

# Reconocer la Emoción: ¡Actúa!

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 15 MINUTOS

En esta actividad en grupo, pondrás a prueba tu capacidad para reconocer emociones en las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal de otras personas.

## BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“Todo el mundo quiere ser visto y entendido. Cuanto más hábil seas reconociendo tus propias emociones, más probabilidades tendrás de compartirlas con precisión a los demás. Además, cuanto más hábil seas para reconocer las emociones de otras personas, más probable será que les hagas sentir vistas y comprendidas”.

## PASO 1: COMPARTE PALABRAS EMOCIONALES

Divide la sala en grupos de tres a cinco personas cada uno. Muestra la siguiente lista de palabras emocionales. Pídele a cada miembro del grupo que elija una palabra de la lista sin compartir su palabra con nadie. Una vez que todos hayan elegido una palabra, esconde la lista.

Adoración	Desprecio	Culpa	Vergüenza
Asombro	Depresión	Interesar	Tristeza
Molestia	Asco	Alegría	Preocuparse
Anticipación	Vergüenza	Orgullo	
Detención	Envidia	Satisfacción	
Aburrimiento	Regocijo	Serenidad	

## PASO 2: DISCUTE LOS RESULTADOS

Después de que cada miembro del grupo haya expresado sus sentimientos, usa estas preguntas para guiar tu discusión en torno al reconocimiento de las emociones: ¿Le resultó desafiante esta actividad? ¿Qué les sorprendió de su capacidad para reconocer emociones? ¿Qué emociones fueron más difíciles de adivinar? ¿Por qué piensan que fue así?

## REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad pidiéndole al grupo que reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las posibles consecuencias de interpretar mal las emociones? ¿Pueden pensar en un momento en el que sus emociones fueron malinterpretadas? ¿O cuando malinterpretaron las emociones de otra persona? ¿Cuáles fueron las consecuencias?