

MENTEMOCIÓN



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

EDUCAPAZ
PROGRAMA NACIONAL DE
EDUCACIÓN PARA LA PAZ

MENTEMOCIÓN I

1. OBJETIVO DEL JUEGO

Adivinar la emoción que tienes puesta en la cabeza haciendo preguntas a los otros jugadores.



TIEMPO ESTIMADO:
90 minutos o varias sesiones



NIVEL EDUCATIVO:
Preescolar a tercero



INTENCIÓN PEDAGÓGICA
Este juego desarrolla las
*Competencias cognitivas: generación de opciones, razonamiento deductivo y consideración de consecuencias.
*Competencias comunicativas
*Competencias emocionales: reconocer sus propias emociones y sentimientos como las de los demás.



RECURSOS
Las cartas de las emociones (6 láminas)
Las bandas y tarjetas.



MENTEMOCIÓN

2. INSTRUCCIONES DE JUEGO



1. El juego consta de 10 bandas elásticas para la cabeza y 10 tarjetas que contienen emoticones relacionados con las emociones básicas según Daniel Goleman -autor del libro Inteligencia Emocional- (Tristeza, Alegría, Miedo, Ira, Sorpresa y Asco)



2. Las tarjetas se ponen en el centro boca abajo.



3. Cada jugador toma una banda y la coloca alrededor de su cabeza, esta es ajustable y debe quedar de manera que el cuadrado en velcro esté sobre las cejas y en medio de la frente.



4. Cada jugador toma una tarjeta sin verla y la sujeta a la banda con ayuda de los velcros de tal forma que los demás jugadores puedan ver la imagen.



5. El primer jugador empieza formulando preguntas a sus compañeros de juego. Las preguntas deben ayudar a identificar la emoción, sentimiento o estado de ánimo que tiene puesta en la cabeza, por lo tanto puede hacer preguntas relacionadas a situaciones como "me siento así cuando mi mamá me regaña" en donde la respuesta sea un sí o un no.



6. Puede preguntar cinco veces, si no logra adivinar tiene derecho a una ayuda. Puede escoger a uno de sus compañeros para que le cuente una situación donde puede sentirse de esa forma o tener esa emoción. En caso que decide rendirse se le cambia la carta para la próxima ronda.

7. Es importante poner en práctica la escucha activa y las habilidades comunicativas por parte de todos los equipos. El objetivo es llegar el árbol de justicia restaurativa.



3. APUNTES PARA EL DINAMIZADOR

- **Inicio:** Con ayuda de las cartas de las emociones se contextualiza el tema a desarrollar, es necesario identificar con los niños, en primer lugar las emociones que se trabajaran, permitirles que expresen y hablen de ellas, así como reconocer que sus compañeros también viven situaciones parecidas que les generan esas emociones acercándose un poco al concepto de la empatía. Luego explicar las instrucciones del juego y organizar el grupo en círculo. Explicar las instrucciones del juego .
- **Desarrollo:** El dinamizador puede empezar el juego adivinando su tarjeta con preguntas cómo me siento así cuando me regañan? ¿les gusta sentir eso? ¿me pongo así cuando me dan un regalo? ¿me siento así en la oscuridad? si ya el jugador descubre qué es, dirá: soy tristeza o soy alegría (según la tarjeta que tenga). Luego indicara quien sigue hasta que todos los participantes pasen.
- **Cierre:** El dinamizador les preguntará ¿qué emociones vimos hoy? ¿Estas emociones son buenas o malas? haciéndoles entender que no hay emociones buenas o malas, que sentir algunas no es agradable pero hacen parte de un aprendizaje, que lo importante es identificarlas, llevarlas a un plano más tranquilo, como dibujar aquello que te hace sentir de esa forma o escribirlo en un diario. Puede, también preguntarles si conocen otras emociones e invitarlos a que se miren al espejo y se pregunten: ¿Cómo me siento hoy?



MENTEMOCIÓN II

1. OBJETIVO DEL JUEGO

Adivinar la emoción que tienes puesta en la cabeza haciendo preguntas a los otros jugadores.



TIEMPO ESTIMADO:
90 a 120 minutos



NIVEL EDUCATIVO:
Cuarto a Séptimo



INTENCIÓN PEDAGÓGICA

Este juego desarrolla las

*Competencias cognitivas: generación de opciones, razonamiento deductivo y consideración de consecuencias.

