



Crear una historia de emociones

Haga rodar el cubo de emociones y cree una historia basada en la emoción elegida.



Resumen de la actividad

Propósito

Los adolescentes elaboran un guión gráfico mediante el dibujo de imágenes y/ o palabras para desarrollar sus habilidades narrativas y de pensamiento creativo.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Experimentar con nuevas formas de expresar sus pensamientos.
- ▶ Expresar sus ideas de forma creativa.
- ▶ Reflexionar sobre las causas de las diferentes emociones y las formas de manejar las emociones positivas y negativas.

Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Creatividad e innovación.

Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para elaborar un guión gráfico y adolescentes que estén empezando a entender y discutir emociones.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

No se necesita ninguna.

Después

Discuta otras formas/ actividades de usar el cubo de emociones. Practique el aprendizaje y uso de palabras para las emociones representadas en el cubo, así como otras emociones.

Preparación

Tenga listo el cubo de emociones. Explique el cubo de emociones en el caso de que los participantes todavía no lo hubiesen utilizado.



Crear una historia de emociones

1

Reúna a los participantes en un círculo. Deje que cada participante haga rodar el cubo de emociones. Pídale que recuerden la emoción que estaba en la parte superior del cubo después de que lo lanzaran o "rodaran".

2

Explique:

Cada participante creará una historia sobre la emoción que "rodaron".

3

Entregue a cada participante una hoja de papel, marcadores y bolígrafos.

4

El facilitador dice:

"Doble su papel dos veces para crear cuatro rectángulos". (Demuestre cómo hacerlo). "Puede usar este papel como tablero de historias. En el rectángulo de la parte superior izquierda, dibuje la primera parte de su historia. El segundo rectángulo de la parte superior derecha será para el segundo paso de su historia. La tercera hoja es la parte central de la historia y la cuarta hoja es el final de la historia".

5

El facilitador dice:

"A continuación, se muestran algunas ideas útiles para crear su historia:

- ▶ Imagine un personaje, alguien real o ficticio, experimentando esta emoción. ¿Por qué está experimentando esa emoción?
- ▶ Piense en quién es la persona. ¿Es un joven, un adulto mayor, un niño o una niña?
- ▶ ¿Qué sucede antes de que esta persona experimente esa emoción? ¿Qué pasa después?
- ▶ ¿Dónde está esa persona?
- ▶ ¿Qué está haciendo esa persona?

6

El facilitador dice:

"Ahora, dibuje la historia de esa persona en su tablero de historias. Recuerde que puede dibujar el momento en cualquier punto de la historia: al principio, en la mitad o al final".

7

Dé a los participantes tiempo para que dibujen sus historias.

8

Compartir y Llevarse consigo:

Llámelos de vuelta al círculo. Invite a los participantes a que compartan sus historias organizando un recorrido por la galería (si lo desean).

9

Pregunte: "¿Qué causaron las diferentes emociones de sus historias?"

10

Pregunte: "¿De qué forma manejaron los personajes las emociones? ¿Fueron esas formas útiles o inútiles para lidiar con esas emociones?"

11

Pregunte: "¿Manejar emociones positivas supone alguna vez un desafío? ¿Qué hicieron sus personajes para lidiar con sus emociones positivas?"

12

Pregunte: "¿Qué nuevas formas de manejar emociones resultan difíciles o positivas de estas historias y que podría probar en la vida real?"



Crear una historia de emociones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes escriban sobre una emoción diferente en caso de que no se sintieran cómodos al escribir sobre la que "rodaron" en el cubo de emociones.
- ✗ No les pida que escriban o dibujen sobre sus propios sentimientos o experiencias, pero permítales que lo hagan si así lo desean.
- ✗ No reprenda o critique a los adolescentes si dibujan sobre la violencia, usan un lenguaje áspero o inapropiado al escribir o contar sus historias, pero hable con ellos individualmente si viera que surgen problemas. Plantéese no compartir o publicar dibujos que puedan molestar a terceros.

Adaptación

Grupo pequeño: si tiene un grupo pequeño de participantes, elaboren una historia juntos.

Bajo nivel de alfabetización: use únicamente imágenes para el guión gráfico, sin palabras.

Diferentes grupos de idiomas: utilice el ejercicio como una oportunidad de aprender y practicar las palabras para las emociones representadas en el cubo en sus diferentes idiomas. represented on the cube in their various languages.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Cubo de emociones.
- ▶ Cuatro hojas de papel para cada participante.
- ▶ Bolígrafos y marcadores para cada participante.

Improvisar

Los adolescentes pueden crear juegos de rol después de rodar el cubo de emociones para crear una historia.

Los adolescentes podrían hacer una presentación con afiche para contar toda la historia.

Los adolescentes pueden componer una canción o un poema después de rodar el cubo de emociones.

Continuar

Use el cubo de emociones para los momentos en que se discutan las emociones en el círculo.