

¿CÓMO TRABAJAMOS LAS EMOCIONES EN UN GRUPO DE JÓVENES?

Autoras:

- Mercedes González Morcillo
- Nuria Álvarez Sánchez
- María González Morcillo

INTRODUCCIÓN

Los grupos de jóvenes son lugares de apoyo, encuentro, pertenencia y seguridad donde pueden expresar dificultades en determinados momentos de la vida, vivencias de soledad, ansiedad, inseguridad y miedo.

Es abierto, formado por chicos y chicas de entre 18 y 24 años. Se realiza una vez a la semana, formado por 5 usuarios ya que 1 ha abandonado. Derivación a través de psiquiatra o psicólogo referente.

Se tratan temas dependiendo de la necesidad del momento o de interés de ellos. Yo voy a contar vivencias y experiencias vividas mientras tratábamos el bloque de las emociones.

OBJETIVOS

Abordar las distintas emociones y las dificultades encontradas dentro del grupo en las sesiones llevadas a cabo.

METODOLOGÍA

Se han llevado a cabo varias sesiones en las que se han empleado dinámicas cuyo material ha sido: cartulinas, colores, periódicos, revistas, cuentos...

DESARROLLO

Tristeza:

- Dinámica de las esculturas a través de imagen corporal y género.
- Interpretación gráfica
- Libro del vacío



Miedo:

- Collage con imágenes y palabras



Enfado:

- Termómetro del enfado



Vergüenza:

- Dinámica de roles y frase " Gracias por... te deseo..."

Asco:

- Dinámica rol playing y elaboración conjunta de historia.



Alegría:

- Rol playing: "temor a esta emoción por el miedo de que estar pasándoles algo bueno implicaba que posteriormente vendría algo malo"

-Plato de emociones



Definición de emociones elaborada por los participantes:

CONCLUSIÓN

" Las emociones son los ingredientes, los pensamientos la forma en la que elaboramos el plato (la cantidad de sal, especias, forma de preparación) y el plato final son los sentimientos. " Si mantenemos una dieta con el mismo plato da lugar a nuestro estado emocional".

BIBLIOGRAFÍA

