

ABANICO DE SENTIMIENTOS

1.- Definición

El grupo identifica diferentes sentimientos, sus causas y consecuencias, para finalizar dramatizando sentimientos.

2.- Objetivos

- Identificar variados sentimientos a través de la expresión corporal.
- Analizar las causas de diversos sentimientos.
- Reflexionar sobre las consecuencias e impacto de diversos sentimientos en la conducta.

3.- Participantes

12 o más personas.

Edad: Desde los 12 años.

4.- Material

Láminas o fotografías que muestran caras de personas con distintas expresiones emocionales.

Puede seleccionarse cualquier imagen o fotografía que exprese claramente una emoción. Material para la dramatización. Bolígrafos. Folios. Pizarra.

5.- Consignas de Partida

1º Grupo grande.

2º Grupo pequeño.

3º Grupo grande.

Grupos de discusión

6.- Desarrollo

Fase 1- Identificación: Entre todos y todas se enumeran sentimientos a modo de lluvia de ideas y el animador o animadora va anotando en la pizarra el listado, también él o ella puede proponer sentimientos. Posteriormente se muestran al grupo las láminas con distintas expresiones y los miembros deben identificar los sentimientos que en ellas se expresan. La lámina se presenta al grupo, cada participante escribe el sentimiento expresado y posteriormente se comenta en alto.

Fase 2 – Causas y consecuencias: Se divide al grupo en cuatro equipos y se asigna a cada grupo un sentimiento o emoción. En un primer momento el grupo enumera las causas que ocasionan ese sentimiento (no buscar consenso, reflejar todas las propuestas que salgan). En segundo lugar, consecuencias que se pueden derivar de tener ese sentimiento.

Posteriormente, en gran grupo, cada grupo expone sus conclusiones sobre las causas y consecuencias del sentimiento analizado, que se anotan en la pizarra, y se abre un debate en base a las ideas expuestas.

Fase 3 – Expresión: De vuelta a los equipos anteriores, inventan historias breves con principio, desarrollo y fin y que incluyan personajes, alguno de los cuales tenga el sentimiento con el que han trabajado. Estas historias se

redactan de forma sintetizada mientras el grupo las elabora. Posteriormente cada grupo dramatizará las historias inventadas, expresando los sentimientos de los personajes exageradamente para que se puedan identificar. La duración de la dramatización durará unos 5 o 10 minutos.

7.- Evaluación

Fase 1: Identificación y clarificación de las emociones expuestas en diversas expresiones faciales.

Fase 2: Debate en torno a las causas y consecuencias de los sentimientos trabajados, así como de las situaciones que generan sentimientos positivos y negativos y del modo de tratar esos sentimientos.

Fase 3: ¿Cómo os habéis sentido? Debate sobre las historias inventadas, los sentimientos de sus personajes y sus circunstancias internas y externas.

Expresión emocional

8.- Fuente

Garaigordobil, M. *Intervención psicológica con adolescentes*. Ediciones Pirámide. Madrid 2000.