

Emoción ARTE

¡Exprésate y juégale a tus emociones!

El mundo enigmático de las emociones

¿Qué es una emoción?

Una emoción es como una información “íntima”, es decir, es un aviso respecto a *qué me está pasando en este momento*. La emoción está referida a lo que vivimos y sentimos ahora.

La emoción es una guía de *cómo estoy*. A veces no sabemos descodificar correctamente la información emocional, a lo largo de la vida vamos aprendiendo a darnos cuenta de lo que las emociones son y significan.

¿Cuáles son las emociones básicas?

Miedo, rabia, alegría y tristeza son las 4 emociones que se consideran básicas. ¿Por qué son estas cuatro? Porque estas 4 emociones desempeñan un papel protagonista en el desarrollo psíquico de todo ser vivo. Se les nombra “básicas” por tratarse de vivencias comunes a personas de muy distintas épocas, lugares y culturas.

¿Cómo sé qué es una emoción?

Toda emoción es energía. El miedo, la rabia, la alegría y la tristeza son cuatro calidades diferentes de energía. Las podemos reconocer en el cuerpo y cada una de ellas tiene funciones distintas.

Entendemos el *darse cuenta* por la toma de conciencia, el acto de reconocer que existe una determinada emoción dentro de nuestro registro corporal y cognitivo del momento. Esa emoción nos lleva a contactar con nosotras mismas (interioridad) y a gestionar la interacción con el otro (exterioridad). La función de la emoción es proporcionar orientación para la acción.

Cuatro emociones, tres niveles

Nivel corporal: lo reconocemos al preguntarnos: “¿Qué sensaciones físicas tengo en este momento?” La emoción se manifiesta siempre en alguna parte de nuestro cuerpo, es importante tomar conciencia de la respiración. Por ejemplo, podemos encontrar sensaciones de tensión-distensión-relajación, contracción-expansión...

Nivel emocional: lo reconocemos cuando nos preguntamos: “¿Qué emoción me produce sentir estas sensaciones? ¿Cuáles son las emociones que estoy sintiendo?”

Nivel cognitivo: Lo reconocemos al preguntarnos: “¿Qué me digo al sentir lo que siento? ¿Cómo traduzco, en palabras- lo que me está pasando? ¿A qué memoria del pasado me está recordando lo que ahora siento? ¿A qué momento de mi vida me recuerda? Y por último ¿Qué acción me provoca? La “traducción” de la emoción nos llevará a hacer un movimiento, a una acción o a una no-acción (evitación).

Compromiso Emocional de EmocionARTE

Antes de empezar a jugar, desde Helix Libera, creemos importante proponer un Compromiso Emocional del Juego, es decir, proponer un listado de acuerdos que faciliten el sano desarrollo del juego. A continuación mostramos los acuerdos sugeridos:

Compromiso emocional de EmocionARTE

- No juzgo ni me juzgo.
- Jugamos desde el placer
- Me permito expresarme, supero mi miedo y mi vergüenza
- Nos reímos de nosotras mismas y nos reímos amorosamente con las demás, (no de las demás personas)
 - Jugamos con la ley del SI, entrega, energía y ganas
-
-
-

**Hemos dejado tres puntos para que puedas añadir los compromisos que todo el grupo necesite para poder jugar con confianza*

Queríamos mencionar que el juego está escrito en lenguaje femenino, este enfoque es tan inclusivo como cuando utilizamos el lenguaje masculino para referirnos a todo el grupo, sencillamente lo mismo.

Parte del juego es crearlo

EmocionARTE es un juego de mesa que nace a raíz de la situación de pandemia y de tanta represión de libertad que estamos viviendo actualmente. Creemos importante no olvidar ni obviar nuestras emociones para poder manejar y gestionar mejor la situación actual, estar más presentes en nosotras mismas y en cómo nos relacionamos cada una con el entorno.

Hemos decidido compartir este juego de mesa, que todavía está en construcción, es como prueba piloto ya que todavía se encuentra en su estado de gestación. Es por eso que pueda que haya errores, o dinámicas que tengan arias mejoras. A la vez, agradecemos cualquier *feedback* que nos podéis dar para poder mejorarlo.

Además proponemos que seas tú misma quien elabore y coloree los distintos componentes del juego. En el correo que os hemos adjuntado todos los componentes necesarios para poder jugar.

