



EMOCIONES

Las emociones son experiencias subjetivas que tienen efecto en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en el entorno social que nos rodea. La capacidad de ser consciente de las propias emociones y de regularlas son habilidades clave para liderar.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Ampliar nuestra base de vocabulario de emociones, de manera de mejorar nuestra conciencia emocional.
- Mejorar nuestra habilidad de regular emociones.

PASO A PASO

1. El facilitador inicia la conversación preguntando a los participantes ¿Qué son las emociones? ¿Por qué es importante identificar y manejar nuestras emociones? Luego de un par de comentarios explica lo importante que es tener conciencia de las emociones y regular las emociones, especialmente cuando se quiere liderar equipos y proyectos.
2. A continuación, el facilitador puede realizar uno o más de los siguientes ejercicios, dependiendo del tiempo disponible y del perfil de los participantes.

EJERCICIO 1 – TARJETAS DE EMOCIONES

1. El objetivo de este ejercicio es identificar emociones. Se trabaja en grupos de 4-5 participantes. A cada grupo se le pasa un papelógrafo (o cartulina) y un set de tarjetas de emociones.
2. Cada grupo utiliza un set de tarjetas de emociones y las deja al medio del grupo, cara arriba y visibles para todos.
3. Una persona del grupo selecciona una tarjeta de emoción y da un ejemplo de una situación en la que haya sentido esa emoción o un ejemplo de una situación en la que ha visto esa emoción en otra persona. Luego de dar su ejemplo, saca la tarjeta y la guarda.
4. Luego sigue la persona de su derecha, y luego el de la derecha, y así sucesivamente.
5. El grupo completa tres rondas. Es decir, al final de las tres rondas cada persona del grupo tiene tres tarjetas en su poder.

MATERIALES

- Tarjetas de emociones [Ver al final de la guía]

EJERCICIO 2 – MAPA DE EMOCIONES

1. El objetivo de este ejercicio es reflexionar cómo se organizan las emociones.
2. En cada grupo los participantes han seleccionado 3 tarjetas de emociones cada uno (Las tarjetas seleccionadas en el ejercicio anterior). Para este ejercicio van a usar esas tarjetas seleccionadas. También pueden utilizar el resto de las tarjetas de emociones si el grupo así lo desea.
3. El grupo pega las tarjetas en el papelógrafo ordenándolas en conjuntos. También puede utilizar marcadores para hacer un mapa mental con las emociones seleccionadas.
4. Luego de terminados sus mapas de emociones, cada grupo muestra y explica sus resultados.
5. Finalmente el facilitador explica el modelo de organización de emociones de Paul Ekman, y se comparten opiniones con los participantes.

MATERIALES

- Tarjetas de emociones [Las mismas utilizadas en el ejercicio anterior].
- Cartulina o papelógrafo.
- Barra de pegamento.
- Marcadores.
- Atlas de Emociones de Ekman [Ver sección “Más información”].

EJERCICIO 3 – EMOCIONES EN EL CUERPO

1. Cada grupo elige un(a) modelo.
2. Cada grupo tiene papeles de colores. Cada color simboliza una de las 5 emociones principales, de acuerdo al modelo de Ekman.
3. El grupo va pegando las emociones (los papeles de colores) en el modelo. Cada emoción se pega en la parte del cuerpo donde se siente esa emoción.
4. Al final del tiempo cada grupo presenta a su modelo al curso y explica qué significa cada color y por qué lo pegó en esa parte del cuerpo.

MATERIALES

- Papel crepé de colores amarillo, rojo, verde, azul y morado.
- Masking tape o cinta adhesiva.

EJERCICIO 4 – LUDO DE EMOCIONES [NIÑOS DE 4 A 9 AÑOS]

1. Cada jugador elige su personaje.
2. Los jugadores colocan sus animales en la casilla de partida.
3. Parte un jugador tirando el dado y avanza tantos casilleros como indique el dado, en cualquier dirección.
4. Si el jugador pasa por un casillero de emoción, entonces puede contar al grupo una situación en la que haya vivido esa emoción, o en la que haya visto otra persona expresar esa emoción. Después de contar la situación, obtiene una ficha del casillero.
5. Luego es el turno del siguiente jugador y así sucesivamente.
6. El juego termina cuando cada jugador tenga obtenga una ficha de cada tipo, o cuando los jugadores quieran terminar el juego.

MATERIALES

- Tablero de ludo de emociones. 1 tablero cada 5 jugadores. [Ver al final de la guía]
- 5 fichas de cada color: amarillo, rojo, verde, azul y morado.
- 1 Dado.

- 1 Personaje para cada jugador, puede ser una pequeña figura animal o un pequeño personaje de lego.

