

Programa Iceberg



Enredo emocional

INTRODUCCIÓN

No es suficiente con aprender a identificar las emociones. Es necesario saber con qué intensidad se vive cada emoción para luego adaptar la respuesta.

OBJETIVOS

- ☒ Conocer las emociones básicas.
- ☒ Ampliar el glosario emocional.

METODOLOGIA

El profesor marcará tres rayas con celo en suelo. A cada raya le corresponderá una emoción básica (colocar las tarjetas), y se les explicará que el lateral izquierdo de la raya corresponde la emoción con baja intensidad y en lado opuesto la emoción con alta intensidad. De esta manera:

RABIA	
Poca _____	Mucha
ALEGRIA	
Poca _____	Mucha
ASCO	
Poca _____	Mucha
SORPRESA	
Poca _____	Mucha
TRISTEZA	
Poca _____	Mucha
MIEDO	
Poca _____	Mucha

A continuación el profesor elegirá al azar o voluntariamente a cinco los alumnos y les describirá una situación donde los alumnos deberán posicionarse según su emoción y

la intensidad de la misma. Una vez haya terminado este grupo se escogerá a otros cinco y así sucesivamente.

SITUACIONES:

- a. *Estáis haciendo botellón y a uno de la cuadrilla le da un coma etílico.*
- b. *Has aprobado un examen que pensabas que lo ibas a suspender.*
- c. *Han decidido en tu pueblo que los inmigrantes van a tener gratis el transporte público.*
- d. *En un sorteo has ganado un viaje.*
- e. *Te acaba de decir tu madre que va a tener un bebe.*
- f. *Tus colegas del local han plantado unas plantitas de marihuana.*
- g. *Una amiga tuya te ha preguntado si te masturbas.*
- h. *Acabas de descubrir que la persona con la que has estado chateando no es quien decía que era.*
- i. *Tu mejor amiga/o se cambia de instituto.*
- j. *Te acabas de enterar que tu amigo/a es homosexual.*



Se realizará una puesta en común después de cada situación. Para acompañar a esta reflexión se puede seguir este guión:

- *¿Es lo mismo que sea chico o chica?*
- *¿Reaccionas igual si la persona te cae bien o te cae mal?*
- *¿Eres capaz de empatizar?*
-
- *¿Sabes poner siempre nombre a tu emoción?*
- *¿Actúas igual que como sientes?*
- *¿Cuándo sientes una emoción con mucha intensidad cómo sueles reaccionar?
(llorar, romper una puerta, agredir, golpear, respirar, relajar, gritar, ...)*

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com