

PLANIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS CECREA

✓ Identificación de la experiencia:

Nombre de la experiencia:	Surfeando Emociones					
Facilitador/a(s):	Chantal, Isabela Labbé, Ignacio Herrera			Edad a los/as participantes	7 a 19 años	
Período de realización:	18, 19 y 20 de julio		Región:	Antofagasta		
Cantidad de sesiones:	3		Tipo de experiencia ¹ (marcar X)	Lab. Creativo (X)	Exp. Creativa()	Otro (cuál)
Breve descripción de la experiencia (2 a 3 líneas)						
Las emociones son como olas en el mar: Son espontáneas y están llenas de energía, son un fenómeno natural. No piden permiso, solo aparecen. El laboratorio creativo "Surfeando Emociones" se instala como un espacio para reflexionar acerca de este misterioso mundo que es parte esencial de la vida. ¿Cómo ocurren, de qué dependen, por qué nos alegran, por qué nos agotan? Además, acondicionaremos el área Cecrea para co-construir un espacio de calma y un kit de emergencia emocional. Esta experiencia toma como referencia e inspiración el libro de Susana Bloch. Surfeando la ola emocional: reconozca las emociones básicas y comprenda sus emociones mixtas.						

✓ Objetivos (1 objetivo de creatividad, 1 objetivos de ciudadanía², 1 objetivo vinculado a las áreas del laboratorio):

1.Reconocer cómo se generan y se expresan en el cuerpo las emociones
2. Identificar cómo las emociones afectan a NNJ a distintos espacios de la vida personal
3.Diseñar un kit de emergencia emocional para quienes necesiten contención en momentos de desregulación emocional

✓ Capacidades creativas y ciudadanas a trabajar. Marcar con una X las capacidades a desarrollar.

CAPACIDADES CIUDADANAS				CAPACIDADES CREATIVAS			
Democracia y participación	X	Diversidad y multicultural.	X	Observación	X	Originalidad	X
Colaboración y confianza	X	Derechos y compromiso	X	Identificación de problemas		Conexión y síntesis	X
Autonomía	X	Buen vivir	X	Flexibilidad	X	Materialización de ideas	X

✓ Vinculación con los procesos participativos:

Información de los procesos participativos que avala la implementación de esta experiencia	Fuente en la consta esa información (Informe, bitácora, etc.)
En el informe de la primera escucha creativa 2024, sobre las propuestas de los nuevos laboratorios se menciona: "A través de la creatividad, la tecnología, las relaciones afectivas y la diversidad de experiencias, indagan y expresan quiénes son y cómo se relacionan con el mundo.	Informe Primera Escucha Creativa 2024, pág. 17
Se requiere desde nivel central implementar por segundo año consecutivo el proyecto de bienestar integral, dirigido a NNJ, sus cuidadores y al equipo interno del Cecrea Antofagasta.	

¹ Una **experiencia Cecrea** es un elemento de la programación que cumpla con: desbloqueo creativo, trabajo colaborativo, horizontalidad, convergencia sociocultural y disciplinaria. Un **laboratorio creativo** se define como un proceso creativo de aprendizaje que considera varias acciones consistentes entre sí y se implementa en base a la metodología: escucha/co-diseño/experimentación/irradiación/consejo. Una **experiencia Creativa**, en cambio, es una acción en sí misma que busca desarrollar alguna habilidad creativa y/o ciudadana.

² Eventualmente el objetivo de Creatividad y ciudadanía podría ser uno solo.

--	--

✓ Sobre el proceso de archivo: (marcar con X)

¿Esta experiencia será archivada? ³	Sí, será archivada	No será archivada		
En caso de ser archivada, ¿dónde se alojará?	Estación sensorial Cecrea	Subfondo regional Cecrea	En ambos	No aplica

✓ Planificación (Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas)

Número de sesión	1	Lugar donde se desarrollará	Aníbal Pinto 2805
Duración de la sesión	2h30m	Fecha de realización	18/07/2024
Propósito de la sesión:	Reconocer estímulos y patrones efectores de las emociones básicas		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (--) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Materiales que necesitan los NNJ en casa.
45'	<p>Llegada de las niñeces y juventudes: Una vez que las niñeces y juventudes lleguen al recinto, se les invitará a que puedan acudir al salón menor para ponerse sus stickers con sus respectivos nombres y/o apodos con los que desean ser llamadx durante la jornada. Al mismo tiempo, se les solicitará responder a la siguiente pregunta ¿Cómo crees que se generan las emociones? Las respuestas serán depositadas en un frasco de vidrio y se leerán luego en la escucha inicial.</p> <p>Actividad Desbloqueante: Simon dice con números. En un espacio amplio se les invita a las personas participantes a caminar por el espacio. Se les dice que cada vez que se les diga un número, deberán representar la emoción asociada a ese número, por lo cual deberán memorizar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alegría 2. Enojo 3. Tristeza 4. Miedo 5. Amor/ternura 6. Emoción propuesta por NNJ 	<p>-Stickers para nombres -plumones -papelitos -frasco de vidrio</p>		