*Competencias comunicativas

*Competencias emocionales: reconocer sus propias emociones y sentimientos como las de los demás.



RECURSOS

Las bandas, tarjetas, fichas de colores y un cronometro.

2. INSTRUCCIONES DE JUEGO



1. El juego consta de 10 bandas elásticas para la cabeza y 10 tarjetas que contienen emoticones relacionados con las emociones básicas según Daniel Goleman -autor del libro Inteligencia Emocional- (Tristeza, Alegría, Miedo, Ira, Sorpresa y Asco)



2. Las tarjetas se ponen en el centro boca abajo.



3. Cada jugador toma una banda y la coloca alrededor de su cabeza, esta es ajustable y debe quedar de manera que el cuadrado en velcro esté sobre las cejas y en medio de la frente.



4. Cada jugador toma una tarjeta sin verla y la sujeta a la banda con ayuda de los velcros de tal forma que los demás jugadores puedan ver la imagen.



5. A cada jugador se le entrega tres fichas de colores.



6. El primer jugador empieza formulando preguntas a sus compañeros de juego. Las preguntas deben ayudar a identificar la emoción, sentimiento o estado de ánimo que tiene puesto en la cabeza, por lo tanto puede hacer preguntas relacionadas a situaciones como ¿me siento así en la oscuridad? en donde la respuesta sea sí o no.



7. En caso que el jugador decida rendirse debe tomar otra ficha y cambiar la carta para la próxima ronda.



8. Por cada imagen que adivine el jugador le entrega una ficha al dinamizador. El primer jugador en deshacerse de todas sus fichas gana.

NOTA: SE FINALIZA CON LAS PENITENCIAS PENDIENTES Y PREGUNTÁNDOLES ¿CÓMO SE SINTIERON EN LA ACTIVIDAD? ¿QUÉ SENTIAN CUANDO ERA SU TURNO? ¿DÓNDE LO SENTIAN?, DESPUÉS DE QUE YA CONTABAN SU HISTORIA ¿QUÉ PASABA CON SU CUERPO? SI ALGÚN COMPAÑERO PAGO PENITENCIA CUANDO SE QUEDÓ EN SILENCIO ¿QUÉ SINTIERON?...

¿DE LO QUE PASÓ ADENTRO, NOS HA PASADO EN CASA, EN EL SALÓN, EN EL RECREO? ¿QUÉ APRENDIMOS?

3. APUNTES PARA EL DINAMIZADOR

- **Inicio:** Como actividad rompehielo y para contextualizar el tema a desarrollar se sugiere empezar con el juego de la mímica de las emociones, se toman 10 tarjetas del juego Mente-emoción que ejemplifiquen las 10 emociones a trabajar (Tristeza, Alegría, Miedo, Ira, Sorpresa, Asco, Culpa, Admiración, Curiosidad y Seguridad). Se escoge un voluntario quien debe tomar una tarjeta y representar la emoción mímicamente ante los demás compañeros y ellos deben adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en pasar a representar y así hasta terminar de ver las 10 emociones. Luego, se presenta el juego Mente-emoción y se explica las instrucciones de juego.
- **Desarrollo:** El dinamizador puede empezar el juego adivinando su tarjeta con preguntas cómo me siento así cuando me regañan? ¿les gusta sentir eso? ¿me pongo así cuando me dan un regalo? ¿me siento así en la oscuridad? si ya el jugador descubre qué es, dirá: soy tristeza o soy alegría (según la tarjeta que tenga). Se juega hasta que algún jugador se quede sin fichas de colores y gane.
- **Cierre:** El dinamizador les preguntará ¿qué emociones vimos hoy? Y orientar un dialogo en torno a que cada persona tiene diferentes formas de expresar las emociones, que es sano expresarlas, lo importante es identificarlas y observar cómo se manifiestan en cada uno, llevarlas a un plano más tranquilo, como dibujar aquello que te hace sentir de esa forma o escribirlo en un diario. Puede, también preguntarles si conocen otras emociones e invitarlos a que se miren al espejo y se pregunten: ¿Cómo me siento hoy?