A continuación os mostramos la lista:

Componentes del Juego EmocionARTE:

- **Fichas:** podéis imprimir y recortar o escribirlas vosotras mismas. ¿Os atrevéis a inventaros alguna dinámica? (¡nos lo podéis compartir por e-mail y podrá salir a la versión definitiva del juego!)
- **Figuritas:** creatividad al servicio. Podéis jugar con semillas, cereales, legumbres, o cualquier figurita pequeña. ¡Como más os sentís identificada con ella (por la forma, color...) mejor!
- **Tablero:** podéis imprimir nuestra propuesta, copiarla o calcarla o... crear el vuestro propio. La nuestra propuesta de tablero tiene 21 casillas.
- **Dado especial de las emociones:** es un “dado” especial, en realidad no es ningún dado, sino que son 4 redondas que representan las 4 emociones básicas y cada una se le asocia un color. Puedes utilizar los mismos colores propuestos o crear nuevas asociaciones entre emoción y color y colorear tus emociones. Su funcionamiento es bien simple, con los ojos cerrados, como si fueran cartas, mezclaras las 4 (o más redondas) y sacarás una, sin que el resto del grupo la vea.
Todas las emociones secundarias propuestas están asociadas en una de las cuatro emociones básicas, por lo tanto, están asociadas también a uno de los cuatro colores. Si juegas con más emociones el juego será más complejo. ¡Adapta el número de emociones a tu nivel!
- **El dado de intensidad:** podéis utilizar un dado normal, de los de toda la vida. Este dado marcará la intensidad de expresión de la emoción en algunas de las fichas. Cada ficha especifica si se tiene que utilizar el dado o no.
- **Contador de tiempo:** puede ser un reloj de arena, el cronómetro de un reloj, del móvil...

Instrucciones

- Decidir quién empieza (tres opciones a elegir):
 - 1) Tirar el dado de la intensidad y que empiece la persona que lance el número más bajo.
 - 2) Que empiece la jugadora más pequeña de edad.
 - 3) La opción más divertida para nosotras es que entre todas os pongáis de acuerdo con quién empieza a través del consenso y de buscar un criterio justo (en un tiempo máximo de 3 minutos; si no llegáis a un acuerdo todas las participantes, podéis pasar a las otras opciones). Una idea creativa para poder empezar sería proponer de hacer un masaje a todas las participantes a cambio de ser la primera persona en tirar...u otras ideas creativas.

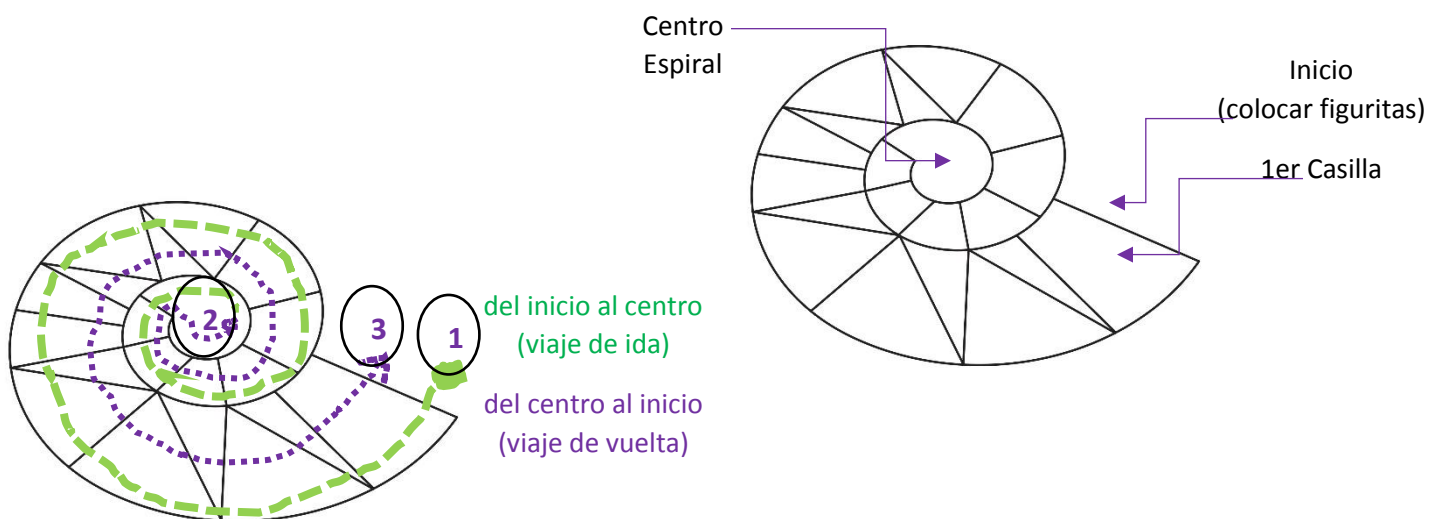
- ¡Empieza el Juego!
 - Todas las figuritas las pondréis juntas, antes de la primera casilla, a punto para empezar a jugar. Empieza a jugar la primera persona, mezclando las fichas circulares de las emociones y agarrando una, sin enseñarla. No la mostrará por el momento.
 - Después agarrará una de las cartas EmocionARTE. Las cartas sobretodo tienen que estar boca abajo y no pueden ser vistas por nadie. Solo va a leer la primera parte de la carta, la parte en cursiva solo la va a leer en voz alta cuando haya terminado la dinámica. Así, solo la persona sabrá la recompensa, es decir, si avanza 1 o 3 casillas, o si se intercambia de sitio.... Para sacar la carta hay dos maneras de sacar la carta:
 - pueden estar todas en una pila
 - o la jugadora las puede mezclar y sacar una al azar. *(entre todo el grupo pueden elegir qué manera prefieren).*
 - La jugadora leerá la carta en voz alta y procederán a jugar con las instrucciones de la misma. En el caso de que la carta indique que hay que lanzar el dado de la intensidad se procederá a hacerlo.

