

# EMOCIÓNATE

## Versión Corta

### ¿Para qué este juego?

Emociónate ha sido creado dentro del programa de Lectura Multidimensional para fortalecer el reconocimiento y uso de un vocabulario emocional amplio y matizado. Nombrar con precisión lo que sentimos mejora la autorregulación emocional, aumenta la claridad interior, facilita la comunicación cuidadosa, refina la empatía y amplía la perspectiva, fundamento del pensamiento crítico y cuidadoso.

Este material invita a leer(nos) a través de diferentes actividades: adivinar, actuar, describir, inferir, representar y comparar emociones desde diversos caminos expresivos.

**Edad sugerida: 8 años en adelante**

### Contenido del juego

- 60 tarjetas de emociones con su descripción
- 20 tarjetas de desafío (individual y grupal)
- 20 tarjetas de microhistoria (4 y 2 personajes)
- Tarjeta de mapa emocional
- 1 dado
- 4 tarjetas de identificadores



## Comprende los colores

Las tarjetas de Emociónate están organizadas por colores que muestran dos atributos presentes en toda emoción: energía y agradabilidad.

- **Energía:** Es el número que acompaña el rayo: cuando es positivo (1 a 5) representa que hay un nivel alto de movimiento y activación y cuando es negativa (-1 a -5) ocurre lo contrario, el cuerpo está quieto o sin ganas de moverse.
- **Agradabilidad** nos dice si la emoción se siente bien o no tan bien: cuando es positiva (1 a 5) la emoción se siente agradable o disfrutable, y cuando es negativa (-1 a -5) se siente lo contrario, desagradable, incómoda o difícil.

Los colores y números no indican emociones buenas o malas, solo ayudan a ubicarlas y diferenciarlas con mayor precisión.

Nota: cuando los números son de color blanco indican valores positivos y cuando son del color de la emoción son valores negativos.



**Azul:** sin energía y desagradable.



**Amarillo:** alta energía y agradable.



**Azul:** sin energía y desagradable.



**Verde:** sin energía y agradable.

## ¿Cómo jugar?

Emociónate puede jugarse de distintas maneras según el tiempo, el grupo y el objetivo del momento.

Estas formas de juego permiten explorar, conectar, comprender y expresar emociones de manera dinámica y participativa.

*En contextos escolares, se recomienda que el docente acompañe el juego, cuide los turnos y ayude a sostener un ambiente de respeto.*

### 1. Dado Emociónate

Explorar emociones en rondas rápidas

Esta forma de juego es ideal para comenzar, activar el grupo o jugar en poco tiempo. Permite acercarse a las emociones desde distintos lenguajes: palabra, cuerpo, imagen, historia y experiencia.

#### ¿Cómo se juega?

1. Mezcla las tarjetas de emociones y colócalas en un mazo.
2. En cada ronda, un jugador toma una tarjeta sin dejar que los demás vean lo que dice y lanza el dado.
3. El número que salga indica la acción que debe realizar **sin decir el nombre de la emoción** y los demás deben adivinar a qué emoción corresponde.



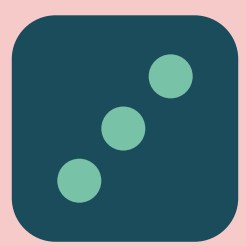
### **Descripción**

Lee la descripción que está al respaldo de la tarjeta.



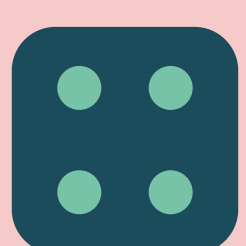
### **Frase**

Di una frase o expresión que alguien podría decir sintiendo esa emoción.



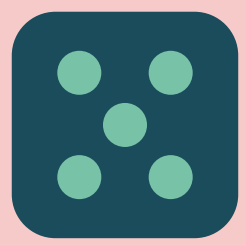
### **Historia**

Crea una historia breve que permita a los demás inferir la emoción.



