

Nivell de dificultat: 2

Edat recomanada: > 8 anys

Intenció educativa:

- Identificar aquelles emocions més difícils de sostenir que sorgeixen en tractar temes controvertits.
- Valorar propostes sobre com sostenir-les.

Resum: Consensuar les cinc emocions més presents en diàlegs controvertits a partir d'emoticons, i dissenyar possibles recursos per controlar-les

Temps: 25 minuts.

Tipus: De consens.

Grup: En grups de 4 (1-2-4).

Material: Imatge amb emoticons, com la que adjuntem d'exemple a la fitxa annexada. Una fitxa per persona o una imatge en gran per tot el grup. (Annex)

Desenvolupament

- Introduïm l'activitat plantejant que la gestió emocional és un dels aspectes a treballar-nos per poder abordar temes controvertits.
- Proponem que cadascú identifiqui individualment aquells 5 emoticons que expressen més clarament les emocions que li resulten incòmodes en una discussió.
- Per parelles consensuen quins 5 emoticons consideren els més representatius. Poden modificar els que individualment han escollit si ho consideren oportú. Identifiquen les emocions a les que associen els emoticons escollits.
- En grups de 4 comparteixen i consensuen els 5 emoticons més representatius i els associen a una emoció. El petit grup elabora propostes per gestionar l'emoció si aquesta apareix durant un diàleg controvertit.
- Es posa en comú el treball en gran grup. S'acorden recursos per abordar emocions intenses en diàlegs controvertits.

Valoració i conclusions

Quines emocions són les que identifiqueu com a més difícils de controlar en una discussió? Us costa més quan les viviu directament o quan les veieu en altres persones? Sentiu que teniu eines per controlar-les? Quines eines podeu adoptar en els vostres diàlegs?

Propostes d'acció:

És important pactar les mesures de gestió de les emocions que utilitzareu en els vostres diàlegs, com les portareu a terme i verificar que s'apliquen.

Annex: Emoticons

Fitxa: Tria 5 emoticons

