

TERCER ENCUENTRO Identificación de emociones desde la Comunicación no violenta	
Docente / facilitador(a)	
Pregunta generadora	¿Por qué son importantes las emociones cuando hablamos de cuidado y de comunicación? ¿Qué papel están jugando las emociones en la cuarentena?
Capacidad / Competencia	Los y las participantes identifican y toman conciencia sobre sus emociones, conectándose con ellas y preguntándose por su papel en la vida cotidiana y las relaciones. Afrontamiento del estrés y control de las emociones, comunicación y expresión
Sesiones / Duración	Una sesión de una hora y cuarto.
Temas, problemas o conceptos específicos	<p>La ética del cuidado tiene tres dimensiones y la primera hace referencia al cuidado de sí. Nos enfocaremos en esta dimensión en la identificación y gestión de emociones, siendo este un aspecto vital para el bienestar y también, para la construcción de relaciones pacíficas y que reconozcan los derechos propios y de los demás. En la prevención de la violencia, trabajar las emociones y las acciones que desarrollamos cuando nos sentimos de determinada manera es imprescindible, puesto que permite dar un lugar a nuestras necesidades e identificar acciones que nos protegen y nos cuidan.</p> <p>La Comunicación no Violenta es una herramienta y una filosofía que nos ayuda a construir relaciones armónicas y honestas y que tiene como pilares la empatía (conexión con el/la otro/a) y la auto-empatía (conexión con uno/a mismo/a).</p> <p>A lo largo de nuestras vidas, somos educados/as en formas de relacionarnos y comunicarnos que desconocen las emociones y las necesidades y que no nos permiten generar conexiones empáticas con los/as demás. Esto es lo que para Marshall Rosenberg da lugar a la violencia que podemos observar en relaciones y situaciones cotidianas.</p>

La Comunicación no Violenta se basa en la idea de que todas las acciones humanas tienen la intención de satisfacer unas necesidades, que son universales y propone elementos y principios para saber identificar dichas necesidades y al mismo tiempo, que seamos capaces de encontrar estrategias para satisfacerlas de manera que mejoremos nuestra calidad de vida y la de las demás personas. En este sentido, Marshall Rosenberg retoma la idea de las nueve necesidades universales propuestas por Max Neef y al mismo tiempo, afirma que tenemos infinitas estrategias o posibilidades para satisfacerlas, siendo dichas estrategias particulares y variando entre personas, grupos y culturas.

Los sentimientos juegan un papel fundamental en la Comunicación no Violenta puesto que nos hablan de nuestras necesidades. Su función natural y vital es que, a través de ellos, podamos conectarnos con nuestras necesidades y saber si estas están o no satisfechas. Es por ello que no existen emociones buenas o malas, todas tienen una función, hablando de emociones agradables (que son las que sentimos cuando nuestras necesidades están satisfechas) y emociones desagradables (que son las que sentimos cuando nuestras necesidades están insatisfechas).

De esta manera, para poder conectarnos con nosotros/as mismos/as y las demás personas es necesario trabajar en el desarrollo de la autoempatía (para conectarnos con nuestras emociones y necesidades) y la empatía (para conectar con las emociones y necesidades del otro).

En esta sesión reflexionaremos sobre la importancia de identificar nuestras emociones y necesidades, relacionándolo con el papel que las emociones están jugando en este periodo de confinamiento. A lo largo de toda la sesión se combinarán ejercicios prácticos con reflexiones colectivas, en las cuales se reproducirá la esencia de los círculos de diálogo, invitando a las personas participantes a hablar por rondas, a escuchar cuando las otras personas hablan y a dar la oportunidad de permanecer en silencio si no se desea participar.

