

#BogotáEsEscuela

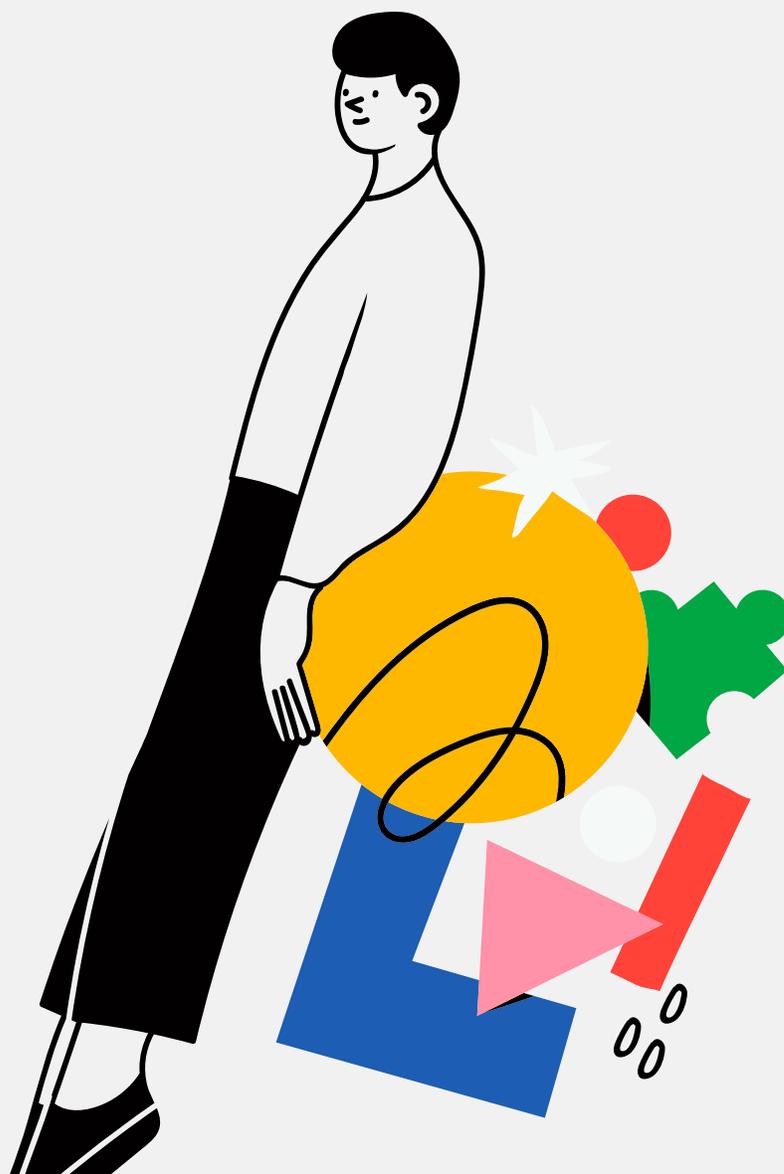


IDPAC



Plantilla para sistematización de herramientas pedagógicas

Nombre de la herramienta pedagógica:
Mapa de emociones



Objetivo:

Al realizar el mapa de emociones, los(as) participantes identificarán el vínculo existente entre un hecho/situación colectiva, las reacciones individuales que este generan y las implicaciones a nivel social que dichas reacciones pueden desencadenar.

1. ¿Para qué sirve esta herramienta pedagógica? |

¿Quieres reconocer las emociones que se despiertan en las personas al conversar sobre una temática o problemática en común? ¿Te gustaría trabajar el vínculo que existe entre las emociones, las acciones y la participación ciudadana? Con esta herramienta pedagógica, tendrás la posibilidad de indagar sobre las conexiones emocionales que se presentan en las personas frente a un tema específico.