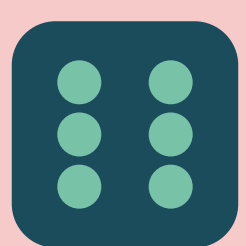
### **Actuación**

Representa esa emoción con el cuerpo y la voz.



### **Dibujo**

Haz un dibujo representando de manera creativa la emoción. Tip: puede ser más fácil expresarlo por medio de viñetas.



### **Experiencia o ficción**

Cuenta brevemente una situación en la que hayas sentido esa emoción.

Si te resulta más cómodo, también puedes elegir una situación ficticia (de un libro, película o serie) en la que esa emoción esté presente.

4. El primer jugador que adivine correctamente se queda con la tarjeta.
5. Al finalizar gana quien acumule más tarjetas al final.

## **2. Dominó emocional**

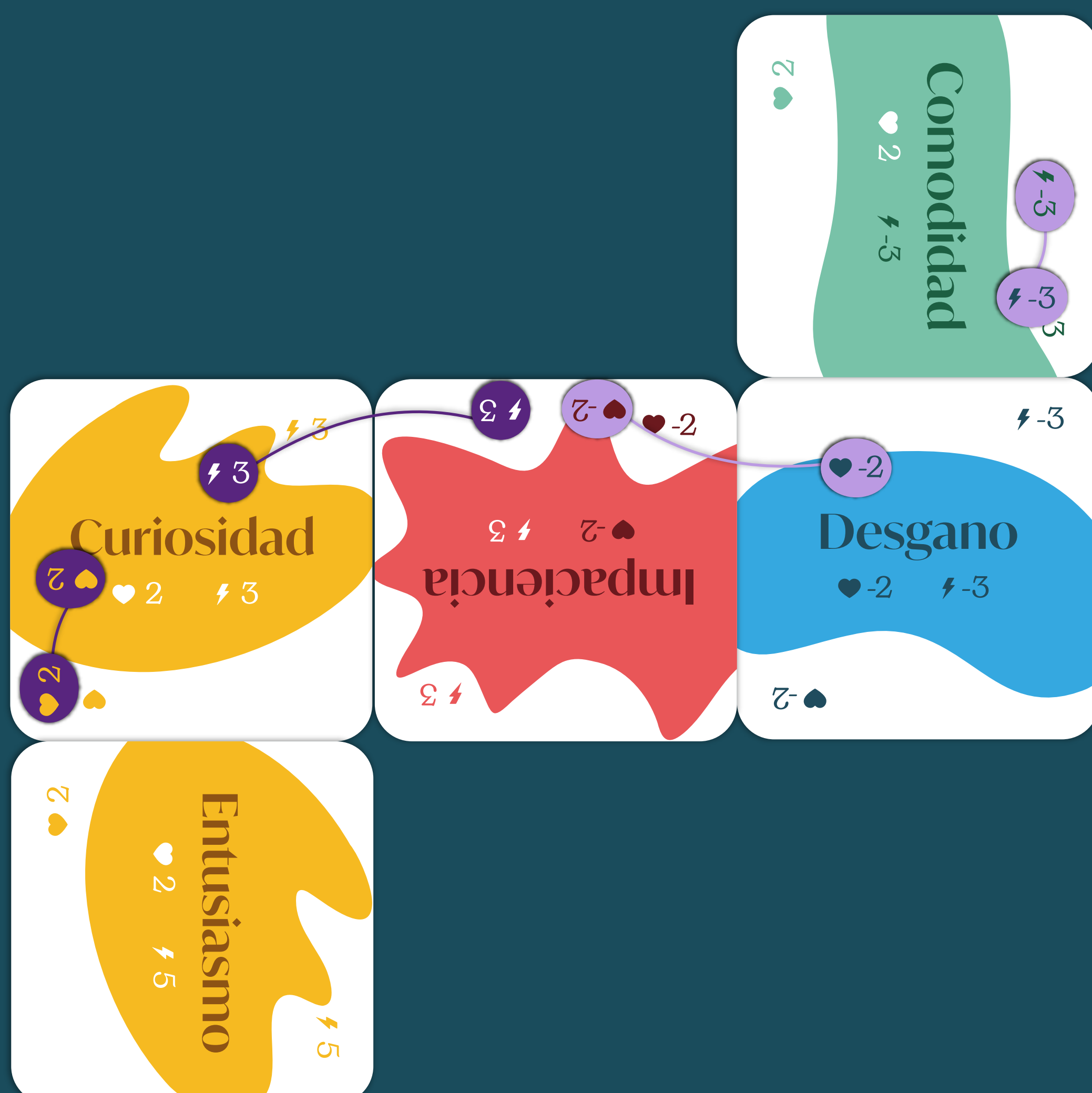
Conectar emociones por sus características