³ Para Estación sensorial, los criterios son: participación de NNJ en la decisión y medial (audio, vídeo, etc.); mientras que para guardar en subfondo, los criterios son de orden técnico y teórico (proyecto Cecrea nacional y territorial).

Círculo de bienvenida: Ya instalados en el salón principal, nos reunimos formando un círculo y damos tiempo para hablar sobre el laboratorio de hoy y para presentarnos.

Escucha inicial: Una vez que nos hemos presentado todxs, damos el tiempo para revisar las respuestas a la pregunta inicial: **¿Cómo crees que se generan las emociones?** En el círculo podemos ir generando en conjunto una definición a esta pregunta. Podemos apoyarnos en otras preguntas guías, como: **¿Qué estímulos externos creen que nos provocan emociones?** (Situaciones, personas, vía órganos sensoriales) **¿Qué estímulos mentales creen que nos provocan emociones?** (Recuerdos, pensamientos, imaginación) **¿Qué efectos tienen las emociones en nuestros cuerpos?** (Respiratorios, posturales, faciales)

Cuadro 2



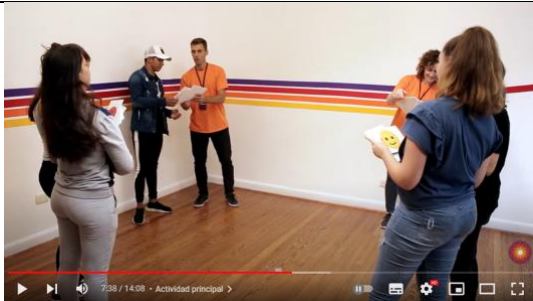
50'

Actividad 1: ¡Emociones van y vienen!

Antes de comenzar el juego nos reunimos en una ronda para presentar el material que vamos a utilizar. El mismo está compuesto por cartas del tamaño de media hoja A4 con cinco emojis diferentes que demuestren **ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO, RABIA Y AMOR**. Imprimir o armar las cartas de modo que estos emojis se repitan 5 veces cada uno haciendo un total de 25 cartas. Nos vamos a dividir en 4 equipos. Mezclamos las cartas y cada equipo toma 5 cartas y se ubica en una esquina del espacio procurando quedar equidistante del centro. El objetivo es juntar 5 cartas de la misma emoción. Nosotros/as diremos: "emoción va!" y un/a integrante de cada grupo deberá trasladar hacia la derecha una carta que no le sirva al grupo al mismo tiempo que recibe del grupo de la izquierda una carta nueva. Cuando logran juntar las 5 cartas deberán correr al centro y decir ¡Emociones! Eventualmente todos los equipos podrán juntar las 5 cartas iguales.

-25 cartas plastificadas con los diferentes emojis (5 de cada una)
-Tabla para ordenar emociones (20 aprox)
-Lápices

NNJ podrá ordenar según su propia prioridad y criterio las distintas emociones de las cartas, él como las expresan corporalmente. Esto quedará en la tabla para ordenar y será sistematizado. Las impresiones de las actividades quedarán en bitácora de facilitadores.








Taller 1: [\[AFECTIVIDAD\] / El Deconstructor](#)

A- Ordenar emociones: A continuación, cada integrante del grupo deberá ordenar las emociones desde la que más fácil le resulta expresar a la que más le cuesta. Para ello, les entregaremos un cuadrado donde podrán enumerarlas en el orden que eligieron. El cuadrado les servirá para esta actividad y las dos siguientes.

B- Qué me produce: pensaremos y tomaremos nota en el cuadrado. Debajo de cada emoji deben poner qué cosas registran que les hacen sentir alegría, tristeza, miedo o enojo.

C- Cómo las expreso: cada quien escribirá debajo del dibujo de cada emoji de qué formas expresa esas emociones, qué hace cada uno/a con eso o cómo lo manifiesta su cuerpo cuando... se enoja, está alegre, triste o tiene miedo o siente ternura.

