

**¡ A JUGAR !**

**CON EL DADO  
DE LAS EMOCIONES  
BÁSICAS**



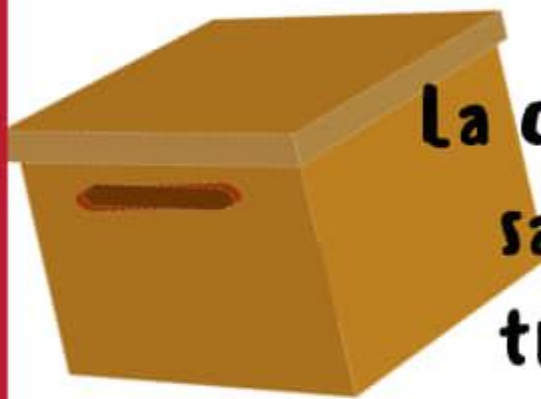
**FICHAS CON ACTIVIDADES  
PARA APRENDER JUGANDO**

**MARILINA ROTGER**



## **Ficha actividad**



### **Actividades alternativas** para diseñar con los participantes



## **La caja para sanar la tristeza**

 **Elabora o diseña junto al o los participantes mensajes o frases para calmar tristeza. Guardarlos en la caja y cuando alguien los necesita puede recurrir a este recurso didáctico. Se puede utilizar en el ámbito familiar y escolar** 

# Ficha actividad



## Actividades alternativas para diseñar con los participantes

### Cuadro regulador del ENOJO



Un recurso visual y didáctico para gestionar el enojo. Se puede utilizar en contextos familiares y educativos.

# Ficha Actividad



Escribe o nombra la emoción  
que salió en la tirada del dado.

## Responde

**¿La gestión asertiva para esa emoción  
puede ser?...**

Respirar profundamente para relajarse.

Tomar distancia del objeto, situación o persona que nos  
produce esa emoción.

Enfrentar el objeto, situación o persona que nos despierta  
esa emoción.

Comunicar y compartir con alguien lo que siento  
y como lo siento.

Reír, disfrutar y compartir las sensaciones que produce  
esa emoción.

Mover el cuerpo, hacer actividad física o actividades que  
producen placer o satisfacción.



**Nota: Guiar al o los participantes para  
encontrar otras acciones que ayuden  
a gestionar asertivamente  
esa emoción.**

# Ficha

## Actividad



**Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada del dado.**

### Responde

- ¿Qué sabes sobre esa emoción?
- ¿Cuáles son las cosas que te hacen sentir esa emoción?
- ¿Cómo actúas o qué haces cuando esa emoción se hace presente?
- Realiza un gráfico o dibujo que represente esa emoción.



**Nota: Guiar y acompañar al o los participantes en la investigación y conocimiento de esa emoción.**

## **Ficha actividad**



**Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada del dado.**

**Responde:**

**¿Cuál es tu reacción más frecuente para esa emoción?**

**¿Cómo actúas ante esa emoción?**

**¿Cómo expresas o manifiestas esa emoción?**



**Nota: orientar al o los participantes hacia la correcta reacción (gestión asertiva) de la emoción que se está trabajando.**



# Ficha Actividad



Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada.

## Responde

Expresa otras emociones que se asemejan a la que salió en la tirada del dado.

A modo de ejemplo

**Tristeza**



**Apenado  
Afligido  
Desolado**



Nota: acompañar o guiar al o los participantes para ampliar el vocabulario emocional. Descubrir paulatinamente emociones

## **¿Cómo se juega?**

- **Se necesita un moderador o comandante de juego.**
- **Se puede jugar con un participante o en grupos.**
- **Arrojar el dado y de acuerdo a la emoción que sale en la tirada trabajar con las actividades de las fichas.**
- **El juego contiene 1 dado de las emociones básicas y fichas para aprender jugando.**



# Ficha actividad



## Actividades alternativas

para diseñar con los participantes.



# Objetivos del juego

**Identificar**  
las emociones básicas  
o primarias

**Adquirir**  
Herramientas para  
gestionar las  
emociones

**Entrenar**  
El autoconocimiento  
y la empatía.

**Sumar**  
Habilidades sociales

**Mejorar**  
La toma de decisiones  
y la calidad de vida a  
partir del  
reconocimiento de  
emociones

# Ficha actividad



Escribe o nombra la emoción  
que salió en la tirada del dado.

## Responde:

Quando estás en tu casa:  
¿Qué situaciones, cosas, objetos  
o pensamientos despiertan  
esa emoción?



Quando estás en tu escuela:  
¿Qué situaciones, cosas,  
objetos o pensamientos  
despiertan esa emoción?

Quando estás en tu barrio:  
¿Qué situaciones, cosas, objetos  
o pensamientos despiertan  
esa emoción?



# Ficha Actividad



Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada del dado.

**Responde:**

**¿Cómo actúas o qué le dirías a una persona que siente esa emoción?**



**Nota:** encontrar junto al o los participantes otras acciones que generen empatía. Guiarlos en el descubrimiento de ese concepto.

# Ficha Actividad



Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada del dado.

## Responde

¿Cómo puedes identificar esa emoción en otra persona?

- Rasgos
- Corporalidad
- Expresiones faciales
- Expresiones orales

OBSERVA



Nota: Orienta al o los participantes hacia el descubrimiento de las microexpresiones faciales de las emociones.

# Ficha actividad

## Actividades alternativas para diseñar con los participantes



En algún momento del día recuperar las alegrías vividas. Escribirlas o dibujarlas en un papel y colocarlas en el tarro. Mensualmente abrir el tarro y traer al presente alegrías vividas.



## **ficha actividad**



Escribe o nombra la emoción que salió en la tirada del dado.

**Responde:**

**Marca con un círculo rojo en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción.**



**¿Qué cambios sientes en tu cuerpo cuando esa emoción se hace presente?**



**Nota:** orientar al o los participantes hacia la conciencia física de la emoción utilizando el cuerpo como una herramienta.