MENTEMOCIÓN III

1. OBJETIVO DEL JUEGO

Adivinar la emoción, sentimiento o estado de ánimo que tienes puesta en la cabeza haciendo preguntas a los otros jugadores.



TIEMPO ESTIMADO:
2 a 3 horas



NIVEL EDUCATIVO:
Octavo a once



INTENCIÓN PEDAGÓGICA

Este juego desarrolla las

*Competencias cognitivas: generación de opciones, razonamiento deductivo y consideración de consecuencias.

*Competencias comunicativas

*Competencias emocionales: reconocer sus propias emociones y sentimientos como las de los demás.



RECURSOS

Las bandas, tarjetas, fichas de colores y un cronometro.



MENTEMOCIÓN

2. INSTRUCCIONES DE JUEGO



1. El juego consta de 10 bandas elásticas para la cabeza, 10 tarjetas de emoticones con emociones, sentimientos y estados de ánimo y 30 fichas de colores.



2. Las tarjetas se ponen en el centro boca abajo.



3. Cada jugador toma una banda y la coloca alrededor de su cabeza, esta es ajustable y debe quedar de manera que el cuadrado en velcro esté sobre las cejas y en medio de la frente.



4. Cada jugador toma una tarjeta sin verla y la sujeta a la banda con ayuda de los velcros de tal forma que los demás jugadores puedan ver la imagen.



5. A cada jugador se le entrega tres fichas de colores.



6. Cada jugador tiene dos minutos que serán contabilizados por cronometro.



7. El primer jugador empieza formulando preguntas a sus compañeros de juego. Las preguntas deben ayudar a identificar la emoción, sentimiento o estado de ánimo que tiene puesto en la cabeza, por lo tanto puede hacer preguntas relacionadas a situaciones como ¿me siento así en la oscuridad? en donde la respuesta sea sí o no.



8. En caso que decide rendirse debe tomar otra ficha y cambiar la carta para la próxima ronda.



9. Por cada imagen que adivine el jugador le entrega una ficha al dinamizador. El primer jugador en deshacerse de todas sus fichas gana.



MENTEMOCIÓN

3. APUNTES PARA EL DINAMIZADOR

- **Inicio:** Como actividad rompehielo y para contextualizar el tema a desarrollar se sugiere empezar, pidiéndole a los estudiantes que cierren los ojos por un momento. Dirigir la respiración siendo consciente del aire que ingresa al cuerpo y del aire que exhala y hacerles la pregunta ¿Qué estas sintiendo ahora mismo? Invitar a que no eviten las emociones, sino que permitan que salgan. Posteriormente decirles que localicen en una zona del cuerpo lo que están sintiendo y le pongan nombre a esa emoción. En un segundo momento, se les pide abrir los ojos, dibujar un emoji para esa emoción y ponerle un color, se socializan algunas respuestas y se explica las instrucciones de juego mentemoción.
- **Desarrollo:** El dinamizador puede empezar el juego adivinando su tarjeta con preguntas cómo me siento así cuando me regañan? ¿les gusta sentir eso? ¿me pongo así cuando me dan un regalo? ¿me siento así en la oscuridad? si ya el jugador descubre qué es, dirá: soy tristeza o soy alegría (según la tarjeta que tenga). Se juega hasta que algún jugador se quede sin fichas de colores y gane.
- **Cierre:** El dinamizador les preguntará ¿qué emociones vimos hoy? Y orientar un dialogo en torno a que cada persona tiene diferentes formas de expresar las emociones, que es sano expresarlas, lo importante es identificarlas y observar cómo se manifiestan en cada uno. Otras preguntas que pueden alimentar el conversatorio son: ¿Cómo afecta mi estado de ánimo a mi toma de decisiones?, ¿Cómo es mi estilo de comunicación y cómo afecta en los demás? ¿Me resulta difícil admitir que me equivoque o que no comprendo alguna situación? ¿Crees que cuando usas emojis tu receptor percibe el mensaje de la misma forma que tú? ¿Es fácil comunicarse a través de los emojis? ¿Por qué?



**ESTE JUEGO FUE DISEÑADO POR EL EQUIPO
DINAMIZADOR DEL I.E. SAN BERNARDINO (BOSA):**

**YENNI RODRÍGUEZ,
ÁNGELA GUTIÉRREZ
GIOVANNI OTERO**

