

El juego de las emociones

me emocionas

Instrucciones del juego

Seguro que conocéis el juego «Pulsa». Hemos hecho una versión centrada en las emociones. ¡Esperamos que os guste!

Debéis imprimir las dos primeras páginas de este documento en una hoja a doble cara y doblarlo por la mitad cuatro veces (las caras donde dice «¿Jugamos?» Y «El juego de las emociones» deben quedar fuera).

Podemos jugar a este juego por parejas o en grupo. El jugador que dirige el juego tiene el papel y pregunta a otro (o un voluntario o voluntaria del grupo) si quiere jugar y le pide que escoja:

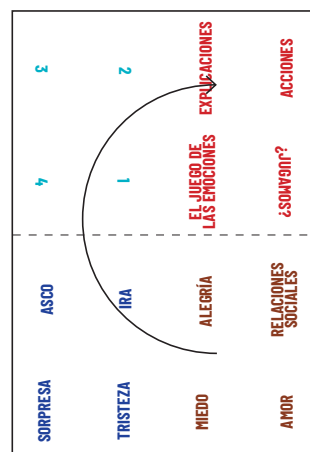
- «**explicación**» o «**acción**»
- un número del uno al cuatro
- una de las ocho familias de emociones

A medida que se hacen las selecciones, vamos desdoblado la hoja y leemos el reto resultante de las tres selecciones. Por ejemplo: el reto correspondiente explicación + asco + tres, es «Describe, durante al menos cuarenta segundos, la escena de película que más asco te haya dado».

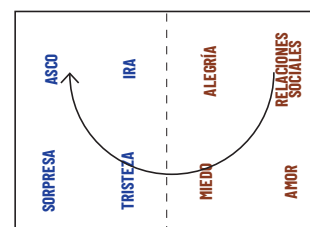
Si quien participa resuelve correctamente la acción (a criterio de quien dirige el juego o del grupo), suma un punto y pasa el turno al que se encuentre a su derecha. Si no lo ha hecho suficientemente bien, tendrá un punto negativo. Todos tendrán derecho a cambiar de selección una vez por partida. Marcaremos los puntos con los dedos de la mano. Quien primero alcance cinco puntos (la mano abierta), gana la partida.

Os animamos a modificar las normas como os apetezca y a hacer vuestras propias consignas (ide forma consensuada!). ¡Basta con un bolígrafo, una hoja de papel, imaginación y ganas de jugar!

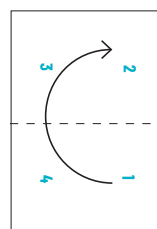
Primer pliegue



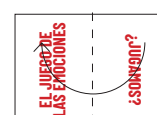
Segundo pliegue



Tercer pliegue



Cuarto pliegue



SORPRESA

ASCO

4

3

TRISTEZA

IRA

1

2

MIEDO

ALEGRÍA

**EL JUEGO DE
LAS EMOCIONES**

EXPLICACIONES

AMOR

**RELACIONES
SOCIALES**

¿JUGAMOS?

ACCIONES

Explicaciones

Familia de la sorpresa:

1. ¿De qué juego online te ha sorprendido más ganar una partida? Explica cómo fue.
2. Di una película que tuviera un resultado sorprendente. Explica cómo era el final y por qué te sorprendió.
3. ¿Qué te gustaría que saliera del próximo cofre del Fornite (o del juego que quieras)? Explica que harías.
4. Si pudieras pasar un día con una persona ¿a quién elegirías? Explica como la sorprenderías para conseguir que aceptara la propuesta.

Familia del miedo

1. ¿Qué cosa te da tanto miedo que no la harías por nada del mundo?
2. Explica cómo crees que se sentirá el pollito más pequeño si pierde la fila y no encuentra la familia. ¿De qué crees que tendrá miedo?
3. Explica la escena de una película que te dio mucho miedo cuando la viste.
4. Explica algún sueño que te despertó del susto que te dio.

