

BIENESTAR EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

OBJETIVO GENERAL - Fortalecer el trabajo de equipo desde el autoconocimiento y el desarrollo de las habilidades necesarias para una adecuada gestión emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la importancia de mi mundo afectivo para así, identificar y comprender las emociones en los demás.
- Facilitar la gestión de emociones a través de la alfabetización emocional.
- Fortalecer las estrategias de afrontamiento para una adecuada expresión emocional.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **Círculo de inclusión:** Se realiza un primer círculo para saber cómo llegan al taller, compartir sobre el estado actual de cada participante y sobre las expectativas sobre la Jornada. Luego, se presentan los objetivos del día.
- **Ejercicio vivencial 1 - ¿Racional o emocional?:** Se realizan diferentes ejercicios de identificación de mis estados afectivos, permitiéndonos hablar de lo que sentimos, de la importancia de las emociones para la adaptación al mundo social y a la interacción con otras personas.
- **Ejercicio vivencial 2 - ¿De qué me sirven las emociones?:** A través de actividades lúdicas conoceremos el mensaje que nos traen las emociones sobre nosotros mismos, desde el autoconocimiento identificar que me hace bien, que me genera bienestar y cómo gestionar espacios de nutrición, de disfrute y que me permitan cargar energía.
- **Círculo de cierre:** Para terminar, se realiza una ronda de retroalimentación de la actividad, de forma libre, en donde los y las participantes puedan comentar su parecer y destacar cuáles han sido sus aprendizajes y que es lo que más le ha gustado y servido.

METODOLOGÍA

Las actividades que se realizan en el taller son principalmente vivenciales y participativas. De forma general, la metodología pretende generar un espacio donde uno vive una experiencia humana a través de dinámicas de grupo o técnicas terapéuticas que fomentan el contactar consigo y con el otro, el compartir, el escuchar, el expresar, el sentir e intercambiar. También, pretende ser un espacio de reflexión en el cual los y las participantes comparten sobre la importancia del autocuidado y del cuidado mutuo dentro de un equipo de trabajo y la importancia de conocer mi mundo emocional y reconocer qué situaciones me desgastan y cuáles me generan bienestar para una adecuada gestión emocional.

IMPARTE - Aaron Trajtmann, Psicólogo, investigación y formación en competencias relacionales, docente Universitario con magister en Intervención Psicosocial de y postgrado en Expresión, comunicación, lenguaje e interculturalidad.