Por medio de la herramienta pedagógica denominada Mapa de emociones podrás indagar sobre aquellas emociones que se despiertan en las personas al enfrentarse a un relato, problemática, imagen o hecho histórico. Conversar sobre nuestras emociones es un tema complejo y delicado, sin embargo, esta herramienta permite hacer una primera aproximación y pretende generar inquietudes en los participantes. Dichas inquietudes no se plantean con el fin de juzgar y determinar cuál es la emoción “correcta” para afrontar determinadas situaciones, sino por el contrario, se trata de reconocer que todas las emociones son válidas pero que, en su amplia diversidad y complejidad, pueden impulsar acciones y transformaciones diversas según la forma en la que sean tramitadas.

¿Quieres aprender a construir y aplicar un Mapa de emociones en tu ejercicio grupal? ¡Acompáñanos!

2. Fotografías e imágenes de referencia: ||

Revisar PDF: Actividad 1 Mapa de emociones]

3. Cantidad de participantes: III

· Baja: 5-16 personas · Media: 16-25 personas · Alta: 26 en adelante

Baja: 5-10 personas

Media: 11-15 personas

4 . Dificultad [teniendo en cuenta la cantidad de procesos que se desarrollen]: IV

· Baja · Media · Alta

Los siguientes niveles de dificultad reflejan las capacidades democráticas y las competencias que deseas desarrollar en los(as) participantes

Baja: Los(as) participantes expresarán las emociones que les genera un relato, hecho, imagen o temática específica.

Media: Los(as) participantes explicarán las causas de sus emociones frente al relato, hecho, imagen o temática específica que se desea trabajar.

Alta: Los(as) participantes podrán reconocer sus emociones y las de los demás a partir de preguntas clave: ¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente el otro(a)? ¿Qué es eso que no puedo sentir porque no lo he vivido?

5. Duración: V

· Baja: 5-15 minutos · Media: 15-30 minutos · Alta: 30 minutos en adelante

· Alta: 30 minutos en adelante

El tiempo de desarrollo de la actividad dependerá tanto del número de asistentes, como del objetivo general que tengas al emplear la herramienta, pero generalmente se encuentra en el nivel alto, es decir que dura más de 30 minutos.

6. Pasos para usar esta herramienta pedagógica

(Diseño instruccional): VI

PASO 1: En primer lugar, deberás seleccionar la temática que servirá de insumo para motivar el ejercicio de identificación del Mapa de Emociones. En este punto, podrás presentar la temática de múltiples formas a los estudiantes, buscando que se conecten con la situación y se genere un momento de introspección. Algunos ejemplos de formas de presentar dicha temática son los siguientes: cuento, relato sonoro, imágenes, ilustraciones, galería de arte, exposición.

Dato curioso: La Escuela de Participación en alianza con voluntarios y voluntarias de la ciudad que quisieron compartir sus historias de vida, construyó un recurso pedagógico denominado “Galería de los Silencios que Cuentan”. Este recurso podría servirte como momento de introducción a este ejercicio del Mapa de Emociones ya que nos permite conectarnos con las realidades de otras personas. Puedes acceder a dicha Galería de dos formas: a través de los relatos escritos, los cuales los encuentras dando clic [acá](#), o a través de los productos audiovisuales que se encuentran en [YouTube](#).

PASO 2: En segundo lugar, deberás identificar las emociones que se van a trabajar en el espacio. Para ello tienes un margen muy amplio de acción, razón por la cual debes pensar en el objetivo de tu actividad con el fin de tener las conversaciones más pertinentes, tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

Dato curioso: Existen muchas escalas de emociones que puedes llevar al grupo de trabajo. Te invitamos a revisar la “Rueda de emociones de Plutchik” la cual te ayudará a guiarte para seleccionar las emociones más pertinentes para llevar al espacio.

Para desarrollar este paso, te proponemos pensar en 5 o 6 emociones que puedan guiar el ejercicio con los(as) participantes. Es importante tener en cuenta que debes llegar con esta escala de emociones lista a la sesión de trabajo.

1. ¿Qué significa los colores para nosotros(as)?



Así quedaría una escala de emociones una vez selecciones las más pertinentes para tu labor:

1. ¿Qué significa los colores para nosotros(as)?