Familia del asco

1. ¿Qué animal comestible te haría más asco comer? Reproduce el ruido que haría cuando mascaras.
2. Explica cómo quedaría un yogur al sol pasados veinte días de su fecha de caducidad? Lo tienes que hacer con todo tipo de detalle: color, textura, olor...
3. Describe, durante al menos cuarenta segundos, la escena de película que más asco te haya dado.
4. Imagina que pones la mano en una caja negra sin saber qué hay en su interior. ¿Cuál es la cosa que te haría más asco encontrar? Describe tus sensaciones durante el menos treinta segundos.

Familia de la tristeza

1. Si vieras un chico desconocido o chica desconocida llorando en la calle ¿qué le dirías? Explica al menos tres acciones para intentar consolarla.
2. Di cinco adjetivos sobre el estado de ánimo que le quedará a una gallina que se ha despistado y no encuentra el nido con los huevos.
3. En treinta segundos, describe un cuadro que transmita tristeza. ¿Cuál es el tema? ¿Qué colores tiene?
4. Explica cómo crees que se sentirá un chico o chica que ve como los otros se van y lo aíslan cada vez que llega a un lugar.

Familia de la alegría

1. Explica a un extraterrestre qué es la felicidad a través de una historia con un final feliz. Debe durar un minuto como mínimo.
2. ¿Cuál crees que sería la mayor alegría de un pingüino? Cuéntanos por qué.
3. Si vivieras en un lugar idílico, ¿qué es lo que más te motivaría para levantarte de buen humor?
4. ¿Cuál es el personaje de ficción más alegre que te viene a la mente en este momento? ¿Por qué?

Familia de la ira

1. Estás en la final de la copa, tu equipo ha estado ganando durante la mayor parte de la temporada, pero en los cinco últimos minutos el otro equipo se pone por delante y gana la copa. Describe cómo se siente el equipo y como lo demostráis.
2. Imagina que llevas toda la tarde jugando (a cartas, juegos online ...) y aún no has ganado ninguna partida. Todos están contentos porque han ganado alguna, y tú ... ¿Cómo estás? ¿Cómo lo explicarías?
3. ¿Qué crees que es lo que haría enfadar más a un elefante? ¿Cómo lo demostraría?
4. Imagina que llevas rato participando en una actividad que encuentras aburridísima pero no puedes marchar. ¿Puedes describir cómo te sientes y qué haces?

Familia del amor

1. Hace mucho tiempo que intentas encontrar un lugar donde practicar una afición que te entusiasma. Por fin, alguien te da un contacto y cuando vas descubres que ¡es justo lo que buscabas! ¿Cómo te sientes respecto a la persona que te ha facilitado el contacto?
2. Imagina que tienes una mascota. ¿Cómo definirías la relación que tenéis? ¿Piensas que tu actitud hacia la mascota es la misma que la de la mascota hacia ti?
3. Explica, durante treinta segundos, qué sientes cada vez que te encuentras con una persona que te hace sentir muy feliz.
4. Te has enterado de que un compañero acaba de perder a su madre. ¿Cómo te dirigirás a él o ella el primer día que os encontréis?

Relaciones sociales

1. Convence al grupo para que miren aquella película o serie que más te haya gustado. Tienes un minuto para persuadirlos.
2. Has descubierto alguien en tik tok que publica unos videos que te entusiasman. Si pudieras conocer a esta persona ¿Qué le dirías? ¿Cómo definirías tu actitud?
3. Imagina que tienes un millón de seguidores en tik tok. ¿Qué les explicarías en tus videos?
4. Imagina que desde casa ensucias la mejor camisa que tiene tendida el vecino del piso de abajo. ¿Qué piensas que te dirá cuando suba a pedir explicaciones?

Acciones

Familia de la sorpresa:

1. En veinte segundos tienes que conseguir sorprender al grupo.
2. Expresa sorpresa utilizando un papel y un lápiz o bolígrafo.
3. Inventa una actividad de *mindfulness* basada en la sorpresa y enséñala al grupo en menos de un minuto
4. Haz una cara de sorpresa agradable y una cara de sorpresa desagradable. Obtendrás el punto si el grupo sabe reconocerlas a la primera.

