

# Secuencia y actividades de los talleres

| CONCEPTOS CLAVE   |  |        |                                    | OBJETIVOS  |  |
|---|--|--------|------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de las principales emociones de la familia.</li> <li>• Selección de emociones relacionadas.</li> </ul> |  |        |                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experimentar con una familia de emociones.</li> <li>2. Adquirir recursos (vocabulario, técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.</li> </ol> |  |
| ACTIVIDADES:  | Nombre   | Tiempo | método                             | Síntesis de la actividad   | Qué queremos trabajar  |
|   | <b>Las emociones en el mindfulness</b>   | 5 min  | <i>Mindfulness</i>                 | Breve dinámica de <i>mindfulness</i> vinculada a la familia de emociones.  | Centrarnos en el momento presente.   |
|   | <b>Las emociones en la música</b>  | 10 min | Audición musical                   | Escucharemos una pieza musical y observaremos las sensaciones que nos genera.  | Entrenarnos en observar e identificar las emociones.   |
|   | <b>Las emociones en el cuerpo</b>  | 30 min | Dinámica corporal                  | Propondremos movimientos vinculados a las reacciones ante las emociones y compartiremos un espacio de creación a partir de estos movimientos.  | Practicar la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal. Experimentar formas de desbloquearlas. |
|   | <b>Las emociones con los materiales</b>  | 60 min | Dinámica plástica                  | Practicaremos recursos plásticos como detonantes de las emociones.   | Experimentar como sentimos y podemos expresar las emociones experimentando con los materiales y la música.     |
| ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:   | Nombre   | Tiempo | método                             | Síntesis de la actividad   | Qué queremos trabajar  |
|   | <b>¡Contraseña!</b>  | 30 min | Acuerdo por consenso.              | Elaboraremos una expresión motivadora o «consigna».  | La automotivación e identificación del grupo con el desarrollo de la actividad.                                |
|   | <b>Paseando por las emociones</b>  | 30 min | Dinámica de movimiento - escritura | Buscaremos maneras de nombrar emociones e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.   | Ampliar el vocabulario sobre las familias de emociones.  |
|   | <b>Escala de emociones</b>   | 45 min | Juego de mímica - escritura        | Reconoceremos y pondremos nombre a emociones movilizadas en situaciones diversas.  | Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante las emociones.                  |
|   | <b>Música emocionante</b>  | 30 min | Juego de azar - escritura          | Compartiremos por qué un tema musical nos evoca emociones.   | Observar las emociones que nos evoca la música.  |
|   | <b>Cinefórum</b>   | 30 min | Diálogo y reflexión                | Visionaremos un vídeo y abriremos un debate.   | Observar las emociones en situaciones diversas.  |
| <b>RECAPITULEMOS</b>  | La música es un recurso útil para entrenarnos a observar e identificar las emociones y para practicar expresarlas y desbloquearlas. También es un recurso interesante para cuando sentimos la necesidad de expresar emociones y nos resulte difícil hacerlo. |        |                                    |  |  |

OBSERVACIÓN: La temporalización dependerá del tamaño y del interés del grupo, de cuántos educadores participen en el taller, y de las condiciones del espacio que utilizemos. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la identificación y la introspección de las emociones vividas, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas. No tengáis prisa al realizar las actividades, observad el grupo y dejadlas durar todo el tiempo que sea necesario! No es preciso seguir el diseño de los talleres con todo detalle. Por ejemplo, todas las dinámicas contienen vídeos que utilizamos para introducir el tema, inspirar, motivar... También incluyen actividades alternativas que quizá os resulten más adecuadas para los intereses de vuestro grupo o por la limitación del tiempo disponible. Puede que sólo os resulte útil algún vídeo, o que una dinámica os inspire otro tema, o que conozcáis alguna más adecuada... ¡Adelante! Haced el uso que os parezca de este recurso. Nuestro objetivo es plantear propuestas útiles y sentiremos que lo son en cualquiera de estas situaciones. ¡Gracias!