



# Entendiendo la Emoción: Historia de la Emoción

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 15 MINUTOS

Esta actividad te ayudará a perfeccionar sus habilidades para comprender las emociones.

## BIENVENIDA

En esta actividad, los miembros del grupo trabajarán juntos para crear una historia basada en sus emociones seleccionadas.

## PASO 1: ASIGNAR UN CUADRANTE

Divide el salón en cuatro grupos. Asigna a cada grupo un cuadrante del Medidor Emocional.

## PASO 2: ELIJE UNA PALABRA EMOCIONAL

Pídele a cada miembro de los grupos que elijan una palabra emocional dentro del cuadrante asignado y la escriba.

## PASO 3: FORMA UNA LÍNEA

Dentro del grupo, pídele al personal que se organicen en fila, desde la emoción menos intensa hasta la más intensa.

## PASO 4: CREEN UNA HISTORIA

Pídele a cada grupo que creen una historia comenzando con la palabra emocional menos intensa o más intensa.

Cada persona del grupo debe contribuir con una frase o dos, basándose en la emoción de la persona anterior y agregando más contenido con la suya propia.

## REFLEXIÓN FINAL

Pídeles a los grupos que se ofrezcan como voluntarios para contar sus historias. Una vez que los grupos hayan compartido sus historias, analiza la actividad haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo desafiante de esta actividad?
- ¿Qué aprendieron sobre la comprensión de las emociones?
- ¿Cómo podrían estas actividades ayudarnos a comprender mejor las causas y consecuencias de nuestras emociones?