PASO 3: Es importante que tengas en cuenta que hablar de las emociones generalmente es complejo, razón por la cual uno de los pasos clave de esta herramienta consiste en facilitar dicha reflexión a través de preguntas clave que se pueden ir haciendo a medida que las personas van interactuando con la temática.

PASO 4: Deberás pensar en preguntas clave que permitan a los participantes ubicar sus emociones en determinados momentos. Por ejemplo, podrías generar preguntas tales como: ¿cuál fue la emoción más fuerte cuando X personaje hizo X acción?, ¿qué emoción experimentaste al ver/escuchar/leer esta parte específica de la foto/el podcast/el cuento?, ¿qué tipo de acción crees que podría desencadenar X emoción en el protagonista/en su entorno/en ti?, ¿has pasado por una situación semejante a la del personaje del relato y de qué forma tramitaste o tramitarías las emociones que este sintió?

PASO 5: Pide a los participantes que se ubiquen en el mapa de emociones según las preguntas que vas haciendo. A medida que se van ubicando allí podrás indagar, de forma respetuosa, sobre las razones que los y las llevaron a tomar esa posición.

Para ubicarse en el mapa de emociones, deberás solicitar a cada participante que ubique su nombre en alguno de los puntos grises que se encuentra en la periferia del siguiente gráfico. [Gráfico 1] A medida que vayan recibiendo las instrucciones y las preguntas orientadoras, la distribución de esos puntos grises periféricos deberá ir cambiando, pues las emociones que cada persona irá percibiendo serán diferentes y se verán reflejadas allí. [Gráfico 2]

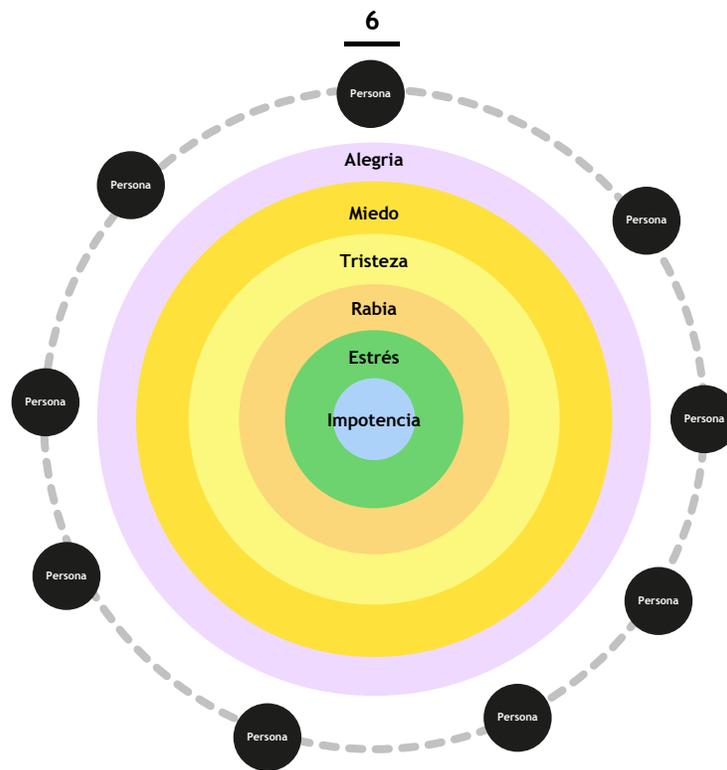


Gráfico 1

Dato curioso: Es posible que, en este punto del ejercicio, los participantes indiquen que la emoción que sintieron no está en el Mapa de emociones, lo cual es totalmente válido. Lo que te sugerimos hacer acá es indagar sobre las emociones adicionales que se generaron.