Momento	Descripción	Materiales	Tiempo
<p>Importante: Para facilitar el ejercicio y que se comprenda lo que queremos que en cada uno se haga, se recomienda que la facilitadora prepare uno o dos ejemplos para cada cosa que explique y al mismo tiempo, que realice los ejercicios simultáneamente, para que también pueda compartirlos y tenga lugar un intercambio más horizontal y cercano.</p> <p>Previo al encuentro</p>	<p>Unos días antes de la sesión se llamará a los NNA líderes y lideresas para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preguntarles cómo están y poder alimentar la conexión que vayamos generando con ellos/as. Esto es importante en la construcción de confianza y deberemos en estas llamadas individuales a NNA tener una muy buena escucha para poder detectar cómo están yendo, cómo se sienten, qué dificultades o aspectos positivos están encontrando en los retos. Así, podremos ir adaptándonos y haciendo cambios en el proceso de ser necesario. - Recordarles el día, hora y método de conexión de nuestro encuentro. - Decirles que en la aplicación de Class Dojo (o en whats app si en la aplicación no se puede subir) tienen un video resumen de la película Del Revés, y además un video complementario con el cuento Jardín interior. Deberán verlos antes de la sesión y responder de manera escrita en la actividad a estas preguntas: ¿Qué emociones podrías identificar como la maleza?, ¿Hay emociones buenas y emociones malas? - Decirles los materiales que necesitaremos en la sesión: diario, lapiceros, lapiceros de colores, el celular con batería. 	<p>Material audiovisual o escrito.</p> <p>Video resumen de la película Del Revés: https://www.youtube.com/watch?v=XU3SIbNAZIo</p> <p>Video con el cuento El jardín interior (elaboración propia)</p>	<p>(antes de la sesión)</p>
<p>Conexión</p>	<p>Cada encuentro iniciará informando a los/as NNA que vamos a grabar la sesión porque en este proceso es muy importante lo que ellos/as digan y no queremos perdernos nada, pero esta grabación será totalmente confidencial y no la compartiremos con nadie, solo se</p>		<p>10 Minutos</p>

	<p>quedará en el equipo.</p> <p>Se iniciará el encuentro preguntando a los y las NNA cómo han pasado este tiempo desde nuestro último encuentro y pidiendo que compartan algo que les haya llamado la atención al realizar el reto del mes pasado: puede ser algo que hayan sentido, que hayan aprendido, que les haya gustado o que no.</p> <p>Adicional a esto se les pedirá que recuerden los acuerdos colectivos que establecimos el encuentro de sintonía, de manera que podamos tenerlos siempre presentes.</p>		
Desarrollo	<p><i>Primero: 20 minutos. Reflexión colectiva para abordar las ideas esenciales relacionadas con las emociones a partir del video propuesto.</i></p> <p>Se iniciará este momento preguntando qué idea de las emociones sacan ellos de los dos videos compartidos previamente. ¿Qué les han parecido? ¿Para qué nos sirven las emociones? ¿Hay emociones buenas y emociones malas? ¿Cómo expresan los personajes del video sus emociones cuando están en la cena? ¿Es efectiva la forma en la que las expresan o generan más conflicto? En el video, ¿cuáles son las emociones que predominan en la mamá y cuáles son las emociones que predominan en el papá?</p> <p>Se irá generando una conversación donde hagamos énfasis en los principios de la comunicación no violenta en relación a las emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las emociones son muy importantes para conocernos y para relacionarnos con los demás porque nos avisan de qué necesitamos. • Todas las emociones tienen su función y son importantes (poner ejemplos del video que han visto: el miedo tiene una función, la rabia otra, la tristeza otra...). <p>Puede que pensemos que la tristeza no es necesaria, pero sin la tristeza</p>		65 Minutos

	<p>posiblemente no analizaríamos nuestras vidas para buscar soluciones o no buscaríamos apoyo cuando lo necesitamos. La clave está en qué hacemos con nuestras emociones. Igual con la rabia, si no experimentamos rabia, quizás no sabríamos qué cosas nos molestan o nos hacen daño.</p> <ul style="list-style-type: none">• La idea de la vida es que podamos reír con toda nuestra risa y llorar con todas nuestras lágrimas.• La gran pregunta es: ¿Cómo nos relacionamos con nuestras emociones? ¿Las tenemos en cuenta? ¿Cómo las expresamos? <p>La dinamizadora, antes de pasar al siguiente momento, recogerá los aprendizajes fundamentales del video y los aspectos anteriormente nombrados de las emociones haciendo énfasis de que estas nos avisan de lo que necesitamos y de que lo importante es identificarlas y saberlas expresar. Se pondrán algunos ejemplos de esto.</p> <p>Segundo: 20 minutos. Ejercicio práctico: ¿Cómo nos sentimos?</p> <p>Individualmente, cada uno/a pensará en 3 emociones que ha sentido a lo largo de esta cuarentena. En el diario, se les pedirá que hagan una silueta de ellos/as mismos/as y que dibujen cada emoción en el punto exacto donde la sienten. Si podemos colorearla o hacer un dibujo al lado de una imagen con la que relacionemos esa emoción, mejor.</p> <p>Una vez identificadas las emociones en la silueta, quien quiera podrá compartir alguna de las emociones y podremos ver dónde las sentimos cada uno/a y cómo nos la imaginamos. ¿Qué emociones son agradables y cuáles son desagradables? ¿En qué momentos las</p>		<p>10 Minutos</p>
--	--	--	-----------------------

