

Top manta de emociones

Nivel de dificultad: 3

Edad recomendada:

> 8 años.

Intención educativa:

- Identificar emociones.
- Expresar emociones.
- Valorar la importancia y dificultad de expresar emociones entre las personas que conviven juntas.

Resumen: Se trata de que los participantes identifiquen algunas emociones que han vivido con el grupo. Cada miembro describe diversas situaciones de grupo que les han hecho sentir emociones que recuerdan. En la segunda parte, cada uno pasea por la sala indicando las emociones que le provocaron las situaciones expuestas por los demás.

Tiempo: 1 h.

Tipo: Interior. Dinámica.

Grupo: De 10 a 30 personas. Gran grupo.

Material:

- Hojas de papel o papel de embalar y lápices.
- Fichas de cada emoción (ver anexo).

Desarrollo

- Los participantes se sientan en círculo.
- Presentamos la actividad: introducimos cómo las emociones se convierten en el motor de las personas y cómo en la convivencia entre personas —como pasa en un grupo como el vuestro— surgen conflictos con emociones que es preciso expresar para resolverlos. Es importante saberlo hacer de manera respetuosa.
- Mostramos las diferentes fichas de emociones. Las comentemos una por una revisando que los niños las entienden y sean capaces de identificarlas.
- Dejamos un montón de fichas por emoción en un punto central de la sala. En total son 10 modelos de fichas diferentes. Los niños podrán coger las fichas que libremente quieran.
- Les invitamos a recordar situaciones vividas con el grupo en que sintieron alguna de las emociones que tienen en las fichas. Los pedimos que escriban como mínimo tres. Tres situaciones en que hayan vivido tres emociones diferentes. Tienen que describir brevemente los hechos (“cuando jugábamos a fútbol el sábado pasado”, “cuando hicimos el taller de máscaras en las colonias y a Neus se le cayó mi máscara”, etc.), y la emoción que les provocó dicha situación. Cada uno pone su nombre bien visible en alguna parte de la hoja.
- El objetivo de cada niño es identificar qué emociones le afectaron en las diferentes situaciones que presenta, e identificar qué sensaciones le provocaron los hechos que exponen los compañeros.
- Pedimos a los participantes que dejen su hoja de situaciones en el suelo y se levanten a echar un vistazo a las hojas de los compañeros.
- Pasean por el círculo observando las situaciones que los compañeros han planteado. Cuando alguien encuentre en la hoja de otro una situación que le provocó alguna de las emociones indicadas, enganchará la ficha correspondiente allí encima (por ejemplo, “ante la situación que presenta María cuando jugaban a tal juego, yo recuerdo que me sentí apática, entonces enganché la ficha de apatía sobre el papel donde María explica la situación”). Ante la misma situación los participantes pueden haber sentido emociones diferentes. En este caso tienen que enganchar fichas diferentes. Un hecho que merecerá la pena recuperar para la evaluación.
- Es recomendable que la actividad se haga en silencio. Poner una música melódica puede ser de ayuda para la concentración.
- Cuando un participante haya acabado de enganchar fichas de emociones a las hojas de los compañeros, vuelve a su lugar inicial y se sienta en el suelo al lado de su papel.
- La actividad se acaba cuando todo el mundo se ha quedado sentado en el suelo con su papel formando un círculo.

Top manta de emociones

Valoración y conclusiones

Comenzamos haciendo un turno de palabra donde cada uno expresa libremente lo que quiera respecto al ejercicio y cómo se ha sentido:

¿Nos es fácil identificar cada emoción? ¿Cuál es más sencilla de identificar? ¿Cuál menos?

¿Cómo nos sentimos reconociendo emociones ante el resto del grupo? ¿Nos es fácil expresarlas?

¿Qué cosas nos ayudan a hacer que sea más o menos fácil?

En una misma situación ¿Todas las personas se sienten igual? ¿Nos sorprende la variedad de emociones que se pueden generar en una misma situación? ¿Por qué pasa eso?

A partir de aquí abrimos un debate sobre la importancia de expresar las emociones que nos surjan en la convivencia conjunta y los pequeños conflictos que inevitablemente vivimos, así como sobre las consecuencias de no hacerlo (nos podemos remitir a las situaciones vividas recogidas en la dinámica).

Otras indicaciones

Es importante que el grupo entienda el objetivo y el valor de la actividad para implicarse sinceramente en ella.

Se puede realizar el ejercicio usando papeles individuales para anotar las situaciones, o en un único papel de embalar mural, ubicado el grupo en círculo a su alrededor, y cada participante dibuja o escribe sus situaciones en un trozo del mural. Igualmente las fichas de emociones pueden usarse como fichas o cada cual hacer un dibujo representando la emoción o escribirla en palabras.

Según las características y estado del grupo, puede valer la pena hacer una actividad previa de calentamiento (un ejercicio de relajación, de introspección, etc.). Una posibilidad es proponerles moverse por el espacio sin interactuar los unos con los otros, parar, respirar y observar qué sienten en aquel momento, a partir de aquí llevarlos a través de una visualización a diferentes situaciones cotidianas y, de vez en cuando, parar para que observen cómo les hacen sentir. Al final los llevaremos a alguna situación excepcional con impacto emocional para intentar recordar cómo se sintieron entonces.

A la hora de describir las situaciones, si a los niños les cuesta escribir, se les puede pedir que hagan un dibujo con título y que añadan una sola palabra, la emoción que sintieron.

Propuestas de acción

Haced una lista de las emociones que los participantes sienten y de posibles maneras de expresarlas. La propuesta de acción será hacer un esfuerzo para expresar estas emociones. Al cabo de algunas semanas habrá que evaluar si se han expresado o no, y en el supuesto de que no se haya hecho podéis revisarlo.

Anexo Top manta de emociones (fichas de emociones)

