

Hilos de emociones

Utiliza este ejercicio para conocer las emociones más recurrentes en el grupo y para estimular la expresión y escucha grupal.



Divide al grupo en cuatro subgrupos. Pide que conversen por diez minutos cuáles son las emociones más recurrentes entre ellos, y que elijan las tres más comunes. Las deben escribir en tres hojas de papel, con letra grande.

Una vez que todos los grupos tengan sus tres emociones más comunes, se comparten en el grupo grande y se eligen las cuatro más comunes (esta vez, del grupo completo). Ahora, a cada emoción se le asignará una lana de un color diferente. Por ejemplo:



- 🍃 Alegría: amarillo
- 🍃 Enojo: rojo
- 🍃 Tristeza: azul
- 🍃 Soledad: blanco

Se conforma un círculo y se ubican los papeles con las cuatro emociones escritas en medio del círculo.



La facilitadora/or, dentro del círculo, toma la primera lana, e invita a dos o tres personas que cuenten una historia vinculada a esta emoción. Mientras cuenta, la persona sostiene la lana y el resto escucha en silencio. Cuando termina, extiende la lana, sin soltarla, a la siguiente persona que desee compartir su experiencia. Luego, pasa a una tercera persona. La lana no debe soltarse, desde la primera persona hasta la última.

De la misma forma se procederá con las siguientes lanas/emociones: sosteniendo y contando historias, y el resto del grupo escuchando.



Al final, tendrás una red de colores, historias y emociones.