



Los adolescentes exploran y aprenden sobre diferentes tipos de emociones a través del dibujo.



2/5



1/5



2/5



30-45 min



Resumen de la actividad

Propósito

Identificar una emoción y describirla a través de un ejercicio de dibujo.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Generar confianza entre otros adolescentes.
- ▶ Identificar y discutir emociones.

Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima. Lidar con el estrés y manejar las emociones.

Funciona bien para

Adolescentes más jóvenes (de entre 10 y 14 años de edad) que desarrollen su vocabulario, adolescentes que se estén recuperando de crisis recientes y adolescentes que disfruten de actividades tranquilas e individuales.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

Consulte la herramienta de **Recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas grupales** para ayudar a los adolescentes a compartir comentarios positivos cuando observen los dibujos de los demás. Use la herramienta **Tarjeta de emociones** como referencia para diferentes tipos de emociones.

Después

No es necesario.

Preparación

No es necesario.



Reconocer emociones

1

Explique:

Los participantes trabajarán en parejas para pensar las palabras que correspondan a las emociones y las escribirán en la pizarra.

Optativo: los adolescentes escribirán las palabras que piensan en sus cuadernos y diarios.

2

||| El facilitador dice:

“Todas las emociones son parte natural de la vida. No podemos controlar cómo nos sentimos, pero sí tratar de reconocer nuestras emociones y pensar cómo manejamos las que nos resultan difíciles y cómo disfrutamos de las buenas. Ahora pediré que elijan una emoción que les resulte importante y que la exploren a través del dibujo”.

3

Dibuje un rectángulo grande en el tablero y divídale en cuatro cuadros.

4

||| El facilitador dice:

“Cada uno de ustedes elegirá una emoción y hará cuatro dibujos para describirla”.

- ▶ En el primer cuadro, dibuje algo que le haga sentir esta emoción
- ▶ En el segundo cuadro, dibuje una imagen de cómo ve esa emoción.
- ▶ En el tercer cuadro, dibuje cómo le ayuda esa emoción.
- ▶ En el cuarto cuadro, dibuje cómo esa emoción puede ser difícil para usted.

1. Me siento... cuando yo:

2. Para mí, sentirse... se ve así:

3. Sentir... me ayuda cuando:

4. Sentir... me resulta difícil cuando:

5

Dé a los adolescentes al menos 20 minutos para que dibujen y cédales más tiempo si lo pidieran. Observe sus dibujos mientras trabajan. Compruebe si alguno de los dibujos de los adolescentes se refiere a experiencias difíciles, ya que podrían necesitar apoyo adicional.

6

Pregunte a los adolescentes si les gustaría compartir sus dibujos (por ejemplo, como parte de un recorrido por la galería), pero no los obligue a mostrar su trabajo a otros si no quieren.

Compartir y Llevarse consigo:

Analice:

- ▶ Mientras observan los dibujos de los demás.
- ▶ ¿Qué le hace sentir ciertas emociones?
- ▶ ¿Cómo expresa o muestra esas emociones?
- ▶ ¿Cuán difíciles le resultan?
- ▶ ¿Cómo le ayudan?

7

Continúe con la discusión:

- ▶ ¿Qué similitudes ve en los dibujos de los demás?
- ▶ ¿Qué utilidad tiene expresar emociones? ¿Puede llegar a ser inútil expresar emociones?
- ▶ ¿De qué manera nos ayudan estas emociones? ¿Pueden emociones complicadas como la tristeza o la ira ser útiles?
- ▶ ¿Cuándo nos resultan difíciles? ¿Emociones positivas como la felicidad o la excitación pueden ser difíciles?

8



Reconocer emociones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes elijan qué emoción les gustaría explorar a través del dibujo, incluso si todos eligieran las mismas emociones.
- ✓ Permita que los adolescentes exploren sus emociones de la manera que elijan. En lugar de dibujar imágenes, quizá podrían expresarse a través de colores, patrones o palabras.
- ✓ Observe a cada adolescente y mire sus dibujos. Observe si algún adolescente muestra signos de que pueda necesitar apoyo o servicios adicionales, como asesoramiento. Si fuera necesario, hable con el adolescente por separado y fuera de la sesión y póngalo en contacto con el apoyo que necesite.
- ✗ No presione a los adolescentes a que hablen sobre una emoción específica, ni los disuada de explorar la emoción que hayan elegido.
- ✗ No fuerce a los adolescentes a dibujar sus emociones de una forma determinada.

Adaptación

Si los adolescentes hablasen diferentes idiomas, o si fueran legos en el idioma que usted utilice, enséñeles algunas palabras nuevas relacionadas con las emociones. (No obstante, limite el número de palabras de vocabulario a diez para mantener el enfoque de la actividad en las artes y la expresión).

Entorno

Esta actividad se puede realizar en un espacio interior o exterior, donde los adolescentes se sientan cómodos, escriban y dibujen.

Suministros

- ▶ Una hoja grande de papel por adolescente.
- ▶ Lápices.
- ▶ Marcadores y otros materiales de dibujo.

Improvisar

Los adolescentes pueden explorar también sus emociones a través del collage o de la fotografía.

Continuar

En las sesiones de seguimiento los adolescentes pueden:

- ▶ Crear nuevos borradores de sus dibujos.
- ▶ Organizar una exposición de sus dibujos, centrándose en diferentes tipos de emociones.
- ▶ Explorar emociones a través de juegos de rol. Por ejemplo, podrían crear juegos de rol sobre situaciones que contribuyen a emociones positivas y negativas, y explorar estrategias para manejar sentimientos complicados.