					
Ordénalas					
Qué me produce...					
Cómo expreso/demuestro...					

Preguntas guías para el trabajo con NNJ:

-¿Qué emociones les cuesta más expresar? ¿Por qué piensan que se da de esa manera? ¿Alguna vez alguien los/as retó por llorar/estar enojados/as/sentir miedo? ¿Cuáles emociones les resultan más fáciles de expresar? ¿Cómo las expresan? ¿Lo dicen, gritan, lloran, pegan portazo, se encierran en la pieza o saltan en una pata? Si están enojados/as por ejemplo, luego de un primer momento que a veces manifestamos las cosas sin pensar demasiado ¿hablan con la persona que los/as hizo enojar y le explican cómo se sienten? Si están tristes o sienten miedo por algo, ¿lo hablan con algún amigo/a, familia o pareja? ¿Hay diferencias y similitudes con los y las compañeras? ¿Hay coincidencias entre varones y entre mujeres

	entre las emociones que más fácil o difícil expresan? ¿Por qué piensan que se da de esa manera? ¿Cómo reacciona el cuerpo en esos momentos ante el miedo, el enojo o la tristeza? ¿Nos da señales? Cuando estamos felices ¿en qué parte del cuerpo sentimos esa alegría? ¿Qué pasa cuando no exteriorizamos esas emociones de ninguna manera? ¿Se expresan por otros lados como dolores de cabeza, de panza, etc.? ¿Asocian algún dolor frecuente con algún sentimiento o parte del cuerpo? ¿Todos/as sentimos igual y expresamos las cosas de la misma manera? ¿Me han hecho sentir que mi alegría y motivación es incómoda entonces he dejado de mostrarla? ¿He dejado de compartir con otras personas lo que hago porque me da cosita que no les interese?			
15'	Cokaví	-Jugos -Cereales		
30'	Actividad 2: Impro Emocional Actividad de teatro improvisado donde lxs participantes actúen escenas cortas que involucren diferentes emociones. Pueden ser situaciones cotidianas donde se experimenten emociones intensas, y lxs NNJ deben expresar esas emociones de manera clara y auténtica.		NNNJ podrán decidir y experimentar en que emociones desean expresar y cómo lo harán.	
10'	Invitación a irradiar: En este espacio preguntamos si alguna de las actividades realizadas en la sesión de hoy les gustaría compartirlas con sus familias y/o amigxs con el objetivo de conocer de mejor manera las emociones de las otras personas.			
10'	Cierre: Damos un breve espacio para preguntar ¿cómo se van de esta sesión? ¿Qué mejorarían? ¿Qué actividad les gustó más y cuál menos? ¿Para qué nos puede servir saber y hablar de todas estas cosas? ¿Por qué puede ser útil tener esta información sobre nosotros/as mismos/as y sobre los/as demás?			

Número de sesión	2	Lugar donde se desarrollará	Aníbal Pinto 2805
Duración de la sesión	2h30m	Fecha de realización	19/07/2024
Propósito de la sesión:	Experimentar diversidad de emociones e identificar el sentir en diferentes espacios que habitan		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (--) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Materiales que necesitan los NNJ en casa.
----------	---	--	--	---

