

TÍTULO: EI SEMÁFORO EMOCIONAL

Las emociones son reacciones afectivas muy importantes en nuestra vida cotidiana, por lo que resulta muy importante conocerlas para poder expresarlas de modo que no nos controlen o condicionen nuestra visión de la vida, o incluso la visión que los demás reciben de nosotros.

En la presente dinámica trabajaremos las emociones para mejorar las relaciones dentro del grupo y entender y expresar como se sienten los demás y nosotros mismos.



EDAD: a partir de 10 años.



TAMAÑO DEL GRUPO: Entre 9 y 30 participantes.



OBJETIVOS: -Potenciar el reconocimiento y la identificación de las emociones.

-Favorecer la expresión las emociones dentro del grupo.



DURACIÓN: 20': 5' explicación + 10' desarrollo + 5' evaluación.

RECURSOS: -Papeles de colores (rojo, amarillo y verde).



-Una lista con frases.

-Espacio amplio.

DESARROLLO:



Antes de comenzar a explicar, se colocarán en el espacio donde se vaya a desarrollar la dinámica tres papeles: en un extremo, uno de color verde; en el otro extremo, uno de color rojo; entre ellos, a la mitad, uno de color naranja. Este será nuestro semáforo.

A continuación, explica la dinámica:

1. Pide a todo el grupo que se coloquen en el centro del espacio (más o menos sobre el papel naranja).

2. La animadora leerá una frase.

3. Pedirá a los participantes que, tras escucharla meditarla un poco, se muevan según su opinión: si están de acuerdo o se sienten identificados, irán al lado donde está colocado el papel verde, si no están de acuerdo irán al lado rojo, y si se sienten indiferentes en el amarillo. Si lo desean, pueden justificar sus decisiones (evitando las discusiones entre los participantes). Tras escuchar las justificaciones, los participantes pueden modificar su situación espacial si lo desean.

Seguidamente, se pasará a la siguiente frase y se repetirá el proceso hasta completar la lista.

4. Al terminar, se hará una pequeña evaluación con los participantes:

-¿Se ha explicado de manera adecuada?

- ¿El contenido de las frases era claro?
- ¿Se han sentido cómodos al expresar de esa manera sus emociones?
- ¿Les pareció bien la duración?
- ¿Qué mejoraríais?

EVALUACIÓN:



- ¿Se han implicado los participantes?
- ¿Hubo alguien que se sintiera cohibido?
- ¿Se produjeron intentos de censura de la expresión y/o justificación de las emociones por parte de algún participante?
- ¿Se necesitaria algún recurso más? ¿Fue adecuado el espacio? ¿El tamaño de los papeles?

VARIANTES Y ADAPTACIONES:



- Con personas invidentes, en vez de papeles se pueden utilizar sonidos.

OBSERVACIONES:



- Es importante que se conozcan previamente.
- Fundamental evitar que se desarrollen situaciones de censura o discusiones.

ANEXO 1

Preguntas para que valoren (10-15 minutos).

1. Me alegra cuando una persona que aprecio reconoce mis aciertos y me lo dice.
2. Me fastidia que me interrumpan cuando hablo.
3. Cuando alguien me contradice, me siento inseguro/a.
4. Cuando un/a amigo/a no me contesta rápidamente por el whatsapp, me molesta y me enfado.
5. Me encanta que la gente me abrace.
6. Si tengo que hablar de pie para toda la clase, me muero de vergüenza.
7. Siento temor ante un examen y no me sé todo de memoria.
8. La mayoría de las veces me sorprende que la gente tenga tan poco sentido común.