En esta forma de juego, las emociones se relacionan entre sí según su energía

o su agradabilidad, construyendo una secuencia visible en la mesa.

### ¿Cómo se juega?

1. Se reparten las tarjetas de manera equitativa entre los jugadores.
2. Cada jugador mantiene sus tarjetas en la mano y ocultas.
3. El jugador inicial coloca una tarjeta en el centro de la mesa, boca arriba, diciendo en voz alta el nombre de la emoción.
4. El siguiente jugador debe colocar una tarjeta junto a la anterior, debe tener el mismo valor con el mismo símbolo.
5. Al colocar la tarjeta, debes orientarla correctamente para que el atributo que coincide quede junto al de la tarjeta anterior.  
El atributo que no se usó queda libre para la siguiente jugada.



Si un jugador no tiene una tarjeta que pueda colocar:

- roba una tarjeta del mazo;
  - si sirve, la coloca inmediatamente;
  - si no, pierde su turno.
6. La secuencia se va construyendo sobre la mesa.
  7. Gana quien se quede sin tarjetas primero.

### 3. Maratón de emociones

Comprender emociones  
a través de pistas

Esta forma de juego invita a explicar y comprender las emociones usando descripciones, situaciones y pistas, sin nombrarlas directamente.

#### ¿Cómo se juega?

1. Baraja las tarjetas y colócalas en un mazo.
2. Toma una tarjeta sin mirarla y colócala en tu frente, de modo que los demás jugadores puedan ver el nombre de la emoción.
3. Los demás jugadores describen la emoción o dan ejemplos de situaciones para ayudarte a adivinarla. También pueden usar pistas relacionadas con la energía o la agradabilidad.
4. Cuando adivines la emoción, guarda la tarjeta, toma otra y repite el proceso.  
Si tardas demasiado en adivinarla, puedes descartarla y tomar una nueva.
5. Cada turno dura dos minutos. Luego, los demás jugadores hacen lo mismo. Al final de la ronda, gana quien haya acumulado la mayor cantidad de tarjetas.

## 4. Desafío emocional

Personificar cada emoción para entenderla profundamente

En esta forma de juego, las emociones no cambian: se sostienen mientras se actúa, se habla o se crea. El objetivo es reunir dos tarjetas de cada color cumpliendo correctamente los retos.

### ¿Cómo se juega?

1. Toma las tarjetas de desafío (rosadas y moradas), mézclalas y colócalas en un mazo boca abajo en el centro de la mesa. Haz lo mismo con las tarjetas de emoción.
2. Cada jugador toma una tarjeta de emoción al azar y la coloca frente a sí, de modo que todos puedan verla durante el juego. Desde ese momento, cada jugador debe actuar de acuerdo con esa emoción cada vez que sea su turno o intervenga.
3. Lancen el dado. El jugador que obtenga el número menor comienza.
4. El jugador de turno toma una tarjeta del mazo de desafíos:




Si es un **desafío individual**: debe completar el reto manteniendo la emoción que le corresponde, sin cambiarla.

Si lo logra y el grupo está de acuerdo en que no “salió del papel”, gana la tarjeta.

