

**EMPODERAMIENTO INTEGRAL PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO DE LAS  
ORGANIZACIONES DE MUJERES DEL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA  
FMF - IAF**

**TEMA:** Mi paz construye la paz de Colombia-Sintiendo y viviendo la paz

**LUGAR:** CASA DE UNA JOVEN DEL GRUPO

**SESIÓN:** Primera

**TIEMPO:** 2 HORAS

**HORA:** 6:30PM A 8:30PM

**OBJETIVOS**

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

**METODOLOGÍA**

**“Cuando oigo, olvido; cuando veo, recuerdo, y cuando hago, aprendo”.**

**(Proverbio Chino)**

Desde la propuesta metodológica de aprender haciendo, este proceso de formación tiene en cuenta las siguientes premisas:

1. Darle valor a la integración de la teoría y la práctica
2. Se promueve la reflexión sobre el mismo hacer y la vida de las mujeres
3. Parte de las subjetividades y el diario vivir de las mujeres
4. Desarrollo de habilidades para la participación y el liderazgo

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL
6:30- 6:45	Bienvenida, presentación de la actividad y toma de asistencia	Se dará la bienvenida al taller, se establecerán pautas de respeto, luego se explicará en qué consiste la actividad y se hará la toma de asistencia.	Cámara Listados de asistencia
6:45 – 7:10	Primera parte: Reconociéndonos y conociéndonos,	Se realizará una actividad en el siguiente orden: 1. Se entregará a cada participante del grupo una hoja con las siguientes preguntas, con el fin de conocer aspectos similares unos entre otros e integrarse: Busca una persona que: <ul style="list-style-type: none"><li>• Su color favorito sea el mismo tuyo.</li><li>• Tenga tu misma edad</li><li>• Le guste la misma comida que te gusta a ti.</li></ul>	-Hojas con preguntas -Lapiceros - Impresión de dibujos para colorear -Colores

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calce tú mismo número de zapatos.</li> <li>• Le guste el mismo sabor de helado que a ti.</li> <li>• Le guste bailar.</li> <li>• Sea de tu mismo signo zodiacal.</li> <li>• Tenga los mismos hermanos o hermanas que tú.</li> <li>• Su animal favorito sea el mismo que el tuyo.</li> <li>• Tenga la misma mascota que tú.</li> <li>• Tenga tu misma edad.</li> </ul> <p>2. Cada participante buscará a las personas que tengan las mismas características planteadas en la lista y escribirá los nombres correspondientes.</p> <p>3. La facilitadora realizará una reflexión sobre las igualdades y diferencias a partir del ejercicio realizado con los participantes.</p>	
7:10-8:15	Segunda parte: Reconociendo mis emociones	<p>-Se llevará una cartelera con el título “Conociendo mis emociones” y las palabras: alegría, tristeza, Miedo, Ira.</p> <p>-Seguidamente se repartirá a los y las participantes del taller 4 hojas de colores diferentes cada una (Seguidamente se dividirá en cuatro grupos representando cada uno de los cuatro colores y se les entregan una hoja del color correspondiente. Es decir los que se les haya asignado el color rojo se les Entregarán las hojas de color rojo y así con cada grupo).</p> <p>-Se realizará la pregunta: ¿Qué son las emociones?, se escuchará la</p>	<p>-Cartelera</p> <p>-Hojas de colores</p> <p>-Lapiceros</p>

		<p>opinión de cada participante y al final se socializará el siguiente concepto:  “Una emoción es un estado afectivo en el que la alegría, la tristeza, el miedo, el odio, etc., es experimentado.</p> <p>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.</p> <p>Las emociones cumplen las siguientes funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptativa: para prepararse a la acción.</li> <li>- Social: para comunicar nuestro estado de ánimo.</li> <li>- Motivacional: para facilitar las conductas.</li> <li>-Para mayor comprensión del concepto se les preguntará a los y las participantes escoger un color para identificar cada emoción.</li> <li>-Seguidamente se les indicará en que consiste cada emoción.</li> <li>-Simultáneamente se les pedirá que piensen en una situación que</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>represente cada emoción y la escriban en la hoja del color correspondiente a la emoción.</p> <p>-Así mismo se les pedirá escribir de qué forma expresan cada emoción, es decir que hace cada uno cuando se siente alegre, triste, enojado, o con miedo.</p> <p>-Cada hoja se pegará a la cartelera "reconociendo mis emociones".</p>	
8:15-8:30	Tercera parte: Pararnos a pensar para hablar con nosotros mismos	<p>🌐 Se explicará el concepto de Autorregulación emocional el cual hace referencia a</p> <p>"la capacidad de autocontrol, a nivel emocional y de conducta. Se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, el niño aprende a usar las palabras para expresar lo que siente, a pensar antes de actuar y comprender las consecuencias de sus actos"</p> <p>🌐 Para la siguiente actividad se utilizará una cartelera titulada "Controlando mis emociones" y la palabra IRA.</p> <p>🌐 Se les preguntarán si consideran necesario aprender a controlar las emociones por medio de una socialización.</p> <p>🌐 Se les instruirá con base en la técnica solución de problemas denominada el semáforo de las emociones de la siguiente manera:</p> <p>-El primer paso para aprender a controlar las emociones es</p>	<p>-Hojas de colores</p> <p>-lapiceros</p> <p>-Cartelera sobre "controlando mis emociones"</p>

		<p>reconocerlas lo cual lo aprendimos en la actividad anterior.</p> <p>-El segundo paso es pensar en la mejor solución para actuar en el momento en que sientan, por ejemplo: la emoción de la ira.</p> <p>-El tercer paso es actuar de acuerdo a la mejor decisión.</p> <p>🌐Seguidamente se asociarán los colores del semáforo con los pasos a seguir para</p> <p>la autorregulación emocional de la siguiente manera, lo cual se irá plasmando</p> <p>por cada participante en la cartelera titulada “controlando mis emociones:</p> <p>🚦 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.</p> <p>🚦 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.</p> <p>🚦 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.</p> <p>Para asociar las luces del semáforo</p>	
--	--	--	--

		<p>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:</p> <p>Luz Roja: ALTO: Tranquilízate y piensa antes de actuar</p> <p>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.</p> <p>Luz Amarilla: PIENSA: Soluciones o alternativas y sus consecuencias ante las situaciones propuestas se le pide a los y las participantes que elaboren una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva. Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades.</p> <p>Luz Verde: ADELANTE: Pon en práctica la mejor solución</p> <p>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.</p>	
8:30-8:45 p.m.	Cierre	<p>Se socializaran lo aprendido durante el taller</p> <p>Se compartirá un refrigerio</p>	Refrigerio

