

Origen de las tarjetas:

Fueron desarrolladas para trabajar con estudiantes sobre el tema "emociones". En 1996 trabajando con alumnos de una cuarta clase en un proyecto sobre clase diferenciada por género había pedido por una clasificación para las diferentes emociones. Recibí sólo "cool" y "uncool" en respuesta. Para que los niños tuvieran una forma de abordar los sentimientos cada vez más diferenciada, le pedí a mi hijo que presentara el comic de un monstruito, que él había dibujado para mí cuando tenía 13 años, con caritas y gestos de diferentes estados emocionales.



Con la ayuda de esta "primera edición" de tarjetas de sentimientos emocionales en blanco y negro, los sentimientos de los niños podrían ser inmediatamente mejor diferenciados. Como me gustaron mucho aquellas tarjetas, las continué usando en mis cursos. Las ponía en el medio antes de comenzar con los temas acerca de la *comunicación libre de violencia* o para hacer frente a las emociones durante la mediación. El ambiente que se lograba hacía que toda vez que se enfrentaban a las tarjetas por primera vez, se reían de las imágenes y esto era un gran apoyo para las siguientes charlas.

En este punto mis respetuosas gracias a Marshall Rosenberg, cuyo concepto "los sentimientos son las necesidades de los niños" para mí es una base esencial de la mediación y el hacer frente a las diferencias se ha convertido en absoluto. Trabajar con NVC fue el segundo desencadenante que aportó al desarrollo de las tarjetas!

Desde 2008 tenemos nuestra página web con nuevas ideas, informes de experiencias, información de antecedentes y materiales sobre cómo lidiar con los sentimientos. Envíenos sus experiencias, la publicaremos con mucho gusto.

Contacto

Página de inicio & Shop: www.gefuehlsmonster.de

E-mail: info@gefuehlsmonster.de

Facebook: facebook.com/gefuehlsmonster

© 2005-2017 Jutta Hoch-Corona y Christian Corona, Gefühlsmonster GmbH
"Gefühlsmonster®" es una marca-palabra registrada



Tarjetas Gefühlsmonster®

(Gefühlsmonster®-Karten)



¿Cómo me siento en este momento?

¿Cuales emociones puedo nombrar?

¿Qué estados de ánimo he experimentado durante un conflicto?

¿A través de qué sentimientos logro relacionarme bien con los otros seres a mi alrededor?

¿Qué sentimientos me hacen bien?

"Las emociones son hijas de las necesidades"

(Marshall Rosenberg)



Si nuestras necesidades no son satisfechas, nos sentimos mal, desconformes, irritados. Si no somos capaces de complacer nuestras necesidades, por ejemplo, a ser comprendidos, apreciados, o a tener certeza o seguridad, aparecen sentimientos como la ira o la desesperación.

Cuando nuestras necesidades son satisfechas, experimentamos sentimientos agradables de satisfacción, desde la alegría hasta la felicidad.

Una imagen dice más que mil palabras. Las tarjetas Gefühlsmonster son una herramienta de ayuda para poder comprenderse mejor a uno mismo y a los demás.

Ideas para el uso de las tarjetas:

1. Trabajo con uno mismo:

- Antes de afrontar conversaciones o decisiones importantes, realice la exploración de emociones Smart-Scan:
- Primero, céntrese durante unos minutos en la situación, luego eche un vistazo sobre las tarjetas con la atención desenfocada.
- ¿Qué tarjeta atrae su atención?
- ¿Qué significa esta tarjeta con relación a la situación?
- ¿Qué necesita? ¿Qué tarjeta podría apoyarle para esto?
- Coloque entonces esta tarjeta en el lugar de trabajo en una posición bien visible.

2. Coaching:

- Como en el punto número uno, pero con la guía de un entrenador.
- Pregunta, ¿cuál sería su sentimiento si la situación transcurriera como usted desea?
- ¿Qué apoyo necesitaría la persona para lograrlo?
- Preguntas escaladas: ¿qué número entre 1 y 10 se aplica a la solución encontrada? ¿Qué sentimiento equivale a la misma?



3. Comunicación libre de violencia:

- Coloque las tarjetas delante suyo antes de comenzar una secuencia de sentimientos.
- Hable acerca de "sentimientos positivos y negativos", es decir, acerca de los sentimientos que sentimos cuando nuestras necesidades se cumplen y de los sentimientos que tenemos cuando nuestras necesidades no se cumplen.
- Forme pequeños grupos para intercambiar acerca de los sentimientos que percibimos como aceptables en nosotros mismos y en los demás.
- Hable de sentimientos básicos como ansiedad, alegría, etc., y sobre atribuciones como: "me siento atrapado, abandonado, etc."
- Busque conjuntamente por los sentimientos que pueden esconderse detrás de los sentimientos de la segunda „variedad".
- "Los sentimientos son hijos de las necesidades" (según Marshall Rosenberg): seleccione una tarjeta que identifique una situación en la que alguien se molesta o se enoja y hable de lo que realmente el/ella en esa situación hubiese necesitado (necesidad).



4. La mediación:

- Fase introductoria: antes de la conversación de mediación, seleccione una o dos tarjetas para sus propios sentimientos, como de la misma manera también para los sentimientos del compañero con quién tiene el conflicto.
- En cualquier momento, elija una tarjeta para las situaciones correspondientes (el mediador decide si esta tarjeta encaja o no).
- Pregunta: Imagine encontrar una solución a su situación que se adapte a ambos. ¿Cómo te sentirías entonces?



5. Seminarios

- Al comienzo y en cualquier situación, cuando se desea una imagen que describa el ánimo, tómelala y colóquela en el centro del círculo. Los participantes toman una tarjeta, dicen lo que esta significa para ellos y la devuelven.
- Si hay espacio suficiente distribuye las tarjetas A4 en la sala (bueno para grupos grandes, a través del cambio de lugar, los participantes se van centrando en las diferentes tarjetas). Los participantes se enfrentan a las tarjetas y dicen lo que esta significa para ellos. Si varias personas se reúnen en una tarjeta, realice una breve charla sobre el posible significado común de la tarjeta.

6. El aprendizaje social:

- Cada participante elige una tarjeta tal como lo sienta en el momento, dice algo al respecto y coloca la tarjeta en el círculo.
- Coloque las tarjetas boca abajo: saque una tarjeta, represente los sentimientos vistos en la tarjeta, el resto del grupo adivina de que sentimiento se trata. Finalmente se muestra la tarjeta.
- Pequeños grupos reciben cada uno un conjunto de tarjetas y eligen una para una situación dada.
- Seguidamente se realiza una discusión sobre las diferentes nominaciones. (Las tarjetas fueron intencionalmente diseñadas de tal manera que son posibles diferentes interpretaciones, por ejemplo, agrio o desafiante, tímido o sorprendente, etc.).

7. Por último, pero no menos importante:

Las tarjetas se prestan maravillosamente para animar conversaciones o evocar una atmósfera amigable y de humor!

