

## LA BOLSA DE SENTIMIENTOS

### 1.- Definición

Compartir en grupo en qué momentos nos hemos sentido de este u otro modo y cómo hemos respondido a esa situación.

### 2.- Objetivos

- Propiciar la expresión emocional a través de la verbalización.
- Analizar las consecuencias de las emociones.
- Reflexionar sobre las formas de regular conflictos.

### 3.- Participantes

Tantos como se quiera.  
Edad. Desde los 12 años.

### 4.- Material

Bolsa de plástico.  
Papeletas en cada una de las cuales está escrito un sentimiento.

### 5.- Consignas de Partida

Grupo grande.

### 6.- Desarrollo

Se introducen en un recipiente un conjunto de papeletas, cada una de las cuales indica una emoción. Una persona miembro del grupo elige al azar tres papeletas en las que se indican tres emociones o sentimientos. Todas las personas miembro deben escribir una ocasión en la que experimentaron uno de esos sentimientos. Posteriormente, las personas miembro del grupo exponen la situación en la que vivieron el sentimiento seleccionado y cómo reaccionaron en ella. Se abre un debate sobre otras formas posibles (adecuadas, asertivas) de responder a esa situación,.

#### Listado de sentimientos:

Alegría, excitación, irritación-enfado, tranquilidad, asombro, odio, disgusto, frustración, envidia, tristeza, aburrimiento, orgullo, tensión, comprensión, orgullo, ánimo, molestia, susto, valentía, desilusión, cansancio, satisfacción, vergüenza, cariño, ...

### 7.- Evaluación

El debate se centra en el análisis de las consecuencias de las emociones y de las formas adecuadas de la respuesta.

**Anexo: Expresión emocional.**

### 8.- Fuente

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