

## UNIDADE DIDÁCTICA V e VI: MANEXO EMOCIONAL .

### OBXECTIVOS

- Recoñecer as emocións básicas, nas outras persoas e en nós mesmos/as.
- Relacionar situación con emoción.

### CONTIDOS

As emocións básicas, alegría, tristeza, enfado e medo.  
Bases do manexo emocional: recoñezo as emocións, as saco fora, relaciono a situación coa emoción que me xenera.

### METODOLOXÍA:

**Dinámica I:** "Recoñezo as emocións nos demais".

Realizamos as tarxetas das catro emocións para cada un/unha dos/as participantes. Plantexamos que imos ver distintas fotografías e que teñen que identificar cal é a emoción que están sentindo en cada unha delas. É moi importante para rexistrar de xeito individual que non copien a emoción seleccionada por o compañeiro/a do lado para identificar o nivel de recoñecemento real de emocións que ten cada persoa.

Poñemos a selección de fotos na parede co proxector e damos un tempo para que cada un identifique a emoción, escolla a tarxeta axeitada e á indicación do/a dinamizador levanten todos ao mesmo tempo a emoción. **EMOCIÓN**

Despois daremos un tempo para que expliquen porqué lle parece que está sentindo eso e tamén preguntaremos a historia que hai detrás de esa emoción. Se lle plantexa ao grupo que busquen que lle pudo pasar á persoa para que se sinta así. **SITUACIÓN.**

**Dinámica II:** "Recoñezo as emocións en min mesmo/a"

Repetimos a dinámica anterior pero agora con outro grupo de fotos e con outra premisa. Se trata de recoñecer a emoción que a visión da fotografía xenera en nós.

Esta dinámica a completaremos poñendo ao final a fotografía da emoción básica que teñen nas tarxetas, por exemplo a de "enfado" e o grupo fará un volcado de situacións propias que xeneren esa emoción neles.

**Dinámica III:** "Situación/emoción/reacción"

Esta vez cambiamos o orden e poñemos exemplos de situacións, eles teñen que decidir como se sinten nesa situación. Engadimos un novo elemento "¿Cómo reaccionamos en ese momento?" ¿qué cousas nos facemos en esa situación cando nos sentimos así?

- Cando me dicen que a miña moza ou mozo bicouse con outra persoa. (nesta situación podemos reflexionar sobre si esa información era verdade ou non, e si o grupo reaccionou directamente sin preguntar si o feito era verdade ou non) ¿pensamos antes de actuar?
- Cando discutimos con outra persoa e nos insulta, comezamos a enfadarnos cada

vez mais e mais, e os insultos van aumentando e falamos cada vez mais alto, como remata esta situación?

- Cando a nosa parella non se comporta como nós queremos, cómo reaccionamos? Como nos sentimos cando a nosa parella intenta cambiar cousas de nós porque non lle gustan?

(reflexionamos sobre si é adecuado cambiar á parella, si é de respecto hacia ela, donde está o límite entre adaptarnos un ao outro, conciliar as nosas personalidades ou cambiar cuestións importantes da nosa forma de ser por agradar ao outro)

(temos claros os límites de hasta donde estou disposto a ceder? De cantas cousas podo aguantar da miña parella? Cando é o momento de poñer fin a unha relación donde non se nos quere por nos mesmos/as e a todo momento se trata de transformanos en alguén que non somos)

#### RECURSOS:

**AVALIACIÓN:** Rexistro diario da sesión.

### UNIDADE DIDÁCTICA VII e VIII : RELACIÓNS E AFECTOS. ✌️

#### OBXECTIVOS

- Coñecer os distintos tipos de relacións (non soamente a heterosexual) e recoñecer os distintos tipos de demostración de afectos que se dan en cada unha.
- Positivar que cada un poida tomar a orientación sexual que prefira, fomentando o respecto por esta elección.

#### CONTIDOS

As relacións persoais. A demostración de afectos. Condutas sexuais.

