


Atravesando emociones

SESIÓN 4

1. Atravesando emociones

20' 



Objetivo

- La brújula emocional: El mensaje de cada emoción.



Procedimiento grupal

- Se puede empezar haciendo esculturas emocionales, por parejas, y, tras reconocer la emoción, iniciar la dinámica.
- Un voluntario sale al pasillo, elegirá una dirección en el aula a la que dirigirse. Sólo el voluntario puede hablar. Las instrucciones para él son: "Elige una cosa que quieres hacer en tu vida, algo que te importa de veras, algo que quieres conseguir. Imagina que llegar a la pared de enfrente es conseguir ese objetivo. Tú empiezas a andar y algunas emociones te saldrán al paso. ¿Qué vas a hacer con ellas?".
- Cuatro o cinco voluntarios hacen de emoción (cada uno una emoción básica: adjudicar roles); sin palabras, escenifican la emoción e interactúan con el voluntario, ya sea bloqueando, ayudando... Sólo hablan si el voluntario les pregunta algo.

1

