

Actividad 1

El abanico de las emociones⁸⁶

Recursos necesarios

Hojas blancas
Bolígrafos
Lápiz de papel
Proyector
Notebook
Pistas de músicas
Fichas de músicas

Descripción de la actividad



1

Trabajo en plenaria: se realizará un ejercicio donde se busca identificar las emociones y los sentimientos y explicar las diferencias entre estos.
Pedir a las y los participantes que escriban una lista de emociones y sentimientos experimentan en la cotidianidad.

2

Trabajo individual: invitar a las y los participantes a sentarse en el suelo en un círculo, pedirles cerrar los ojos y escuchar con atención la música (de la siguiente lista de canciones).

Lista de canciones:

- **Air Johann - Sebastian Bach:** <https://bit.ly/3uh2SMb>
- **Vive la Vida - Coldplay:** <https://bit.ly/3drMC50>
- **Killing in the name - Rage against The Machine:** <https://bit.ly/3s5ofhN>
- **Thriller - Michael Jackson:** <https://bit.ly/3bp7IDQ>
- **Tico - Tico - Paco de Lucía:** <https://bit.ly/37w3vI3>
- **Despacito - Luis Fonsi - Daddy Yankee:** <https://bit.ly/200-1QqJ>
- **Staying Alive (Extended Remaster) - Bee Gees:** <https://bit.ly/3ptINPi>
- **Highway to hell - AC/DC:** <https://bit.ly/3s7E6fJ>

3

Entregar la siguiente hoja para que la completen mientras van escuchando las canciones de la lista.

⁸⁶ Adaptación de: Hernández Ramírez, Melania; Pintos Aguilar, Alfredo. (2012). Manual de Habilidades para la Vida. Para Facilitadores Institucionales de HpV del Instituto de Enseñanza Media Superior (IEMS). México, México D.F: Instituto Para la Atención y Protección de las Adicciones en la Ciudad de México. p. 14. Disponible en: <https://bit.ly/3zPRGZv>

Canción		Emoción que me genera	Sentimiento que me genera
1	Air Johann - Sebastian Bach		
2	Vive la Vida - Coldplay		
3	Killing in the name - Rage against The Machine		
4	Thriller - Michael Jackson		
5	Tico - Tico - Paco de Lucía		
6	Despacito - Luis Fonsi - Daddy Yankee		
7	Staying Alive - Bee Gees		
8	Highway to hell - AC DC		

4

Al terminar de escuchar todas las canciones, preguntar:

- a. ¿Cómo se sintieron?
- b. ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?
- c. ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

5

Cerrar la actividad reflexionando, en círculo, las ideas fuerza.