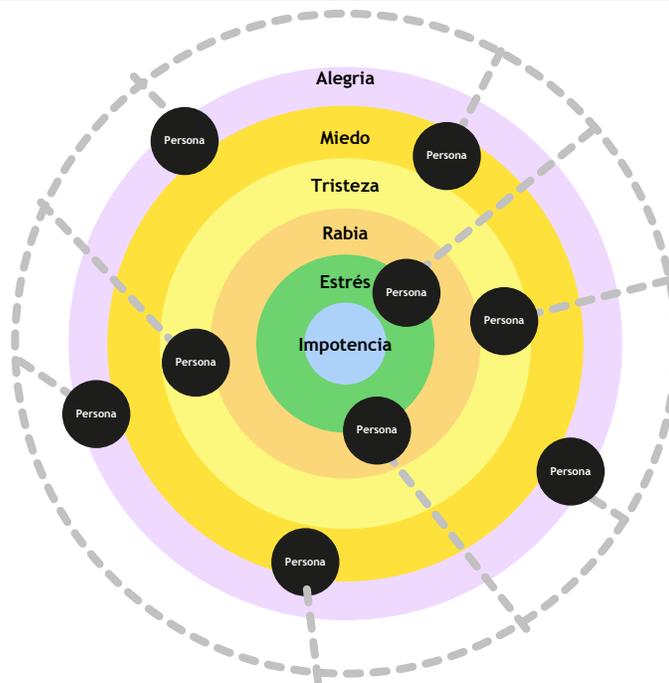


Gráfico 2

Dato curioso: Te recomendamos generar la sistematización al finalizar la actividad, con el fin de registrar lo realizado y tener la posibilidad de usarlo como insumo para otras conversaciones futuras e incluso para realizarla una vez más a lo largo del proceso de formación.

7. Recursos/materiales por modalidad: VII

Materiales para modalidad Presencial

- Para desarrollarlo en esta modalidad, te recomendamos contar con los siguientes materiales: pliegos de papel periódico, marcadores de colores, stickers.

Tienes una opción para trabajar una dinámica de grupo presencial:

1. MAPA DE EMOCIONES - EDITABLE

Materiales para Modalidad Virtual

- En la modalidad virtual, se puede desarrollar a través de las siguientes plataformas:
- En la aplicación Mural, se puede llevar a cabo la traducción del lienzo existente.
- A través de la aplicación Jamboard.

Si tienes dudas acerca de cómo usar Jamboard, [haz clic aquí](#)

Tienes una opción para trabajar en la modalidad virtual:

1. MAPA DE EMOCIONES - EDITABLE

I Breve introducción a la herramienta pedagógica, que permite dilucidar en qué escenarios puede ser útil, además de incluir el objetivo de esta.

II Teniendo en cuenta que estas son herramientas que ya han sido llevadas a territorio por el equipo pedagógico de la Escuela de Participación, se comparten ejemplos y formas de llevarlas a las poblaciones.

III Recomendación en cuanto al número de participantes convenientes para desarrollar de forma exitosa la herramienta.

IV El nivel de dificultad de cada herramienta pedagógica ha sido establecido a partir del número de procesos que se despliegan en ella, a saber, el nivel de alcance que podrán lograr los (as) participantes al desarrollarlo.

V Recomendación en cuanto al tiempo propuesto para desarrollar de forma exitosa la herramienta. Este criterio está directamente relacionado con la cantidad de participantes y el enfoque que le brinde el formador.

VI Instrucciones propuestas para el desarrollo de la herramienta a partir de la experiencia y buenas prácticas compiladas en el ejercicio del equipo pedagógico de la Escuela de Participación.

VII Recursos físicos necesarios para el desarrollo de la herramienta, los cuales se dividen en las dos modalidades para desarrollar actividades en territorio: virtual y presencialmente.

Referencias bibliográficas

App Mural: <https://www.mural.co/>

Karimova, H. (24 dic 2017) The Emotion Wheel: What it is and how to use it. PositivePsychology.com: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

Pico, I. (s.f.). La rueda de las emociones, de Robert Plutchik. PsicoPico: <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>

Creditos

**Instituto Distrital de la Participación y Acción
Comunal - IDPAC**

Alexander Reina Otero Director general

Subdirectora de Promoción de la Participación

Astrid Lorena Castañeda Peña

Gerente Escuela de Participación

Sady Luz Casilla Urango

Escritor

Manuela Beltrán Castañeda

Diseño y diagramación

Natalia Betancourt Herran