- Cuando se termina la propuesta de la carta:
 - La misma persona jugadora procederá a leer la parte en cursiva de la carta para ver qué ocurre después del resultado. Aquí se dará la información de quien avanza, quien retrocede, que pasa con el resultado del ejercicio. Por ejemplo, en caso que avanza, avanzará tantas casillas como le indique la carta.
 - Después de llevar a cabo las instrucciones de la cursiva, ¡se pasará al siguiente turno! (No se continua tirando si se pasa la prueba, si no que será la siguiente jugadora quien continuará jugando).

- **Siguiente turno:**
 - o Seguirá jugando la persona que está a la izquierda de quién ha empezado (al lado del corazón), siguiendo el mismo procedimiento. Así sucesivamente hasta que todas las jugadoras hayan llegado al centro del espiral.

- **Final del juego:**
 - o ¡El juego termina cuando todas las participantes hayan llegado al centro del espiral!
 - Partida rápida: El juego termina cuando todas hayan llegado al centro del espiral
 - Partida larga: El juego termina cuando todas hayan llegado al centro del espiral y regresado al inicio. Es decir, una vez se llega al centro, se cambiará la dirección y la siguiente meta será llegar a la primera casilla de salida. (*del externo al interno, y del interno al externo*)
 - Partida extensa: se tiene que hacer dos vueltas al espiral, es decir, llegar al centro, ir al inicio, volver al centro y regresar al inicio...

- **¿Con cuantas emociones juego?:**
 - o Siempre se jugará como mínimo con las 4 emociones básicas.
 - o Según la edad, el tiempo y la entrega emocional que las jugadoras quieran compartir se jugarán con más o menos emociones. Como más emociones, más complejo será el juego, pero a la vez más enriquecedor y saldrán a la luz más expresiones, gestos, pensamientos... ¡Encuentra vuestro equilibrio entre diversión y complejidad! **Propuestas:**
 - Se empieza primero solo jugando con las 4 emociones básicas hasta que una persona llegue al centro del espiral (termine las 21 casillas).
 - Cuando eso pase se añadirán como dado de las emociones las primeras emociones secundarias que aparecen en la tabla (admiración, aburrimiento, terror, culpa).
 - Cuando una jugadora vuelva a llegar al centro del espiral se añadirán las siguientes emociones (orgullo, preocupación, aversión, celos).
 - Y otra vez, cuando una jugadora vuelva a llegar al centro del espiral, se añadirán las últimas emociones (sorpresa, decepción, sumisión y enfado).



Componentes del Juego EmocionARTE

Cartas del nivel Cognitivo

Cognitivo

Cantando la emoción:
Tira el dado de intensidad. Tararea una de tus canciones favoritas con la emoción que te haya tocado exagerándola según el nivel de intensidad durante 30 seg.

¡Solo tendrán una oportunidad para adivinar tu canción y tu emoción! Si la adivinan tu avanzas 3 casillas y si no...tu retrocedes 2 casillas y tus compañeras 1.

Cognitivo

Mi primer pensamiento:
¿Cuáles son tus primeros pensamientos cuando sientes la emoción que te ha tocado? Tienes 2 min para expresarte. Tienen que ser frases que tu dirías cuando sientes esa emoción, utiliza tu vocabulario

Esta vez te quedas una ronda sin avanzar, actuando la emoción que te ha tocado a la intensidad que te toque (lanza el dado de la intensidad). Y recibes una caricia de cada una de tus compañeras

Cognitivo

Gramelot: Deberás describir la emoción que te haya tocado usando una lengua inventada durante 30 seg. ¡Puedes ayudarte con los gestos! Cada compañera escribirá en una hoja la emoción que crea que es.

