

Actividad: El bingo de las emociones

Objetivo: Ampliar nuestro vocabulario emocional, reflexionando sobre el significado específico de algunas emociones y sentimientos.

- ✓ Documento Familias de emociones. DOC.
- ✓ Cartón bingo de emociones. DOC.
- ✓ Mostrar imagen familia de emociones. PPT

Presentación del juego: De manera oral el docente ira expresando diferentes definiciones de emociones y el grupo deberá ir marcando esas emociones en el cartón *del bingo de las emociones*".

Para localizar cada emoción lo primero que debemos preguntarnos es

- ✓ ¿A qué familia pertenece esta emoción? ¿A qué emoción primaria de las 7 diríamos que se parece?
- ✓ Una vez en la columna seleccionaremos la emoción que pensamos encaja con la definición y la buscaremos en el cartón.

Como en todos los juegos de bingo cuando hayamos hecho línea lo cantaremos, diremos con qué emociones hemos hecho línea, explicando el significado de dicha emoción.

El docente pedirá los números de las emociones con las que han hecho línea para ver si efectivamente se han definido.

Cuando alguien cante bingo detenemos el juego, y analizamos que emociones han faltado a las personas para completar el bingo, explicando cada una de ellas.

Definición de emociones

15. Tranquilidad (paz interior): Esta emoción implica una sensación de calma y armonía. Cuando la sentimos somos serenos y apacibles acercándonos a los demás con suavidad. Esta emoción ilumina nuestra mente para permitirnos ver las situaciones, como problemas con más claridad. _____

14. Entusiasmo: Esta emoción supone un aporte energético, que nos hace esforzarnos en lo que hacemos con una actitud positiva. Cuando la sentimos nuestro desempeño se eleva por encima de lo normal. También se refiere a la exaltación por algo que interpretamos como digno de admirar o cautivador _____

1. Desconcierto: Esta emoción la podemos sentir ante un evento inesperado, que además de sorprendernos nos desorienta o nos genera confusión, como cuando una persona se comporta de una manera que nunca habríamos pensado de ella. _____

11. Satisfacción: Sentimos esta emoción cuando saciamos una necesidad, conseguimos alcanzar un objetivo o se cumplen nuestras expectativas personales. Esta necesidad puede ser tanto física (comer, beber, etc.), como psicológica (Ser reconocido por nuestro esfuerzo, mantener relaciones positivas, disfrutar de lo que sabemos hacer, etc.). _____

2. Inseguridad: Esta emoción también podemos relacionarla con emociones de una u otra manera parecidas al miedo, y surge por una falta de confianza. Puede faltarnos confianza en nosotros mismos o en los demás, aunque muchas veces este sentimiento combina la falta de confianza en nosotros mismos y también en los demás, como cuando llegamos a un entorno social nuevo. _____

9. Ira: Es la emoción de su familia más fuerte y se diferencia del resto de emociones en que nos lleva hacia la lucha. Por ejemplo, podemos sentir enfado, u odio únicamente de manera interna en cambio esta emoción implica una mayor tendencia a la agresión. Por su función de llevarnos a la lucha pensamos que es una emoción negativa, sin embargo es útil en muchas situaciones que sentimos injustas, que nos suponen una amenaza o en la que necesitamos sacar fuerzas por encima de lo normal para superar una situación adversa. _____

6. Incomprensión: Esta emoción nace de la falta de entendimiento entre las personas. En general surge de un desajuste entre cómo ves y sientes tú el mundo y cómo creen los demás deberías sentirlo. _____

4. Preocupación: En el caso de esta emoción, el estado de intranquilidad y temor que sentimos se relaciona con una situación difícil o un problema presente a resolver. Es normal sentir esta emoción, todos la sentimos. Sin embargo si se alarga en el tiempo, o se sobredimensiona pueden ocasionar trastornos emocionales. _____

16. Desamparo: Esta emoción te inunda cuando te ves desprotegido y abandonado, cuando no puedes contar con el apoyo de nadie. Se siente por ejemplo cuando tus compañeros no te respaldan, o te abandonan ante un problema. Al sentirla es habitual creer que si pedimos ayuda nadie acudirá a apoyarnos. _____

3. Incertidumbre: Esta emoción supone una falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algún acontecimiento futuro. Como cuando no sabemos cuál será el contexto de este curso escolar. _____

5. Ansiedad: Esta emoción se relaciona, con la respuesta fisiológica del miedo. No obstante, frente al miedo que responde a un estímulo presente e identificado, esta emoción se orienta hacia el futuro o hacia un riesgo imaginario, generando un estado de alerta, que cuando es adaptativo nos sirve para prepararnos ante los retos y desafíos. Pero, si no se gestiona adecuadamente, o su sentimiento se prolonga en el tiempo puede producir trastornos emocionales. _____

8. Desaliento: Sentimos esta emoción cuando nuestros objetivos se nos presentan difíciles, y tras múltiples intentos empezamos a sentirnos desanimados, y a sentir que queremos tirar la toalla. Se relaciona con el desfallecimiento de las fuerzas _____

13. Ilusión: Esta emoción se orienta hacia el futuro y supone la esperanza de lograr un objetivo, o de que suceda algo que se desea con mucha fuerza. Sentir esta emoción es una de las mejores maneras para disfrutar de la vida y hacer las cosas con energía.

10. Irritación: El mundo está lleno de COLORES, OLORES, SONIDOS... Unos nos agradan siempre; otros solo un momento. Algunos nos disgustan y otros nos hacen sentir esta emoción. Son tan molestos que se nos instalan dentro y no podemos dejar

de pensar en ellos. Cuando algo molesto te lleva a sentir esta emoción eres muy consciente de tus sentidos y tenemos la sensación de no ser capaces de soportarlo más. _____

7. decepción: Esta emoción implica el pesar que te invade al saber que lo que tú creías no es verdad. También puedes sentirla cuando se vienen abajo las esperanzas que habías puesto en algo o en alguien. Es importante no desanimarse ante este sentimiento ya que esas experiencias también nos ayudan a aprender. _____

12. Gratitud: Frente una actitud autocompasiva, esta emoción nos hace detenernos a reconocer un beneficio que se ha recibido o recibirá, así como aspectos agradables y positivos de nuestra vida. Las investigaciones que se han realizado sobre esta emoción han aportado datos que relacionan el sentirla con el bienestar emocional, el optimismo y la felicidad. _____