporales o físicos, tales como un latido cardíaco acelerado o sudoración, pueden ser reconocidas a través de expresiones faciales u otras reacciones físicas como el llanto, la agitación o la postura del cuerpo.

Las emociones cumplen las siguientes funciones:

- Adaptativa: para prepararse a la acción.
- Social: para comunicar nuestro estado de ánimo.
- Motivacional: para facilitar las conductas.

🌐Seguidamente se les indicó en que consiste cada emoción.

🌐Simultáneamente se les solicitó que piensen en una situación que represente cada emoción y la escriban en la hoja del color correspondiente a la emoción.

🌐Así mismo se les solicitó escribir de qué forma expresan cada emoción, es decir que hace cada uno cuando se siente alegre, triste, enojado, o con miedo.

🌐Cada hoja se pegará a la cartelera “reconociendo mis emociones”.

-Tercera parte: Controlando mis emociones:

- ✓ Se preguntó a los y las participantes sobre que entendían por autorregulación emocional para lo cual se socializó y se desarrolló en el siguiente orden:
- ✓ Para la siguiente actividad se utilizó una cartelera titulada “Controlando mis emociones” y la palabra IRA.
- ✓ Se les preguntarán si consideran necesario aprender a controlar las emociones por medio de una socialización.
- ✓ Se les instruyó con base en la técnica solución de problemas denominada el semáforo

de las emociones de la siguiente manera:

-El primer paso para aprender a controlar las emociones es reconocerlas lo cual lo aprendimos en la actividad anterior.

-El segundo paso es pensar en la mejor solución para actuar en el momento en que sientan, por ejemplo: la emoción de la ira.

-El tercer paso es actuar de acuerdo a la mejor decisión.

- ✓ Seguidamente se asociarán los colores del semáforo con los pasos a seguir para la autorregulación emocional de la siguiente manera, lo cual se irá plasmando por cada participante en la cartelera titulada “controlando mis emociones:
- *ROJO: PARARSE.* Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un carro se encuentra con la luz roja del semáforo.
- *AMARILLO: PENSAR.* Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.
- *VERDE: SOLUCIONARLO.* Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta **se utilizará la cartelera “Controlando mis emociones” la cual se irá completando con la participación de cada participante, entre todos se escoge una situación donde se manifieste el enojo e ira, con el fin de realizar la siguiente dinámica:**

Luz Roja: ALTO: Tranquilízate y piensa antes de actuar

Distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Luz Amarilla: PIENSA: Soluciones o alternativas y sus consecuencias

Ante las situaciones propuestas se le pide a los y las participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva. **Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades.**

Luz Verde: ADELANTE: Pon en práctica la mejor solución

Cuando los y las participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver **cuáles serían las mejores para cada uno.**

-Se concluyó con el concepto de autorregulación el cual entre todos determinaron que es el control inteligente de las emociones.

-Cierre:

- Se socializaron las habilidades aprendidas en el taller con la construcción de la paz, por medio de la de la pregunta: ¿Se construye paz por medio de mi autorregulación emocional? ¿Por qué?

-Se compartió el refrigerio.

ACUERDOS Y/O COMPROMISOS:**EVALUACION:****Participantes**

Se observa interés en los y las participantes del grupo juvenil, debido a que participan de manera activa en todas las actividades planteadas.

Facilitadora

El encuentro permitió que los y las participantes reconocieran sus emociones en diferentes situaciones y así mismo se concientizarán de la importancia de controlar emociones como la ira. De igual manera se mostraron activos en el aprendizaje de un ejercicio para la autorregulación emocional.

OBSERVACIONES:

- La metodología de reforzamiento usada es apropiada.
- Los jóvenes se muestran motivados y participativos en las actividades propuestas.

Anexos (fotografías, material trabajado, carteleras, listas de asistencia etc.)

Fotografías

Listado de asistencia

Carteleras