Cada una mostrará su papel, quien haya adivinado la emoción avanzará 1 casilla. Quien no la haya adivinado retrocederá 3 casillas. Esta vez a ti te toca recibir un masaje de 1 minuto. ¡Elige quien quieres que te lo haga!

Cognitivo

Mí día a día: Imagínate que te encuentras con tus amigas y les cuentas una historia real que te acaba de pasar, relacionada con la emoción que te ha tocado durante 3min. Tu historia debe empezar: "Os tengo que contar una cosa muy importante que me acaba de pasar".

Si cuentas historia manteniendo la emoción avanzas 2 casillas, si no las retrocedes. Si crees que alguien no ha estado atenta, puedes decidir que retroceda 2 casillas.

Cognitivo

Las 5 palabras: Di 5 palabras que asocies con la emoción. No vale decir frases ni el nombre de la emoción. Cuando la adivinen, todas las jugadoras irán diciendo palabras que asocien con la emoción, tiene que ser rápido, menos de 3 seg entre palabras. Cuando alguien se quede en blanco se termina.

Todas avanzan 1 casilla menos quien se ha quedado en blanco retrocede 3 casillas.

Cognitivo

La emoción en metáfora: Tendrás que hacer 3 metáforas con tu emoción y las tendrán que adivinar. Tu frase deberá empezar así: "Si esta emoción fuera (x), sería (y). ej: Si esta emoción fuera una estación, sería la primavera" o " Si esta emoción fuera un transporte sería un globo aerostático..."

Solo tienen una oportunidad, si la adivinan quién la adivina avanza 2 casillas y tú 1. Si no la adivinan... todas retroceden 2 casillas y tú 1

Cognitivo

Qué piensan que pienso: Muestra la emoción que te ha tocado. Comparte una situación dónde has sentido esta emoción [ej: miedo: andando sola por la calle de noche]. Cada compañera deberá imaginar qué pensamientos tendrías en esta situación [ej: “porque estoy sola, debería haber vuelto en taxi”]

Elige el pensamiento que crees que es más tuyo. Esa persona avanza 3 casillas y el resto del grupo retrocederá 1 lugar.

Cognitivo

Para qué me sirve: Explica la utilidad de la emoción que te ha tocado poniendo ejemplos reales de tu día a día. Tienes 3 min para hablar sobre “para qué me sirve sentir esta emoción”. Cuando hayas terminado, tus compañeras pueden completar tu explicación con sus opiniones.

Esta vez... si consigues hablar durante 3 min ¡vuelve a ser tu turno!

Cognitivo

Hablando con la emoción: Elige a alguien del grupo y mírale a los ojos. Imagínate que ella es la emoción que te ha tocado. Piensa con tu relación con esta emoción, ¿Qué necesitas decirle? [ej: alegría: necesito que me vengas a visitar más a menudo, te echo de menos] [ej: miedo: me gustaría que estés más atento por la noche]

Agradece a tu compañera su trabajo de forma especial. Ella avanzará 1 casilla y tú 2.

Cognitivo

Diálogo de polaridades: Piensa en una situación real dónde hayas experimentado esta emoción. Tú vas a representar la emoción, y elige a otra persona para que represente su polaridad, “la emoción contraria” [Ej: miedo-valentía, alegría-tristeza, rabia-serenidad]. Conversaréis durante 5 min sobre la situación que has elegido, llegando a un acuerdo sobre la acción que debéis tomar. [ej: situación: quiero saltar en paracaídas pero me da miedo. Miedo dice: es muy peligroso, hay gente que ha muerto / Valentía dice: la vida es corta].

Recibes un abrazo grupal. Tú y tu polaridad avanzáis 3 si llegáis a un acuerdo

Cognitivo

Mi objeto mágico: Tienes 30 seg. para inventarte un objeto mágico que sirva para gestionar la emoción que te ha tocado. Convence a todas de la utilidad de tu nuevo invento. Ponle un nombre, uso, precio... [ej: Alegriamida; es una pastilla que te altera la conciencia sintiendo la máxima alegría durante 8 horas sin efectos secundarios.]

Si tu invento ha gustado y ha sido creativo... cada jugadora te dirá un adjetivo bonito que ve en ti. ¡Qué regalo escuchar lo que los demás ven en ti!

Cognitivo

Los adjetivos: Representa la emoción con tu rostro durante 10 seg. Escribe en un papel a escondidas 3 adjetivos que te definen cuando sientes esta emoción. Tus compañeras también escribirán en un papel los 3 adjetivos que te definen cuando sientas esta emoción.

