



Recurso Educativo Abierto (REA)

Guía para reconocer y expresar las emociones: ¡Tu historia cuenta!

Descripción:

Este REA contempla que toda mujer que necesite expresar las emociones que le atosigan o conflictúan su cotidianidad, puedan con estos cinco pasos iniciar el proceso de reconocimiento de cuáles son y cómo trabajarlos en su día a día. Sin importar clase social, religión y/o expresión sexual, así como nivel educativo. Partiendo de ello, también la herramienta está diseñada para aquellas personas que ofrezcan sus servicios como facilitadoras en Centros Comunitarios, así como albergues, casas de refugio para las Mujeres, instituciones públicas y privadas. La guía muestra un lenguaje sencillo, y específico, donde la ejecución de las actividades que en cada paso se presentan sea realizada con recursos que tengan a la mano. Ya que se evita que las usuarias y facilitadoras perciban que: Los Cinco Pasos sean un proceso de terapia o taller el cual puede sugerirse en cualesquier momento de los pasos en caso de que así lo decida la persona.

Objetivo: Consiste en una guía didáctica de reconocimiento y aprendizaje a través de la que las mujeres en cinco pasos, puedan narrar las emociones que les atosigan el Ser, enferman el cuerpo y conflictúan la mente.

Público: Todas las mujeres que buscan identificar sus emociones y deseen expresarlas.

Participantes:

Yessica Sujey Morales García
Dora Elena Delgado Barraza
Luis Alberto Paredes Flores
Maria de los Angeles Lucero Bringas
Angelica Calderon Ordonez
Irma Leticia Ontiveros Moreno
Andrea Soledad González Vera
Gabriela Tovar Sánchez



Logotipo: Elaborado por Y. Sujey Morales García 20/01/2022

Introducción

La necesidad expresiva emocional a través de la narrativa anecdótica implica un proceso de deconstrucción de mi yo para lograr mi interpretación de mis estados emocionales conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos, mismos que me permiten analizar las acciones que inciden en mis emociones, cuestionan los hechos y resuelve mis propias preguntas encontrando soluciones y caminos sin frenos de nuestro juicio, moral, vergüenza, incluso de nuestra propia lógica que vulnera nuestra vida.

En efecto las emociones remueven nuestro andamiaje de convicciones o prejuicios, nos revelan el arte de narrar que nos permite explorar nuestros misterios y secretos encapsulados en estratos de vida vedados al conocimiento racional.

Hoy decidí reaprender a mirar mis emociones.

Paso 1: Reconocer la relación con mi cuerpo, mi sexualidad, mi entorno, mi familia, mi entorno laboral.

Sesión 1: ¿Quién Soy?

Objetivo: Reconocer la relación con mi cuerpo, mi sexualidad, mi entorno, mi familia, mi entorno laboral.

Paso 2: Superar los límites del estado presente, liberarse de los vínculos de la situación actual, intentar modificar, se trata de leer las cosas desde una perspectiva diferente.

Sesión 2: Iniciar a soltar

Objetivo: Reconocer situaciones que nos estén afectando

Paso 3: Resolver problemas en ese sentido siempre plantear otra visión de los hechos, cada solución es un cambio, si los medios que tengo son insuficientes, inventar otros. Requerimientos para su desarrollo; Ambiente relajado y amistoso, grupos reducidos, poniendo en común la narrativa creada por cada uno de ellos.

Sesión 3: Confiar en mis emociones

Objetivo: Reconocer emociones que nos han ayudado a afrontar situaciones difíciles y así también que podrían aportar a mejorar mi situación actual.

Paso 4: Agradecer por lo que soy

Sesión 4: Agradecer por lo que soy

Objetivo: Identificar cuáles son algunos momentos de mi vida en donde he logrado superar adversidades, cómo lo he logrado y qué aprendizajes he obtenido de esas experiencias.

Sesión 5: Reconocer para expresar

Objetivo: Realizar una narrativa anecdótica que permita comunicar las emociones que se han vivido en torno a una situación específica.

Referencias

Ceballos, M. (2015, September 2). CAMBIA TU HISTORIA, CAMBIA TU VIDA - 5 PASOS. Vivir Despierto. Retrieved January 17, 2022, <https://esfacilsisabescomo.com/cambia-tu-historia-cambia-tu-vida-5-pasos/>

Camila Páez Bernal, Directora General CIDEEM. Mayo 2018.

Alcolea, R. (2020, 8 de enero). Cambia el cuento que te cuentas sobre tu vida y tu vida cambiará. abc. https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/abci-cambia-cuento-cuentas-sobre-vida-y-vida-cambiara-202001080346_noticia.html?ref=https://www.google.com/

Espinosa, Yuderkys (2012). "La política sexual radical autónoma, sus debates internos y su crítica a la ideología de la diversidad sexual", en, Pensando los feminismos en Bolivia. Serie Foros 2. Conexión Fondo de Emancipación, La Paz, primera edición <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Ekman, P. (2017). El rostro de las emociones. Barcelona: RBA Bolsillo.

Spielberger, C. D. (1999). Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory Revised. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Akhtar, Salman (2009). Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis. Karnac Books.

Este Recurso Educativo Abierto es un producto del Laboratorio de Innovación Social "Vulnerabilidad Organizacional" y del Primer Taller Virtual Internacional "La Vulnerabilidad de las mujeres en las organizaciones", en el Marco del proyecto de investigación Reducing organisational vulnerability of women: applying organizational research in Mexican-US borderlands (British Council- Newton Fund- Conacyt- FORDECYT-PRONACES) junto con la Cátedra UNESCO Movimiento Educativo Abierto para América Latina del Tecnológico de Monterrey, el Cuerpo Académico de Tecnologías de Información y Comunicación en la Educación del Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo de la Universidad Autónoma de Baja California, la Facultad de Turismo y Mercadotecnia de la Universidad Autónoma de Baja California, y the Faculty of Business and Law, University of the West of England - Bristol.

