

FUENTE

Andrea Villalonga. Coach, experta en comunicación e imagen.

Adaptación propia.

AUDIENCIA

Secundaria, bachillerato, universidad, adultos, etc y formación de profesorado.

ASPECTOS A TRABAJAR

- Conciencia emocional
- Regulación emocional

DESCRIPCIÓN

- **Paso 1:** Escribir en tarjetas (tantas como alumnos), emociones, sentimientos o estados de ánimo diferentes. Una para cada tarjeta. Ej: Culpa, Ira, Amor, Felicidad, Asco...
- **Paso 2:** Colocar a toda la clase en círculo de pie y entregar a cada uno una tarjeta. Deben mantenerla en secreto.
- **Paso 3:** Pedir un voluntario para que se coloque en el centro.
- **Paso 4:** El voluntario deberá elegir una expresión o frase que suela usar en clase. Ej: Me gustan las matemáticas, estoy cansado, ¿puedo ir al baño?...
- **Paso 5:** Ahora debe comunicar desde el centro del círculo a todos sus compañeros la frase elegida desde la emoción de su tarjeta. No se trata de interpretarla exageradamente. Se trata de buscar como lo haría en el momento de su vida que siente esa emoción.
- **Paso 6:** El resto debe adivinarla. Si no lo adivinan, el grupo deberá dar retroalimentación sobre lo que ven en las expresiones faciales, la voz, la energía y en la corporalidad, para que el voluntario reajuste su expresión emocional (en función de lo que recibe el resto de compañeros) y vuelva a decir la frase. Realizar esta retroalimentación y reajuste en la comunicación hasta que alguien adivine la emoción.
- **Paso 7:** lo repetimos con varios voluntarios.

AGRUPAMIENTO

Todo el grupo

MATERIAL

Tarjetas

TEMPORALIZACIÓN

15 min

OBSERVACIONES Y SEGUIMIENTO

¿De qué han adquirido conciencia? ¿Qué han compartido? ¿Cómo ha resultado la experiencia?
¿Alguna sugerencia?