Avanzas 1 casilla si entre todos los adjetivos del grupo coinciden los 3 que tú has escrito. Si coincidís con 2 o 3 adjetivos con otra persona, ella también avanza.

Cognitivo

Películas: Muestra la emoción que te haya tocado a todo el grupo. Todas deberéis escribir en un papel el título de una película que relacionen con la emoción. A la vez todas las participantes deberán enseñar su papel.

Si has coincidido con alguna persona, tú y ella avanzáis 2 casillas. Si no tú retrocedes 2 casillas. Si ha habido alguna pareja que ha escrito la misma película, ellas avanzan 2.

Cognitivo

El personaje emocional:

Muestra la emoción. Cierra tus ojos y tápate las orejas, mientras el grupo tiene 30seg para decidir un personaje que todos conozcan que lo relacionen con la emoción (ej: miedo-Frankenstein). Tú tienes 1 minutos para hacer preguntas de respuesta si/no para adivinar el personaje.

Si adivinas, puedes pedirle a alguien del grupo que haga algo que tú deseas en este momento. Tiene que ser algo breve y fácil.

Cognitivo

Dibujos animados:

Piensa en un dibujo animado que asocies con la emoción. Tienes 1 min para representar sin palabras tu personaje (adaptación del juego de las películas). El grupo solo tiene una oportunidad para adivinar el dibujo animado.

Si el grupo lo adivina, tú avanzas 2 casillas y todo el grupo 1. Si el grupo no lo adivina, tu retrocedes 2 casillas y el grupo 1.

Cognitivo

Inundación de pensamientos:

Cierra los ojos durante 10 seg y piensa en la emoción que te ha tocado y cómo te sientes. Ahora, tienes que estar 1 min sin parar de hablar diciendo en voz alta tus pensamientos internos cuando sientes esta emoción. Lo importante es que no pares de hablar.

Si consigues no parar de decir pensamientos... te intercambias de casilla con la persona que va más adelante. Si no, no te mueves

Fichas del Nivel Corporal

Corporal

El ritmo de la emoción:

Tienes que inventarte un ritmo utilizando tu cuerpo (palmadas...) que represente la emoción que te haya tocado. Ten en cuenta la velocidad, si son sonidos agudos o graves... Todo el grupo deberá cerrar los ojos mientras escucha el ritmo de tu emoción. Tienes 20 segundos.

Tienen 1 oportunidad para adivinar la emoción. Si la adivinan... ¡es tu momento! Decides avanzar hacia el primer lugar y decides alguien que tenga

Corporal

El trozo de barro: Tira el dado además de agarrar la ficha de la emoción. La compañera que tienes a tu izquierda se va a transformar en un trozo de barro. Tienes 15 seg para moldear su cara y su cuerpo con la emoción que te ha tocado y con el grado de intensidad. La compañera tendrá 1 oportunidad para adivinar la emoción.

Esta vez pide a alguien que te cante tu canción favorita mirándote a los ojos. Si se rie... retrocede 3 casillas esa persona.

Corporal

La estatua: Haz una figura estática con todo tu cuerpo expresando la emoción

Elige a una compañera del grupo para que adivine tu expresión. Si la acierta a la primera, tú y ella avanzáis 1 casilla. Si no, ella y tú retrocedéis 1 casilla y además tú bailarás "twerk" durante 20 seg encima de una mesa para subir los ánimos.

Corporal

Mi emoción en el cuerpo:

Cierra los ojos y piensa durante 20 seg una situación real o ficticia dónde sientas muy intensamente la emoción. Describe con los máximos detalles cómo te has sentido y cómo se ha modificado tu cuerpo al revivir la emoción. [Pon atención a tu respiración, posición de manos y de pies, dónde sientes más tensión/relajación]

Por muy bien que lo hayas hecho, esta es una carta de reposo. Quédate un turno sin tirar y a la siguiente ronda, expresa al grupo como te has sentido y cuáles han sido tus pensamientos, actitudes y acciones en este turno sin jugar.

Corporal

Del 0 al 6: Siente y expresa la emoción que te ha tocado con todo tu cuerpo durante 40 segundos. Empezando con un estado corporal neutro (nivel 0) e ir subiendo al nivel de máxima expresión (nivel 6). Una vez hayas llegado al nivel 6 deberás hacer el camino inverso, del 6 al 0 hasta volver a tu postura neutral.