EJERCICIO 5 – JUEGO DE MÍMICA

1. Los participantes se organizan en grupos, no importa el tamaño de los grupos.
2. El facilitador entrega a cada grupo una tarjeta de emoción.
3. Por turnos cada grupo actúa la emoción que les tocó. Todos actúan. Los otros grupos deben adivinar.
4. Si un grupo adivina, tanto el grupo que adivina, como el grupo que actuó obtienen un punto. El facilitador va anotando los puntajes en una pizarra.
5. Cuando termina el juego, todos los grupos dan un aplauso y ovación al grupo ganador.
6. Finalmente el facilitador invita a todos los participantes a organizarse en un círculo y a repasar las posturas corporales de las 5 emociones principales: Furia, Tristeza, Miedo, Desagrado y Alegría. Se invita a los participantes a ser un espejo que imita los gestos y posturas corporales del facilitador.

MATERIALES

- Tarjetas de emociones [Ver al final de la guía].

EJERCICIO 6 – POSICIONES CORPORALES DE EMOCIONES

El facilitador o facilitadora da las siguientes instrucciones al grupo.

1. Nos organizamos como un gran círculo de participantes, de manera que todos nos podamos mirar las caras y nadie de la espalda a otro participante.
2. Ahora nos paramos en posición relajada con las piernas algo separadas. Luego nos vamos relajando cada vez más. Imaginamos y sentimos que sobre nuestros hombros hay un peso grande. Nuestras rodillas se van flectando debido al relajo y debido al peso que soportamos. Nuestros hombros caen, nuestra espalda cae cada vez más. Nuestras rodillas cada vez se flectan más y más. Nos vamos acercando al suelo. Esta es la posición asociada a la emoción de la tristeza.
3. Ahora volvemos a nuestra posición neutral. Ahora cerramos los puños. Tensamos la mano y cada puño. Ahora hacemos fuerza con los brazos y puños, tensamos los brazos. Manteniendo tensados los brazos y puños, ahora además tensamos el abdomen, el pecho, la espalda, y finalmente las piernas. Ahora nuestra cara: La boca, los ojos, el cuello. Todo nuestro cuerpo está tensionado. Esta es la posición corporal asociada a la rabia.

4. Ahora volvemos a la posición neutral. Relajamos unos segundos cuerpo que estuvo tan tenso. Soltamos los hombros los brazos, el abdomen, la espalda la cara, las piernas. Las relajamos.
5. Ahora ponemos nuestros brazos delante de nuestro cuerpo. Abrimos las manos y las ponemos en posición de un gato que quiere arañar. Luego arqueamos nuestra espalda de la misma forma que cuando un gato está asustado. Esta es la posición asociada al miedo.
6. Ahora volvemos a nuestra posición neutral y nos relajamos. Soltamos las manos, relajamos los brazos y la espalda. Ahora subimos nuestros brazos y con nuestras manos tratamos de alcanzar el techo. Mantenemos esa posición y abrimos ligeramente nuestras piernas. Estiramos nuestro cuerpo abriendo algo las piernas y estirando los brazos manos y cuellos hacia el techo y los costados. Esta es la posición asociada al orgullo.

MATERIALES

- No de requieren materiales.

MÁS INFORMACIÓN

- Goleman, D. (2013). Inteligencia emocional.
- Ekman, P. Atlas of Emotions. (s.f.) Recuperado de <http://atlasofemotions.org> .
- Cuddy, A. (2012). Your body language may shape who you are. Charla en video. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=es .



TARJETAS DE EMOCIONES

ANGUSTIA

ASCO

AVERSIÓN

CONGOJA

DECEPCIÓN

DESÁNIMO

DIVERSIÓN

EXASPERACIÓN

EXCITACIÓN

FASTIDIO

FURIA

IMPOTENCIA

NERVIOSISMO

ORGULLO

PÁNICO

PAZ

PLACER

REGOCIJO

REPUGNANCIA

SORPRESA

TEMOR

TERROR

VENGATIVIDAD

PESAR

ABOMINACIÓN

DESAGRADO

DESALIENTO

CONSTERNACIÓN

RESIGNACIÓN

ALIVIO

AMARGURA

EXTASIS

FRUSTRACIÓN

INQUIETUD

DESESPERANZA

ANSIEDAD

ASOMBRO

HORROR

DESFROUTE

SENSUALIDAD

COMPASIÓN

ABORRECIMIENTO

DESESPERACIÓN

DESCONTENTO

MALICIA



LUDO DE EMOCIONES





Guía de Actividades “Emociones” por [Grupo Ciencia Más Diálogo - ONG de Desarrollo Ciencia Más Diálogo](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Esta es una licencia Cultura Libre.



¡Difunde esta actividad!

Está permitido copiar, difundir y modificar este documento, siempre y cuando se mencione a los autores “Grupo Ciencia + Diálogo, www.grupocmd.com”.