



La Ruleta de las Emociones
MANUAL DE JUEGO

Descripción:

Es importante que aprendamos acerca de los sentimientos y emociones para saber convivir con las demás personas, por nuestro bien estar y para hacer de nuestros alrededores un lugar mejor. Nuestra sociedad ha experimentado un cambio debido a la cuarentena provocada por el Covid-19 y cada persona ha tenido una reacción única ante esta situación. Por lo que este juego se ha diseñado para conversar acerca de las emociones y sentimientos, y las situaciones en los que se desarrollan.

Antes de reconocer nuestro estado de ánimo, debemos comprender la diferencia entre sentimientos y emociones. Las emociones son reacciones en nuestros cuerpos producidos por situaciones, actitudes, ideas o recuerdos. Las emociones son de corta duración y mayor intensidad. Mientras que los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a las emociones, una vez que las hemos identificado y valorado. Por esta razón, los sentimientos son de larga duración y menor intensidad. No se pueden controlar las emociones y sentimientos, pero sí que se pueden manejar. Por ejemplo: Has tenido una discusión con mamá, y eso te ha causado molestia (no puedes controlarlo)pero decides esperar a que se te pase para volver a hablar con ella (lo has manejado muy bien).

Como puedes ver, las emociones y sentimientos nos ayudan a conocernos mejor. Cuando sabemos reconocer nuestras emociones y sentimientos, aprendemos a tomar mejores decisiones y mejorar nuestra relación con las demás personas.

Objetivos:

- Identificar emociones y sentimientos para aprender a manejarlos.
- Desarrollar habilidades de comunicación para resolver conflictos de manera constructiva.
- Reconocer la amplia gama de sentimientos y emociones existentes y darles validez.
- Conversar de los sentimientos y emociones de manera natural.
- Promover la importancia de la salud mental a través de la educación emocional.

Instrucciones:

La Ruleta de las Emociones y Sentimientos, es un juego para grupos de cuatro personas o menos, que consta de 12 palabras. Cada palabra refleja una emoción o sentimiento distinto que tendrá que discutirse entre los participantes. El juego tiene dos modalidades. Por un lado, se puede utilizar la ruleta en línea y por otro se puede emplear como adivinanzas

Versión en línea

1. Descarga la plantilla de juego.
2. Haz click en el botón rojo para obtener una palabra.
3. Debes leer la palabra y contestar las siguientes preguntas:
 - ¿Te has sentido así antes?
 - De ser así, describe un momento que recuerdes haber tenido este estado de ánimo.
 - ¿Que me hace sentir de esta manera?
 - ¿Quién me hace sentir de esta manera?
 - Da un ejemplo de una situación en la que puedas sentirte así
 - Ofrece una solución para el ejemplo que acabas de ofrecer
 - ¿Cómo te sientes en este momento?
 - ¿Crees que la manera en que te sientes es similar a la palabra que te ha tocado o crees que es opuesta?
 - ¿Crees que este juego te ha hecho descubrir algo nuevo sobre ti mismo/a? Explica (esta pregunta solo se hace al finalizar los doce turnos)
4. Si se repite la palabra, tendrás que girar la ruleta hasta obtener una palabra distinta.
5. Primero debe responder la persona que ha sacado la palabra, pero todos y todas las participantes deben contestar. Recuerda que uno de los objetivos del juego es conversar acerca de las emociones y sentimientos abierta y naturalmente.
6. Si uno/a de los o las participantes está teniendo dificultades para contestar, apoyale. Comparte una situación real o ficticia, para mantener una conversación fluida, pero sobretodo sincera.
7. Cuando todas las personas, hayan acabado sus doce turnos, deben hacer un dibujo de la palabra con la que más se sintieron identificados o identificadas y explicarlo al grupo.

Versión física :

1. Escribe las palabras en un papel
2. Recorta las palabras en cuadritos y doblalos por la mitad
3. Pon los papelitos en un tazón y mézclalos con tu mano

4. Se tomarán turnos para sacar papelitos del tazón
5. La persona que escoge debe actuar esa emoción/sentimiento y quien logre adivinar primero pasa a sacar papelito
6. Revisa los puntos del 3-6 de la versión en línea, porque aquí también debes seguirlos.

Lista de emociones y sentimientos:

1. Afecto
2. Tristeza
3. Felicidad
4. Enojo
5. Agobio
6. Confianza
7. Temor
8. Esperanza
9. Desmotivación
10. Paz
11. Inseguridad
12. Placer