

Resumen de actividades propuestas

Anexo 1

Sesión	Actividad	Objetivos	Metodología	Materiales
1	En tus manos	Auto-conocimiento	Dibujo	Folio de color
	El grupo en tus manos	Auto-conocimiento	Dibujo	Folio de color
	Palabra, persona, lugar	Conocimiento del grupo	Dinámica vivencial de juego	Folio de color
	Las cosas que me gustan	Conocimiento del grupo	Trabajo en grupo	Folio de color
	El sitio incómodo	Auto-conocimiento	Dinámica vivencial de juego	-
2	Lista de emociones	Conciencia emocional	Dinámica de reflexión	Folio de color
	Pictionary emocional	Conciencia emocional	Dinámica vivencial de juego	Pizarra
	Tabú emocional	Conciencia emocional	Dinámica vivencial de juego	Folio de color
3	Enfocar la conciencia	Comprensión emocional	Dinámica vivencial de atención + Dibujo	Folio blanco
	Relajación evocada	Regulación emocional	Dinámica vivencial de atención	-
4	Atravesando emociones	Comprensión emocional	Dinámica vivencial de juego	-
5	Carteles: La brújula emocional	Facilitación emocional	Trabajo en grupo	Cartulinas
	Palabras desordenadas	Facilitación emocional	Dinámica vivencial de juego	Tarjetas
	Meditación	Regulación emocional	Dinámica vivencial de atención	-
6	Resolver el problema de otro	Facilitación emocional	Dinámica de reflexión	Folio de color
7	Psicodrama (teatro)	Regulación emocional Empatía	Role-playing	-
	Situaciones de acoso escolar	Regulación emocional Empatía	Dinámica de reflexión	Folio de color
8	Acercamiento	Regulación emocional Empatía	Dinámica vivencial de juego	-
	Derechos asertivos	Regulación emocional Empatía	Dinámica de reflexión	Folio de color
	Respeto	Regulación emocional Empatía	Dinámica de reflexión	Folio de color
	Influencia de los otros	Regulación emocional Empatía	Dinámica de reflexión	Folio de color
9	Línea de la vida	Regulación emocional Sentido de vida	Dibujo	Folio de color
	El naufragio	Regulación emocional Sentido de vida	Role-playing	-
10	Receta de la felicidad	Regulación emocional Valores de consenso	Trabajo en grupo	Folio de color
	Yo gano, tú ganas, ganamos	Regulación emocional Valores de consenso	Trabajo en grupo	-
11	Moldeando tu vida	Regulación emocional	Dinámica vivencial de juego	Plastilina
	El mejor regalo	Valores personales		Folio de color

1

