

Etiquetar la Emoción: Juego de Cartas

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 15 MINUTOS (+ TIEMPO DE PREPARACIÓN)

Aprenda a etiquetar las emociones con precisión a través de esta actividad de desarrollo de habilidades.

BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“Es importante etiquetar las emociones con un vocabulario emocional amplio. Para tener reflexiones o discusiones fructíferas sobre nuestros sentimientos, nosotros debemos ser capaces de etiquetar nuestras emociones con palabras precisas”.

PASOS DE PREPARACIÓN

Crea dos barajas de cartas – un conjunto con las palabras emocionales, y otro conjunto con las definiciones de las palabras emocionales – basado en la tabla de abajo. Puedes optar por utilizar un color de papel o tarjetas para las palabras emocionales y otro color para las definiciones. Crea o imprime suficientes barajas de cartas para cada grupo. Una vez impresas, mezcla cada baraja de cartas por separado y entregalas.

Sentimiento de la Palabra	Definición
Enfado	Una injusticia percibida
Ansiedad	Sentirse inseguro sobre el futuro
Compasión	Sentirse conmovido por el sufrimiento de otra persona y querer ayudar
Decepción	Sentir que no se cumplen tus expectativas
Envidia	Desear lo que alguien tiene
Temor	Sentir que hay un peligro inminente
Culpa	Un sentimiento de responsabilidad o remordimiento por algo que hiciste
Celos	Sentir que una relación está amenazada
Presión	Sentir de que algo en juego depende de tu comportamiento
Alivio	Sentirte mejor después de haber pasado una situación angustiada
Satisfacción	Un sentimiento de que tus necesidades están cumplidas
Vergüenza	Un mal presentimiento sobre uno mismo que puede resultar en una disminución de la autoestima
Estrés	Sentir que tienes demasiadas demandas y no tiene suficientes recursos
Empatía	Sentir pena por la desgracia de otra persona

PASO 1: CREA LOS GRUPOS

Divide a las personas en grupos de tres o más.

PASO 2: COMPARTE LAS INSTRUCCIONES

El objetivo de esta actividad es que los grupos de cada mesa revisen sus barajas de cartas y relacionen la palabra emocional con la definición correspondiente. Concédeles a los grupos cinco minutos para completar la actividad.

PASO 3: COMPARTE LAS INSTRUCCIONES

Proporciona cinco minutos. Puedes hacerlo tipo concurso, recompensando al grupo que lo haga más rápido.

PASO 4: REVISA LAS RESPUESTAS

Compara los emparejamientos con la tabla de palabras y definiciones que aparecen en el apartado anterior.

REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre las siguientes preguntas:

- ¿Pudo tu grupo hacer coincidir con éxito cada palabra y definición de emoción?
 - ¿Enfrentó tu grupo algún reto?
 - ¿Qué aprendiste de esta experiencia sobre etiquetar las emociones?
-