45'	<p>Llegada de las niñeces y juventudes: Una vez que las niñeces y juventudes lleguen al recinto, se les invitará a que puedan acudir al salón menor para ponerse sus stickers con sus respectivos nombres y/o apodos con los que desean ser llamadx durante la jornada. Al mismo tiempo, se les solicitará responder a la siguiente pregunta ¿Cómo crees que se generan las emociones? o ¿Qué emociones te cuesta más expresar/surfear? Las respuestas serán depositadas en un frasco de vidrio y se leerán luego en la escucha inicial.</p> <p>Actividad desbloqueante: Kame Hame - Ha Las niñeces y juventudes se posicionan en un círculo y deben pasarse el Kame Hame-Ha. Uno de lxs NNJ lo tendrá y deberá gritar mientras hace algún movimiento para pasarlo a otrx compañerx. La idea es que NNJ puedan utilizar la corporalidad y su voz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Stickers para nombres -plumones -papelitos -frasco de vidrio 	<p>NNJ en la actividad desbloqueante pueden proponer otras ideas de números para agregar otra emoción y/o acción que representar.</p>	
50'	<p>Actividad : Gymkhana de emociones El juego consiste en distintas etapas o fases que evocan emociones en les participantes. 1° Consiste en hacer un círculo, donde se les realizarán preguntas de cultura general. Mientras responden habrá un globo con challa o harina encima de les participantes esperando a que explote.</p> <p>Preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nombre del animal más grande del mundo? Respuesta: La ballena azul 2. ¿Cuántas patas tiene una araña? Respuesta: 8 3. ¿Cuál es la montaña más alta en la actualidad? Respuesta: Everest 4. Menciona 3 continentes. Respuesta: África, América, Asia, Europa y Oceanía. 5. ¿Cuál es el juego de pc y celular donde se debe construir con cubos? Respuesta: Minecraft 6. Menciona un monumento natural o patrimonio cultural de Antofagasta. 7. ¿Qué color es envidia en Intensamente 2? Respuesta: verde azulado 8. ¿Dónde se encuentra la torre Eiffel? Respuesta: París, Francia. 9. ¿Donde es muy común sacarse una foto en Antofagasta? 10. ¿Los tiburones tienen ombligo? Respuesta: Si 11. Menciona los colores de la bandera LGBTQIA+ 12. ¿Cuál es la serie de una familia de perros, y el protagonista es un perro azul? Respuesta: Bluey 13. ¿Cuál es el juego de miedo, donde aparecen los animatronicos? Respuesta: Five nights at freddy 	<ul style="list-style-type: none"> - Globo - Bombín - Aguja - Hilo - Caja - Objetos sensoriales (tierra, mochis, hojas secas, orbis, etc.) 	<p>Actividad de Gymkhana donde ellos mismos tendrán que proponer una actividad para evocar la emoción de rabia y enojo.</p>	

	<p>14. Menciona las 5 emociones básicas. Respuesta: Amor, Rabia, Tristeza, Alegría y Miedo.</p> <p>15. ¿Cuál es el juego donde hay que descubrir al impostor? Respuesta: Among Us</p> <p>16. ¿Qué es la tenencia responsable de mascotas? Respuesta:</p> <p>2° Se les entregará a las niñas la misión de enhebrar una aguja con el hilo.</p> <p>3° En una caja se pondrán objetos varios que deberán tocar y/o sentir para adivinar lo que es.</p> <p>4° Se les vendan los ojos a niñas y juveniles para que puedan oler los distintos objetos que se le presentarán.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vinagre - Café <p>5° Recordar un momento que les genere rabia, a través de la respiración. Luego, rayar una hoja o papel donde puedan expresar la rabia.</p>			
	<p>Cokavi</p>			
	<p>Actividad: Islas e identidades</p> <p>La actividad consiste en que NNJ puedan crear o construir distintas “islas” que representan los distintos espacios que habitan. Las amistades, la escuela/colegio/liceo, la familia, CECREA, entre otras opciones. Esperando que puedan reconocer el cómo se sienten en esos espacios, las emociones que se evocan y cómo se va construyendo nuestra identidad.</p> <p>Preguntas guías</p> <p>Utilizar la metáfora de las islas de intensamente 2</p> <p>Si tus amistades/familia/escuela, tuviesen una isla ¿cómo sería?</p> <p>¿mejorarían su isla? ¿le harían algún cambio?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices - Cartulina - Block 	<p>Acá NNJ pueden elegir libremente la técnica con la cual van a crear sus islas de identidad.</p>	
	<p>Invitación a irradiar:</p> <p>En este espacio preguntamos si alguna de las actividades realizadas en la sesión de hoy les gustaría compartirlas con sus familias y/o amigxs con el objetivo de conocer de mejor manera las emociones de las otras personas. Se podría realizar a través de la pizarra o en un papelógrafo.</p> <p>Además se invita a realizar una playlist para la actividad desbloqueante de la siguiente sesión. Se les pide que agreguen una canción que les genere una emoción como la Alegría, Rabia, Tristeza, Miedo y Amor/Ternura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papel kraft - Lápices - Tizas 		
	<p>Consejo o Cierre: (puede considerar una síntesis de lo realizado, una nueva invitación, la explicitación de una nueva pregunta abierta, despedida, opiniones, etc.)</p>			

--	--	--	--	--

Número de sesión	3	Lugar donde se desarrollará	Aníbal Pinto 2805	
Duración de la sesión	2h30m	Fecha de realización	18/07/2024	
Propósito de la sesión:	Co-construir herramientas para regulación emocional.			
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (-- Escucha (-- Co-diseño (-- Experimentación (-- Irradiación (-- Consejo (--)			

