

# Expresando Emociones: Comparte un Momento Alegre

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 15 MINUTOS

Nuestras emociones influyen en la fisiología, las expresiones faciales, el estado mental y el comportamiento en nosotros mismos y en los demás. Utiliza esta guía para dirigir una actividad centrada en cómo se puede utilizar la expresión de emociones para crear un clima escolar más positivo.

## BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“Las emociones provocan cambios en nuestra fisiología, expresiones faciales, pensamientos y comportamientos. Pero incluso cuando somos conscientes de nuestras emociones y cómo nos afectan, es posible que no seamos conscientes de cómo comunicamos esas emociones e influimos a los demás”.

## PASO 1: REFLEXIÓN GUIADA EN PARES

Pídeles a los miembros del personal que busquen un compañero y se pongan espalda con espalda (si se sienten cómodos haciéndolo). Pídeles que piensen en un momento reciente en el que estuvieron felices. Pídeles que recuerden dónde estaban, qué estaba sucediendo y cualquier otro detalle que contribuyó a su sentimiento.

## PASO 2: COMPARTIENDO EN PAREJA

Pídele a cada pareja que se volteen y se miren, luego que tomen turnos para compartir sus recuerdos. Permítele a cada persona que comparta un minuto o menos.

## PASO 3: PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

Haz las siguientes preguntas para fomentar la reflexión:

- Cuando recordó sentirse alegre, ¿cómo se sintió su cuerpo?
- Cuando contó su historia, ¿cómo expresó sus sentimientos? ¿En su cara? ¿En su cuerpo? En su voz
- ¿Qué vio en el rostro y el cuerpo de su pareja mientras contaba su historia? ¿Cómo sonaba su voz?
- ¿Cómo se sintió cuando compartió su historia? ¿Cuándo escuchó a la otra persona?

## REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre la siguiente pregunta: Los recuerdos pueden ser poderosos para provocar emociones. Compartir nuestros recuerdos agradables puede tener un efecto contagioso, ya que mostramos cómo nos sentimos en nuestros rostros, cuerpos y voces. ¿Cómo podemos usar recuerdos agradables para mejorar nuestro propio estado de ánimo y difundir positividad a los demás en nuestra escuela?