	<p>sentimos? ¿Hay alguna que me gustaría no sentir? ¿Por qué? Al escuchar a los/as compañeros, ¿Vemos que tenemos todos/as las mismas emociones? ¿Las sentimos en lugares o de formas diferentes? ¿Hemos experimentado en esta cuarentena emociones que desconocíamos?</p> <p>Tercero: 15 minutos. ¿Qué nos han querido decir esas emociones?</p> <p>Se les pedirá a los/as participantes que escojan una de las emociones anteriores, la que queramos. La dibujarán como si fuera un personaje, puede ser un personaje de cualquier tipo y pensaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si la emoción pudiera hablar, ¿qué nos estaría queriendo decir esta emoción? ¿Qué nos pediría que hiciéramos? (Con esto estamos haciendo referencia a las necesidades que desatan esa emoción, en el marco de la teoría de la Comunicación no Violenta) - Recordemos, ¿Qué hemos hecho cuando nos sentimos así? Lo que hemos hecho, ¿nos protege y nos cuida? ¿Qué podemos hacer cuando nos sintamos así para protegernos y cuidarnos? (Esto tiene que ver con la estrategia que ponemos en marcha para satisfacer nuestras necesidades y nos hace la pregunta de si es una estrategia eficaz o no). <p>Por ejemplo, vemos en el video que cuando dentro de la cabeza de la niña habla el personaje que representa la emoción de miedo, lo que está haciendo es protegiéndola ante cosas que pueden ser peligrosas. La idea es también que podamos identificar acciones que, puestas en marcha cuando sentimos ciertas emociones, nos ayudan a sentirnos mejor. Por</p>	<p>Piezas gráficas sobre tramitación de emociones.</p>	
--	---	--	--

	<p>ejemplo, cuando me siento triste, es porque necesito compañía y entonces he llamado a una amiga para hablar con ella y esto me hizo sentirme mejor. Esto conformará algunas estrategias de protección y afrontamiento en la cuarentena que actúan como factores de protección en la aparición de depresión, ansiedad, etc.</p> <p>Al terminar, se compartirán las reflexiones que hemos elaborado en torno a la emoción elegida y las acciones que ponemos en marcha o que pensamos que nos ayudarían a sentirnos bien cuando tenemos esa emoción. Con esto, estamos abordando las necesidades que hay detrás de las emociones escogidas y las acciones que han desarrollado cuando las han sentido. Podemos mandarnos fotos del ejercicio o simplemente relatarlo.</p> <p>Cerraremos el ejercicio con el mensaje de que es importante identificar y pararnos a observar nuestras emociones y también, poder tener algunas acciones que nos ayuden a sentirnos mejor: respirar, llamar a una amiga... Compartir las piezas sobre tramitación de emociones e invitarles a que las compartan con otros amigo/as.</p> <p>Explicación del reto del mes</p>		
Evaluación	<p>Baúl del cuidado</p> <p>La evaluación se hará a través de un recurso simbólico que es el baúl del cuidado. Cada encuentro, al terminar, se les preguntará: ¿Qué aprendizajes y sensaciones de la sesión quieres guardar en el baúl del cuidado? Unas cuatro o cinco personas podrán compartir su aprendizaje y a todos/as les pediremos que, al terminar la sesión, escriban el aprendizaje en Class Dojo (en la actividad destinada para ello), de manera que así todos/as llenemos el baúl del cuidado.</p>		5 Minutos

<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Lapiceros • Lápices de colores. • Mecanismo o plataforma para la conexión. • Convocatoria previa hecha de manera individual con cada participante a través de llamadas. • Recargas de celular. • Videos (2) que son el material previo. 		
<p>Bibliografía y otros recursos</p>	<p>Marshall Rosenberg. Un lenguaje para la vida. Marshall Rosenberg y Gabriele Seils. Resolver los conflictos con la Comunicación no Violenta. Película: Del Revés (Título original: InsideOut)</p>		