Si lo experimentas al máximo... ¡avanzas! Si no.... Deberás quedarte todo una ronda con la expresión neutra (inexpresión)

Corporal

La deformación: Durante 1 minuto debes cerrar los ojos y moldear con la máxima intensidad tu rostro. Todas tus compañeras te irán mimando y dando caricias suaves y amorosas mientras tú vas diciendo la siguiente frase: "No sé quién soy, no sé qué hago aquí, no sé qué pasará"

Si consigues sostener la frase y la emoción avanzas 3 casillas, y tus compañeras 1 casilla cada una. Elige la compañera que te has sentido más bien cuidada, ella avanzará 2 casillas.

Fichas del Nivel Emocional

Emocional

Inexpresión: Ponte cara a cara con la compañera de tu derecha. Durante 1 min deberás mantener tu rostro con la emoción que te haya tocado, sin reírte e intentando que la otra persona se ría.

Quien gana el duelo gana un turno, vuelve a tirar y sigue jugando. La otra persona deberá estar un turno con el rostro de la emoción del duelo. Si no es capaz de mantener la emoción, va a retroceder 2 casillas.

Emocional

La frase loca: Tira el dado y el número que te haya salido será la frase que te tocará decir. Expresa la emoción con la máxima intensidad durante 2 min mirando una por una a tus compañeras.

- 1) *Caca-pipi-culo,*
- 2) *Adóptame, no muerdo*
- 3) *Parece que va a llover*
- 4) *Me gusta cómo eres*
- 5) *Tengo hambre, ¿me cocinas?*
- 6) *Paso de todo porque yo lo valgo*

Si mantienes la emoción sin reírte avanzas 3 casillas. Si no, será la persona con quien te hayas reído quien avanzará 2 casilla.

Emocional

La Cucaracha: Deberás cantar y bailar la canción de la “Cucaracha” con la emoción que te haya tocado al nivel máximo de intensidad. Levántate, ponte enfrente del grupo y empieza a mover tu cuerpo.

Si recibes aplausos al terminar la canción, avanzas 2 casillas. Si no, no avanzas y a tu próximo turno te tocará volver a cantarla antes de tirar.

Emocional

Sosteniendo la emoción: Tira el dado de la intensidad. Deberás mantener la emoción y el nivel de intensidad que te haya tocado durante todo un turno. Deberás modificar tanto tu cuerpo como tu actitud ante el grupo.

Si lo logras, al próximo turno tienes doble turno.

**Elige a una persona para que haga lo mismo. Dile la emoción y la intensidad que deberá sostener. Si lo consigue, ella avanzará 2 casillas. Ella volverá a hacer lo mismo con otra persona.*

Emocional

El Termómetro: Sostén la emoción durante 1’30 min con la dificultad de no poder hablar, solo usar sonidos y onomatopeyas.

Cada 10 seg, cada compañera te indicará el nivel de intensidad de la emoción que tendrás que representar, y tú deberás ir adaptándote a los cambios de intensidad.

Si consigues sostener los cambios de intensidad, ¡avanzas 2 casillas!

Emocional

El animal: Siente la emoción que te ha tocado y asocia esa emoción con un animal. Ahora representa el animal, tanto a nivel corporal, con sonidos y teniendo en cuenta su actitud y modo de relacionarse con el exterior. Una vez hayan adivinado el animal, explica lo que te transmite y porque lo elegiste

El grupo tiene solo una oportunidad de adivinar tu animal. Si lo adivina avanzas 1 casillas, si no retrocedes 1.

Emocional



Garabato emocional:

Cierra los ojos, haz 3 respiraciones profundas y siente la emoción que te ha tocado. En un papel tienes que dibujar garabato sobre la emoción. Intenta pensar y siente la emoción

El grupo tiene solo una oportunidad de adivinar tu emoción. Si lo adivinan avanza 2 casillas, si no retrocedes 1.

Emocional



Sueño: Recuerda un sueño que hayas tenido que tenga relación con la emoción y cuéntalo. (si no invéntate una historia). Tus compañeras, voluntariamente, podrán interpretar el mensaje oculto de tu sueño. (Ej: sueño; iba en coche sin frenos por el autopista y en contra dirección/Interpretación: necesidad de romper límites...)

Elige la interpretación que te haya gustado más, ella avanza 3 casillas. ¡Agradécele!

Fichas Todas Jugamos

Todas Jugamos

Conversación: cada jugadora saca una emoción y tira el dado sin que nadie la vea. Todas tendréis que representar cómo actuarías en la siguiente situación durante 2 min. con vuestra emoción e intensidad.

Situación: la persona que ha sacado la carta le ha tocado la lotería y os reúne en un bar a todas para contaros que va a compartir su dinero con todas vosotras menos una de vosotras (que ella va a elegir).

