

Nivel de dificultad: 2

Edad recomendada: > 8
años

Intención educativa:

- Identificar aquellas emociones más difíciles de sostener que surgen al tratar temas controvertidos.
- Valorar propuestas sobre cómo sostenerlas.

Resumen: Consensuar las cinco emociones más presentes en diálogos controvertidos a partir de emoticones, y diseñar posibles recursos para controlarlas.

Tiempo: 25 minutos.

Tipo: De consenso

Grupo: En grupos de 4 (1-2-4).

Material: Imagen con emoticones, como la que adjuntamos de ejemplo a la ficha anexada. Una ficha por persona o una imagen en grande para todo el grupo. (Anexo)

Desarrollo

- Introducimos la actividad planteando que la gestión emocional es uno de los aspectos a trabajarnos para poder abordar temas controvertidos.
- Proponemos que cada uno identifique individualmente aquellos 5 emoticones que expresan más claramente las emociones que le resultan incómodas en un debate.
- Por parejas consensuan cuáles 5 emoticones consideran los más representativos. Pueden modificar los que individualmente han escogido si lo consideran oportuno. Identifican las emociones a las que asocian los emoticons escogidos.
- En grupos de 4 comparten y consensuan los 5 emoticones más representativos y los asocian a una emoción. El pequeño grupo elabora propuestas para gestionar la emoción si ésta aparece durante un diálogo controvertido.
- Se pone en común el trabajo en gran grupo. Se acuerdan recursos para abordar emociones intensas en diálogos controvertidos.

Valoración y conclusiones

¿Qué emociones son las que identificáis como más difíciles de controlar en una discusión? ¿Os cuesta más cuando las vivís directamente o cuando las veis en otras personas? ¿Sentís que tenéis herramientas para controlarlas? ¿Qué herramientas podéis adoptar en vuestros diálogos?

Propuestas de acción

Es importante pactar las medidas de gestión de las emociones que utilizará en vuestros diálogos, como las lleváis a cabo y verificar que se aplican.

Anexo: Emoticonos

Ficha. Escoge tus Emoticonos

