

85

- EXPRESIÓN VERBAL
- EXPRESIÓN CORPORAL
- CREATIVIDADE
- VOCABULARIO
- ESCOITA ACTIVA
- TRABALLO EN GRUPO
- DIFICULTADE

8 ou máis participantes
60 minutos

FALEMOS DAS EMOCIÓNS

CONVIDA

1. Falar das Emocións.
2. As Emocións Básicas.
3. As nosas emocións.

Os seres humanos somos emocións, non só somos pensamento. Non só somos *Sapiens*, e pensamos, senón que ademais de sermos *Sapiens*, sentimos.

As emocións existen!

Se alguén di “Estou contento” con voz anoxada, tod@s escoitamos as palabras, pero a que lle facemos caso? Á voz. Á emoción. Se alguén di “Estou tranquil@” cunha voz desesperada, a que lle facemos caso? Á voz. Á emoción. A emoción na voz existe.

Nestes tempos que imos vivindo as emocións están a flor de pel. Hai moita cousa que coa cabeza non se comprende, que non se sabe, non se pode imaxinar... e as emocións están que ferven (fálese ou non se fale delas). Parece que a xente sente ansia, apuro, incertidume, sorpresas, sustos, pesares e alegrías como nunha montaña rusa (son as emocións; fálese ou non se fale delas). Antigamente parece que era pecado falar de emocións, outras veces tabú, vergoña, de falar e sentir e de falar do que se sente.

O ser humano di de si mesmo que é o *Homo Sapiens Sapiens*, o Homínido que Pensa e Pensa... e non é verdade. Realmente o ser humano é *Homo Sapiens Emotus*, o Homínido que Pensa e Sente... *Sapiens*: somos pensamento, ideas e coñecemento. *Emotus*: somos emocións, sentimentos, corazón

Queiramos ou non queiramos, sentimos, porque somos humanos. Sentir fainos máis humanos.



85

- EXPRESIÓN VERBAL
- EXPRESIÓN CORPORAL
- CREATIVIDADE
- VOCABULARIO
- ESCOITA ACTIVA
- TRABALLO EN GRUPO
- DIFICULTADE

8 ou máis participantes
60 minutos

FALEMOS DAS EMOCIÓNS

1. FALAR DAS EMOCIÓNS

- *Que son as emocións?*
- *Adoítamos falar delas?*
- *Como é para ti?*

Deixar que o grupo nomee emocións.

Deixar que o grupo se exprese e se escoite, que unhas persoas aprecien as expresións das outras. Procurar que as expresións sexan sensoriais, non ideolóxicas.

Deixar que se desenvolvan as conversas ao fío dunhas acepcións e outras.

1. E IMOS FALAR DAS EMOCIÓNS BÁSICAS

- *Que son?*
- *Cales son?*
- *Como é para ti?*

Achegar terminoloxía, humildemente.

4 emocións básicas: Medo, Tristura, Ira, Alegría.

Medo

- *Sentistes medo algunha vez? Como é?*
- *Cóntao e bótao fóra (que valente!).*

Tristura

- *Como é a tristura?*
- *Como é cando estás triste?*
- *A onde te leva?*

Ira

- *Que te provoca?*
- *Como te sentes cando sentes rabia?*

Alegría

- *Que te alegra?*



85

- EXPRESIÓN VERBAL
- EXPRESIÓN CORPORAL
- CREATIVIDADE
- VOCABULARIO
- ESCOITA ACTIVA
- TRABALLO EN GRUPO
- DIFICULTADE

8 ou máis participantes
60 minutos

FALEMOS DAS EMOCIÓNS

3. E IMOS FALAR DAS NOSAS EMOCIÓNS DURANTE... AQUELES DÍAS

Unha a unha, percorrer cada emoción buscando mostras. Comezar polas emocións que máis primaron e ir repasando testemuños e exemplos.

Medo

- *Quen sentiu medo? Medo de que? Cant@s sentiron o mesmo medo? Moitas mans!*
- *Quen se sentiu só? Cando te sentes só tés máis medo? Contra o medo é bo sentirse acompañad@.*
- *Como é o medo? Que nos di o medo?*
- *Como superamos o medo?*

Tristura

- *Que momentos tristes tiveches?*
- *Como te sentías, que pasou? Como eran os días?*
- *Como se reconduciu?*
- *Que nos di a Tristura? Que nos conta? Que nos move? Que nos conmove?*
- *Que nos move? Que nos conmove?*

Ira

- *Como é?*
- *Por que?*
- *Que sentes?*

Alegría

- *Que momentos guais, oportunidades, raiolas de esperanza e benestar común?*
- *Que clics, momentos de inspiración, descubertas...?*

Para verbalizar emocións, un bo fluír é:

- 1- Identificar: recoñecer, nomear.
- 2- Sentir: como te sentes cando...
- 3- Pensar: que sucede, que se consegue...
- 4- Aprender: que sacamos en limpo, que podemos mellorar

