

EL CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

ON-LINE

PARTICIPAR PARA PONER
LA VIDA EN EL CENTRO

Tipología

Socioafectiva.

Edad

Desde los 13 años en adelante.

Breve descripción

Para esta actividad utilizaremos la clasificación de Roberto Aguado (2018), que habla de la existencia de 10 emociones básicas:

- 1. Miedo:** Aumenta el ritmo de la respiración, sangre hacia extremidades inferiores y el corazón, palidez en la cara, mirada fija, manos sobre la cara en señal de protección, etc. Esta emoción nos permite poner límites, tener prudencia y estar vivos. Debemos enseñar al alumnado a romper el miedo con prudencia.
- 2. Enfado:** Tensión muscular alta. Ritmo respiratorio alto. Respiración torácica agitada. Subida de sangre hacia la cabeza y extremidades superiores, asimismo aparece la sensación de calor en el cuerpo. Esta emoción aporta la energía necesaria para enfrentarnos a determinadas situaciones, aunque es necesario aprender a regular esta energía.
- 3. Sorpresa:** esta es una emoción “bisagra” la cual permite pasar de una emoción a otra. Es imprescindible provocar sensibilidad y permeabilidad en la totalidad de los sentidos de las personas. Por lo tanto, debemos educar para que no pierdan el proceso de sorpresa.
- 4. Culpa:** con esta podemos pasar a la plataforma de acción de la reparación. Debemos enseñar al alumnado a reconocer la culpa.
- 5. Tristeza:** es la única emoción en la que no hay actividad química, por lo tanto el cerebro tiene más dificultad para salir de esta emoción, por esto se produce una reducción del tono muscular y vital.
- 6. Asco:** esta emoción es necesaria para rechazar lo nocivo, y por consecuencia aprender a elegir. La plataforma de acción del asco es el rechazo o aversión. Esta es una emoción cerrada, cuando el cerebro entra en la emoción del asco, rechaza todo por más necesidad que exista, es por esto por lo que no es necesario entrenar esta emoción.
- 7. Curiosidad:** se produce una atención máxima, y se activa de manera especial la musculatura de todo el cuerpo. Debemos provocar la curiosidad para que aprendan a preguntar y preguntarse por las causas.
- 8. Admiración:** es una emoción clave para el aprendizaje ya que no se enseña a los niños, sino que ellos “nos aprenden” a partir de la admiración.
- 9. Seguridad:** esta emoción debe estar presente en cualquier ser humano, hay que aprender, equivocarse, crecer y dar oportunidades, todo esto desde la seguridad.
- 10. Alegría:** Ligera aceleración del ritmo cardíaco. Al menos cinco veces al día hay que reírse con ruido, hay que aprender a disfrutar del momento.

EL CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

Al alumnado se le presentarán las 10 emociones básicas en un círculo de colores para que las conozcan y puedan utilizarlas posteriormente en la actividad. Este círculo tienen en el centro la división en sectores con las 10 emociones y alrededor un círculo del grado de intensidad del 1 al 10, ya que no es igual sentir “mucho miedo” (Miedo10), que “un poco de culpa” (Culpa1)

La primera vez que se lleve a cabo esta actividad será necesario presentar el Círculo de las Emociones, en las siguientes sesiones ya no será necesario si el alumnado ya conoce cuáles son, aunque pueden recordarse enumerándolas al inicio.

Roles imprescindibles

Persona dinamizadora de la participación:

Persona educadora responsable. Deberá llevar preparado las plataformas y soportes a utilizar, explicará la dinámica y animará a que el grupo realice aportaciones, nadie monopolice la participación o, por el contrario, se quede sin participar.

Objetivos

1. Promover el intercambio de opiniones del grupo, donde las personas pueden expresarse libremente, escuchar y ser escuchados, dando lugar a nuevos aprendizajes, debates, etc.
2. Establecer un espacio para favorecer hábitos de normas sociales, siendo habilidades necesarias para ello la empatía, el respeto y la tolerancia.
3. Trabajar el desarrollo de la expresión y comprensión oral, aquí podrán expresar a través del lenguaje cualquier aspecto que crean necesario, así como las emociones, por lo que se estará desarrollando la alfabetización emocional del alumnado.

4. La persona docente también participará, así el alumnado lo podrá observar como modelo de actuación y tendrá oportunidad de ponerse en el lugar de sus alumnos, entendiéndoles aún más

Desarrollo paso a paso

El primer paso es proponerle al grupo que cierren sus ojos durante 5 segundos, respiren profundamente y piensen de manera individual cómo se siente justo en ese momento.

Cada participante cambiará su nombre público añadiéndole al final el nombre de una de las emociones del círculo y un número del 1 al 10 que muestre el grado de intensidad de su emoción. Por ejemplo, “AnaEnfado9” para mostrar que está muy enfadada, o “ClaudiaSeguridad8” para mostrar que ha iniciado la sesión con mucha tranquilidad.

Posteriormente, la persona docente expresa su emoción y se le propone al grupo que quien necesite explicar a los demás cómo se siente puede hacerlo libremente de forma breve, pero que no es necesario dar explicaciones a los demás si no lo desean.

A continuación, se desarrolla el resto de la sesión según lo previsto manteniendo este nombre hasta el final.