Familia del miedo

1. Durante veinte segundos, actúa como lo harías si vieras fuego en la puerta o en la ventana del edificio. ¡No olvides poner cara de miedo!
2. Consigue que alguien tenga una reacción de alerta (susto o similar).
3. Pide a alguien que te diga una letra. Di cuatro emociones o estados emocionales de la familia del miedo que contengan esta letra.
4. Representa como te comportarías durante la lectura de los finalistas en la ceremonia de los Oscars, si te hubieran nominado como mejor actor o actriz.

Familia del asco

1. Consigue en menos de un minuto que un compañero se toque la nariz a causa de tus explicaciones.
2. Haz muecas de asco, sin reír, durante treinta segundos.
3. Tienes que imaginar algo que te haga asco y el grupo tendrá que adivinarla, con un máximo de quince preguntas de respuesta si/no.
4. Tienes que representar con las manos una acción vinculada con el asco. El resto del grupo tiene que adivinar qué quiere representar tu gesto.

Familia de la tristeza

1. Canta una canción o melodía triste.
2. Representa, con mímica, como consuelas a una persona que está llorando muy tristemente. ¡No te olvides de la expresión facial!
3. Representa la tristeza utilizando sólo un papel.
4. Elige dos compañeros o compañeras e imaginad que os habéis presentado con mucha ilusión a un concurso de maquetas. En el momento de recibir los votos del jurado, vuestro proyecto resulta el último sin obtener ningún voto. ¿Cuál sería vuestra reacción? Representadla.

Familia de la alegría

1. Representa como celebrarías la noticia de que te han seleccionado para las Olimpiadas.
2. Baila, demostrando alegría, durante un mínimo de treinta segundos.
3. Piensa un ritmo alegre y consigue, en un minuto, que el grupo lo haga contigo.
4. Haz una coreografía con las manos para representar el nombre de una emoción de la familia de la alegría (haciendo las letras con las manos o bien dibujando en el aire). El resto del grupo tendrá que adivinar la emoción que estás representando. Tienes tres intentos.

Familia de la ira

1. Representa la reacción que tendría alguien que ha estado haciendo un castillo con mil naipes y alguien lo tira por gastarle una broma pesada.
2. Haz mucho ruido pateando, dando puñetazos y gritando para demostrar tu enojo.
3. Tienes que encontrar un compañero voluntario o compañera voluntaria. Le pedirás que haga una postura estática demostrando un enojo muy grande. Tú deberás repetirla haciendo efecto espejo.
4. Pide al grupo que diga desordenadamente los números del uno al cinco. Tendrás que representar diferentes intensidades de emociones de la familia de la ira (gesticulando con la cara y el cuerpo, gritando ...) en función del número que digan, donde uno es la intensidad mínima y cinco la máxima.

Familia del amor

1. Pide a alguien que te ayude. Debe taparte los ojos y dirigirte, sólo con palabras y sin tocarte, para encontrar algo que tus compañeros habrán escondido.
2. Has perdido el rotulador que le iba mejor a tu compañero. Debes pedirle perdón y conseguir que ría y te perdone.
3. Haz un gesto que signifique calma y tus compañeros deben adivinar qué significa y repetirlo.
4. Consigue que tus compañeros te hagan la «ola» tres veces de ida y vuelta. ¡Cada vez la ola debe ser más alta!

Relaciones sociales

1. Busca una pareja para, haciendo el juego del espejo, cogernos la oreja derecha con la mano izquierda, taparnos la nariz con la mano derecha, cerrar el ojo derecho y, manteniendo las manos y el ojo en su posición, ponernos de rodillas en el suelo y volvernos a levantar.
2. En treinta segundos, tienes que encontrar cinco personas que compartan contigo al menos un aspecto de tu imagen y poneros en fila india.
3. Consigue, en menos de treinta segundos, que al menos seis personas intercambien entre ellas una pieza de ropa y se la pongan.
4. Tienes veinte segundos para conseguir hacer reír al menos a una persona.