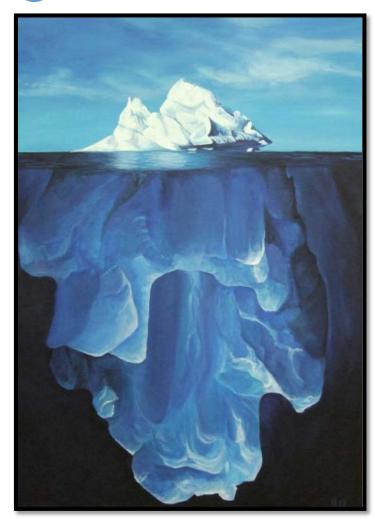






Programa Iceberg



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

- Ampliar el glosario emocional.

METODOLOGIA

El profesor marcara tres rayas con celo en suelo. A cada raya le corresponderá una emoción básica (colocar las tarjetas), y se les explicara 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
Poca	ALEGRIA	Mucha
	ASCO	
Poca		Mucha
	SORPRESA	
Poca	TRISTEZA	Mucha
Poca	MIEDO	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