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Materiales que necesitan los NNJ en casa.
45'	<p>Llegada de las niñas y juventudes: Una vez que las niñas y juventudes lleguen al recinto, se les invitará a que puedan acudir al salón menor para ponerse sus stickers con sus respectivos nombres y/o apodos con los que desean ser llamados durante la jornada. Al mismo tiempo, se les solicitará responder a la siguiente pregunta ¿Cómo crees que se generan las emociones? o ¿Qué emociones te cuesta más expresar/surfear? Las respuestas serán depositadas en un frasco de vidrio y se leerán luego en la escucha inicial.</p> <p>Actividad desbloqueante: Playlist emocional Espacio donde se les invita a NNJ a bailar con los ojos vendados la playlist que construyeron, las cuales evocan distintas emociones. La idea es que después si se sienten seguros decidan quitarse sus vendas.</p> <p>Círculo inicial: ¿Cómo se sintieron bailando con las canciones? ¿Cómo se sintieron cuando apareció la canción que habían pedido?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Playlist en algún dispositivo -Parlante con Bluetooth 	La playlist es creada por NNJ desde sus emociones.	
30'	<p>Actividad: Construyamos un kit Se realizan comisiones para realizar un kit emocional, donde se invitará a las niñas a construir distintos objetos para regular sus emociones, a través de lo sensorial o de la comunicación no verbal. Se invita a las niñas a realizar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caritas con emociones - Botellitas de la calma - Pelotas con peso o sacos con arena <p>Además también se invita a que si conocen otro objeto que pueda ayudar en el kit emocional, lo construyan.</p> <p>También, se espera agregar otros objetos como:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Burbujas - paletas dulces - Aceite esencial - Pañuelos desechables - Reloj de arena - Mochis - Audífonos que 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Burbujas - Paletas dulces - Aceite esencial (o algo mas barato) - Pañuelos desechables - Reloj de arena - Mochis - Audífonos que cancelan el ruido - Lentes oscuros de seguridad - código qr playlist 	<ul style="list-style-type: none"> cancelan el ruido - Lentes oscuros de seguridad 		
	Invitación a irradiar <u>lo desarrollado en la sesión.</u>			
	Consejo o Cierre: (puede considerar una síntesis de lo realizado, una nueva invitación, la explicitación de una nueva pregunta abierta, despedida, opiniones, etc.)			

RECOMENDACIONES:

Algunos elementos generales para facilitar una experiencia interactiva:

Escuchar más que hablar.

Reforzar positivamente y comentar en positivo.

Intentar crear y mantener un clima acogedor y cooperativo (con nuestras preguntas, con nuestro tono de voz, con la disposición corporal, etc.)

En lo posible, participar junto con los NNJ; ellos/as hacen y yo también puedo hacer.

No hacer aquello que los asistentes pueden hacer por sí mismos.

Tener muy claro que “no sabemos todo”; si hay alguna pregunta o situación que desconocemos, facilitar una conversación en torno a ella. Si es una duda teórica o algo que requiere una respuesta precisa, comprometerse (y comprometer al grupo) a investigar.

Ir evaluando los tiempos y consensuar qué hacer si el horario se ha atrasado. No cortar una conversación interesante sólo por estar “atrasados”.

Tener claro que la planificación es flexible; las actividades se pueden adaptar a los intereses y disposición del grupo

✓ **Otras consideraciones en el contexto de una facilitación virtual:**

- Verificar que todos/as cuentan con los dispositivos o elementos necesarios para conectarse. En caso contrario, ver de qué manera integrar a quien no pueda, ya sea a través de una llamada en voz alta, u otra estrategia.
- No requerir materiales complejos, sino lo que cada participante tenga en casa.
- Debido al contexto “doméstico” en el que se encontrará cada persona, es posible que hayan interrupciones o situaciones disruptivas. En este caso, es fundamental actuar con empatía (comprensión) y, de ser necesario, hacer una pausa.

- Es importante, en la medida de nuestras posibilidades, cuidar que el lugar desde donde facilitaremos es adecuado (poco ruido, lugar ordenado, control de interferencias ambientales.).
- También sería recomendable, enviar un correo o mensaje el día antes de la experiencia para recordar hora y plataforma de conexión.

Finalmente, se recomienda:

Revisar la planificación antes a la interacción online, para refrescar cada momento y contenido a entregar

Tener los materiales a utilizar ordenados y al alcance.

Considerar realizar algunos ejercicios de dicción antes de iniciar cualquier formato

Contemplar 15 a 20 minutos, previo a cápsula o streaming, una prueba técnica. Se sugiere realizar una prueba que permita fijar el cuadro de imagen a mostrar y asegurar audio y conectividad.

Asegurar baterías, entre otros.