Todo el grupo va a decidir quién avanza 2 o 1 casilla y quién no avanza según su participación

Todas Jugamos

Te comparto mi emoción: ponte en una posición dónde puedas mirar la cara de todo el grupo. Durante 1 min. no podrás hacer, ni decir nada, solamente deberás mirar a los ojos a tus compañeras expresando la emoción que te ha tocado.

Si consigues realmente “no hacer nada”... ¡avanzas 2 casillas! Si no te intercambias la posición de la partida con la persona que esté más atrasada en el tablero

Todas Jugamos

Duelo de emociones: elige a una pareja y colocaros cara a cara. El duelo consiste en ir diciendo emociones; primero tú dices una, luego tu pareja... hasta que alguna de las dos se quede en blanco. ¡No vale repetir ninguna emoción!

Quien gana el duelo gana un turno y sigue jugando.

¡la otra persona vuelve al inicio del tablero!

Todas Jugamos

La fotografía emocional: Todas las participantes se van a levantar. Tú deberás crear un cuadro, una fotografía que simbolice la emoción utilizando a tus compañeras. Haz la foto de tu cuadro con un celular y enséñasela al grupo.

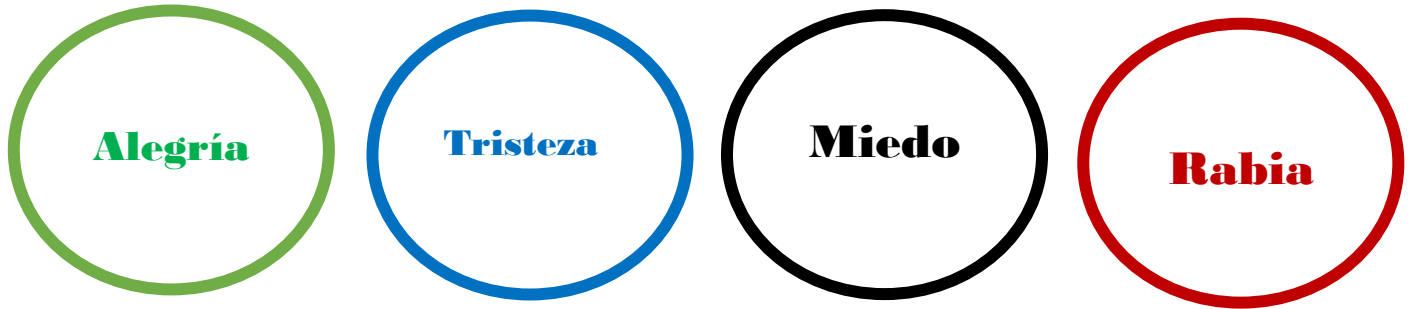
Si adivinan qué emoción es, todas avanzáis 1 casilla. Si no lo adivinan... tú retrocedes 2 casillas,

Todas Jugamos

Palabra a Palabra: Entre todas vais a decir una palabra para ir construyendo una historia. Empieza quien le ha tocado la carta [ej: 1- había 2-una 3-vez 4-un 5-monstruo]. La historia tiene que estar relacionada con la emoción, por ejemplo una a historia de miedo. La historia tiene que tener un inicio, desarrollo y un final. Tiene que durar de 2 a 5 min.

Si se consigue terminar con la historia, todas avanzan 1 casilla. Quién diga la última palabra avanza 2 casillas. ¿Cuándo se terminará la historia?

El dado especial de las emociones

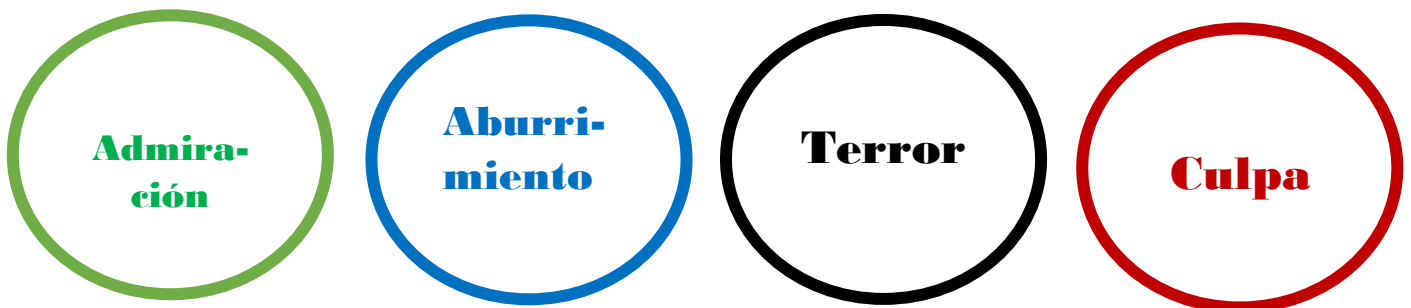


**recordad que solo debe estar pintado por una cara, la otra cara debe ser toda igual*

Emociones Secundarias:

Alegria	Tristeza	Miedo	Rabia
Admiración	Aburrimiento	Terror	Culpa
Orgullo	Preocupación	Aversión	Celos
Sorpresa	Decepción	Sumisión	Enfado

**Si deseas añadir alguna emoción secundaria, adelante. Súmale complejidad y diversión a tu juego.*





Orgullo



**Preocu-
pación**



Aversión



Celos



Sorpresa



Decepción

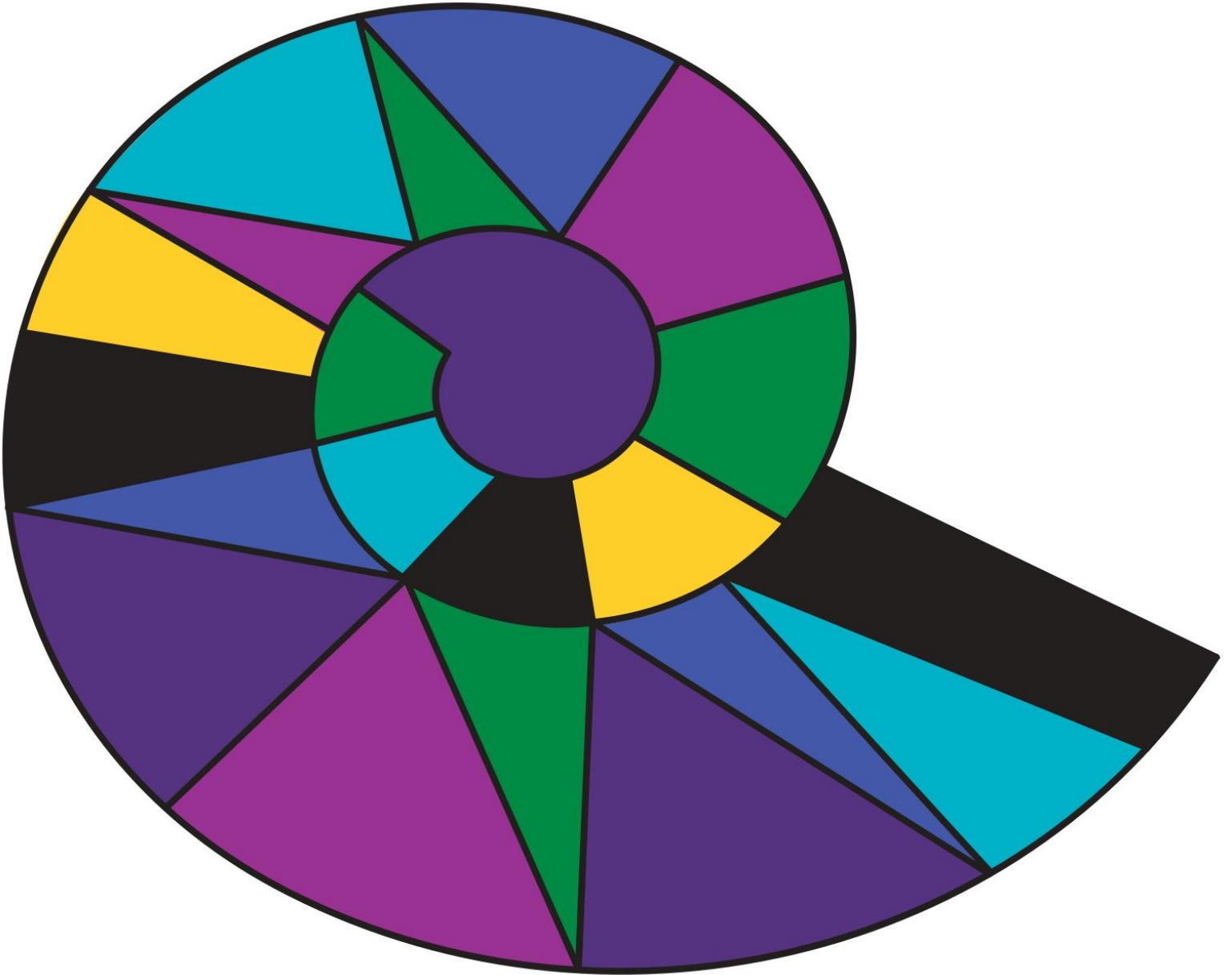


Sumisión



Enfado

Tablero de Color



Tablero en Blanco y Negro

