

Título: Iceberg Emocional

Meta:

Aprender más acerca de las emociones y los comportamientos.



Intro:

Piense en un iceberg; lo que es visible sobre la superficie de océano es sólo una pequeña parte del conjunto. Crea un Iceberg Emocional para explorar las partes visibles y ocultas de sus pensamientos/sentimientos/acciones.

Materiales:

Bolígrafos/lápices de colores
Folleto de Iceberg Emocional

Instrucciones:

Piense en un momento reciente en que tuvo sentimientos fuertes (puedes elegir cualquier sentimientos como Alegría, Pena, Aceptación, Cólera, Confianza, Anticipación).

Recoja un folleto en blanco del Iceberg Emocional de la mesa. En la parte superior (sobre el agua) escriba lo que otras personas podrían ver de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Por ejemplo, tal vez estaba triste y lloró, para que la gente pudiera verlo.

Luego piense en qué partes de sus pensamientos, sentimientos y acciones podrían no haber sido visibles para los demás. Por ejemplo, tal vez dentro de usted estaba triste, pero no lo demostró.

Añada colores, imágenes y detalles para ilustrar lo que está pasando por usted – tanto las partes visibles como las partes ocultas.

Discusión:

Encuentre otra persona que hizo un Iceberg Emocional. ¿De qué manera son similares a las suyas o diferentes?
¿Le sorprendió lo que grabó debajo de la superficie?

La próxima vez que tenga una sensación, qué pasaría si usted recuerda su iceberg emocional y trato de compartir sus sentimientos más directamente?



POP-UP FESTIVAL