#### METODOLOXÍA:

**Dinámica I:** O cadro das relacións.

No panel do documento 2 presentamos un cadro de relacións onde se reflicten diferentes columnas:

**Primeira columna** . Os tipos de relacións que existen entre as persoas; familia, amigos, traballo, parella.

**Segunda columna**. As persoas que compoñen esas relacións (nesta columna pode ser que nunha mesma cuadrícula "parella" existan diferentes parellas de mozo-moza mozo-mozo ou moza-moza; se o grupo non o reflicte así, deberemos buscar o xeito de que a través das nosas indicacións se dean conta que as parellas non son unicamente as heterosexuais). Na familia se pode dar o caso de familias donde a parella sexa do mesmo sexo, igual que o imos reflectir na de parella, sinalar eiquí que agora mesmo as parellas homosexuais poden ter fillos. Outro caso a propoñer é a de familias uniparentais donde solo está a muller ou o home cos fillos xa que estos foron procreados por inseminación. (importante neste caso sinalar que para as mulleres é mais doado pero que os homes poden recurrir ao caso de ventre de aluguer en España

non se pode facer pero si un galego pode ir a EEUU e facelo alí ou noutros países que tamén está permitido) (referencia a estos casos pode ser Miguel Bosé ou a Baronesa Tysen coas súas xemelas)

**Terceira columna.** Buscaremos os diferentes sentimentos que se dan en cada unha das relacións (recordemos os que nos fai sorrir pero tamén os que nos fai chorar) estos sentimentos se relacionarán coas situación que os xeneran.

**Cuarta columna.** Na cuarta e última cuadrícula falaremos das distintas formas que temos de expresar os afectos dentro de cada relación. O panel mais interesante neste apartado é o de parella, intentaremos motivar aos participantes para que falen de todas as condutas sexuais que se poden dar (bicos, abrazos, estimulación xenital, coito). Sería convinte ir un pouco mais aló e falar dos espazos axeitados para estas condutas sexuais. Outra cuestión para analizar serían os riscos que teñen estas condutas (embarazos, enfermidades, pero tamén os medos, as presións por parte da parella a facer o que non queremos, a inseguridade ante unhas situacións descoñecidas para nós)

Para encher o panel axeitadamente, a columna de referencia será sempre a primeira, a das relacións persoais. Aconsellamos que a colocación dos tipos de relacións sexa a seguinte: amigos, traballo, familia e parella (para facilitar, unha vez cubertas, as comparacións).

A seguir iremos cubrindo a seguinte columna en relación cos amigos, o traballo, a familia e a parella e despois a terceira para rematar coa cuarta. É moi importante que os coordinadores insistan en que se respecte esta orde para centrar o tema, xa que falar de afectos non é o mesmo que falar de condutas.

Para crear unha maior animación teremos preparadas **viñetas** que representen as respostas da primeira columna (**familia, amigos, traballo e parella**) e fotografías (os debuxos se non son moi explícitos non sempre son ben interpretados) de persoas que amosen en diferentes tipos de conduta sexual: bicos entre familiares, entre amigos ou bicos máis pasionais. Tamén podemos seleccionar fotografías que expresen sentimentos filiais ou de parella.

- Os/as coordinadores/as deberán estar atentos a que non quede nada atrás. Recordemos que as familias poden ser divorciadas ou uniparentales (no caso das mulleres que acuden á inseminación artificial) e podemos introducir o debate de se pode darse o caso de familias onde a parella sexa homosexual (no caso de lesbianas xa se está dando o caso) ou a cuestión do ventre de aluguer.
- Co grupo de mellor nivel pódese iniciar o debate sobre a adopción de nenos/as por parte de parellas homosexuais.
- Nos supostos de lugares axeitados para as condutas sexuais na parella podemos aportar a necesidade de seguridade e intimidade e introducir o tema dos intercambios de fotografías por o móbil ou en internet.

**RECURSOS:** Documento 2. Fotografías para apoiar as diferentes cuadrículas (pódense sacar do fotograma e logo repoñelas ao rematar a dinámica).

**AVALIACIÓN:** Rexistro diario da sesión. Especial fincapé nas actitudes homófogas que poidan xurdir por parte dalgún dos participantes. Aquí rematamos co grupo medio e faremos para eles a avaliación final que figura na documentación xeral no apartado de

avaliación.

**Documento 1.**

ALEGRÍA	TRISTEZA	ENFADO	MEDO
 <p>Que los rasgos de su cara se le parezcan a los suyos</p>	 <p>Un hombre fuerte puede llorar</p>		

**Documento 2.**

TIPOS DE RELACIONES	PERSOAS QUE ESTÁN DENTRO DA RELACIÓN	SENTIMENTOS	CONDUTAS (as cousas que facemos cando sacamos fora os sentimentos)