La actividad finaliza al igual que al comienzo, la persona docente invita al grupo a cerrar los ojos 5 segundos, pensar cómo se siente en ese momento y modificar su nombre de la misma forma antes explicada. De nuevo, la persona docente expresa su emoción y se invita al alumnado a exponer su experiencia, si su estado de ánimo ha cambiado o si permanece igual que al principio, pero sin que esta expresión sea obligada.

Temporalización

4 minutos al inicio y otros 4 minutos al fin de la sesión.

Materiales, competencias y/o aplicaciones

- Programa para organizar reuniones, videoconferencias y grupos online:
Opción comercial: **Zoom (tutorial)**
Opción software libre: **Jitsi (tutorial)**
- Programa para realizar puestas en común online:
Opción comercial: **Drive (tutorial)**
Opción software libre: **Framapad (tutorial)**
- Dispositivos/Ordenadores individuales.
- Conexión a internet.
- Competencias digitales básicas.
- Manejo de las aplicaciones/herramientas.
- Círculo de las emociones.

A tener en cuenta

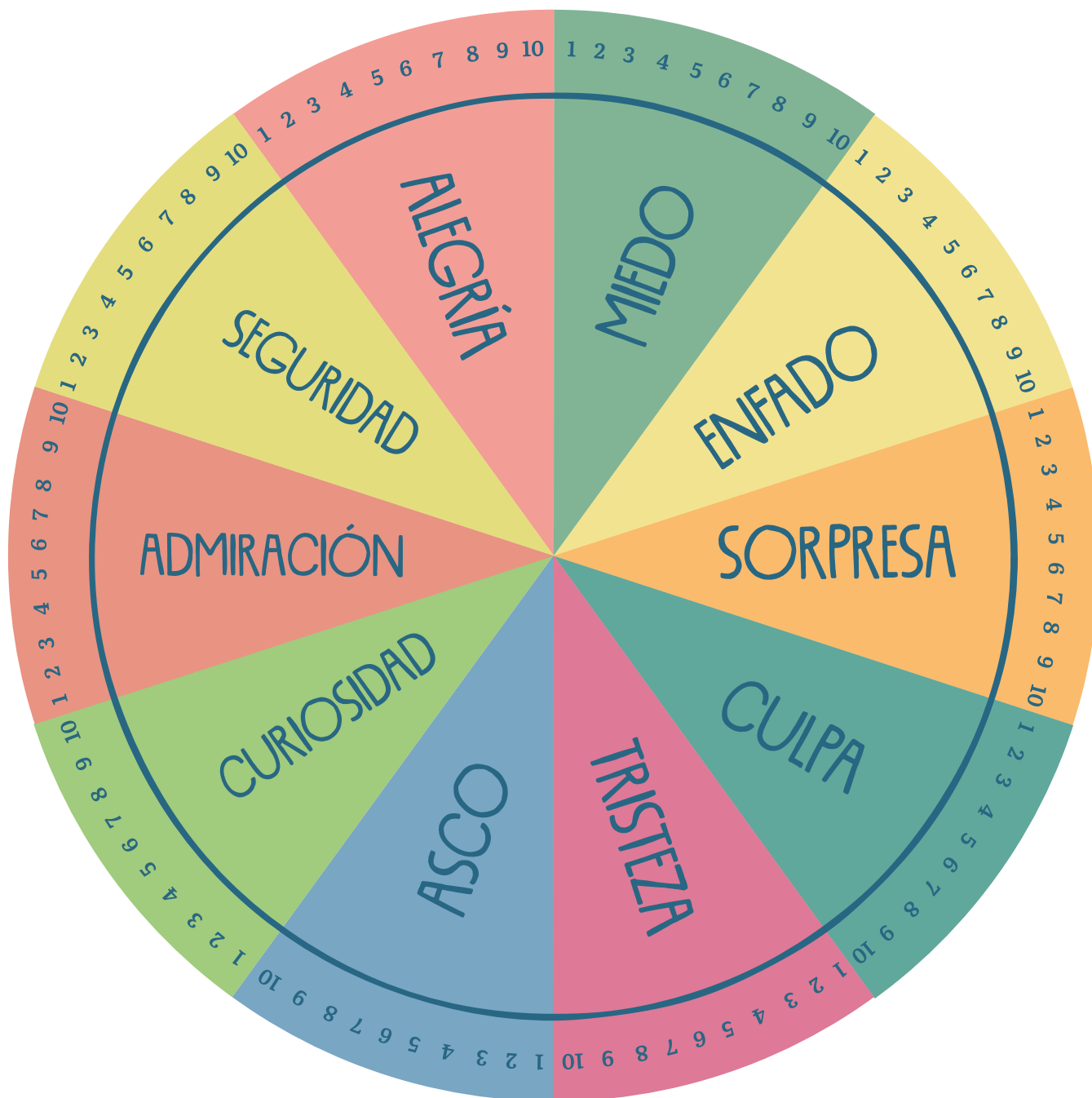
Es esencial no forzar la situación, generar siempre un carácter distendido y un clima de confianza para conseguir que el alumnado exprese sus emociones.

Para evaluar

Para que la técnica sea efectiva es importante que se la tomen en serio. Debes observar si les sirve si muestran sinceridad, si les es útil a la hora de identificar sus emociones.

Actividad 19.

EL CÍRCULO DE LAS EMOCIONES



PARTICIPAR PARA PONER
LA VIDA EN EL CENTRO



Agencia Andaluza de Cooperación
Internacional para el Desarrollo
Consejería de la Presidencia, Interior,
Diálogo Social y Simplificación Administrativa