Si no lo logra, debe conservar esa misma emoción hasta que supere un desafío futuro.



Si es un **desafío grupal**: todos los jugadores deben completar el reto manteniendo su emoción.



Al finalizar, el grupo evalúa quiénes lograron sostener su emoción: quienes lo logren ganan la tarjeta y pueden cambiar su emoción por una nueva; quienes “rompan el papel” deben conservar la emoción que tenían hasta superar un desafío posterior.

5. El primero en reunir dos tarjetas de cada color gana.

### 5. Actuación emocional

Personificar emociones desde distintos personajes y contextos para entrenar la empatía.

En esta modalidad, las emociones se expresan a través de la actuación de roles dentro de una historia. Los jugadores exploran cómo una emoción influye en el desarrollo de un personaje y en la coherencia de la escena.

### Tarjetas de historia

Cada tarjeta presenta el inicio de una historia abierta que debe continuarse mediante la improvisación.


En la historia aparecen dos personajes identificados con las letras A y B, que indican qué actor representará a cada uno.

Los actores deben continuar la historia adaptándola a las emociones que se les asignen en la ronda, manteniendo siempre coherencia con el personaje y la situación.



## ¿Cómo se juega?

1. Mezcla las tarjetas de Historia y colócalas en un mazo boca abajo sobre la mesa. Haz lo mismo con las tarjetas de Emoción.
2. Elijan a dos jugadores que serán los actores. Los demás jugadores serán los adivinadores.
3. Los actores toman al azar un indicador de personaje: A o B.
4. Los actores toman una tarjeta de historia para los dos y una tarjeta de emoción para cada uno, sin mostrarlas a los demás.
5. Los actores se reúnen aparte y tienen máximo tres minutos para leer la historia y conocer sus emociones.
6. Los actores presentan la escena frente a los adivinadores y tienen un límite de tiempo de dos minutos.
7. Durante o al finalizar la actuación, los adivinadores deben anotar qué emoción correspondía a cada personaje (A y B).
8. Cuando todos hayan anotado, cada uno comparte su veredicto y argumenta su respuesta.
9. Cada adivinador obtiene un punto por cada emoción correcta que logre adivinar.
10. Para la siguiente ronda, intercambien los roles entre actores y adivinadores, asignen nuevamente los indicadores (A y B) al azar y repitan el proceso.
11. Al finalizar el juego, gana el jugador que haya acumulado más puntos.



Si el grupo considera que un actor no logró sostener la emoción durante la actuación, se le descuenta un punto.

### **Modalidad para 5 jugadores o más**

Esta modalidad se juega igual que la anterior con estos ajustes:

- En el mazo de historias incluye también las tarjetas de historia para cuatro (verdes).
- Los indicadores se reparten antes de voltear la tarjeta de historia, si es una tarjeta Naranja (de dos) se reparten A Y B y si es verde (de cuatro) se reparte A,B,C, y D.

### *¿De dónde surge este juego?*

Emociónate se inspira en dos enfoques complementarios. Por un lado, el **Mood Meter del Centro de Inteligencia Emocional de Yale**, que organiza las emociones según dos ejes: energía y placer; y permite ubicarlas y diferenciarlas con mayor precisión. Por otro lado, la **Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg**, que entiende las emociones como experiencias internas relacionadas con necesidades satisfechas o insatisfechas, y no como juicios o acusaciones hacia otros. Al integrar ambas miradas, Emociónate invita a reconocer lo que sentimos, nombrarlo con cuidado y asumir responsabilidad emocional, favoreciendo una comprensión más clara de nosotros mismos y de los demás.





## Mensaje final

Emocionarse no se agota en estas modalidades. Las tarjetas pueden usarse como ejercicio de autoexploración emocional, en familia, en el aula o para crear nuevos juegos. Este material invita a entrar en el mundo de la comprensión emocional, ampliando el lenguaje interior y el entendimiento de lo que está vivo en nosotros.