

Hoy en día, debido a nuestro acelerado ritmo de vida, resulta difícil encontrar momentos en familia para hablar de cómo nos ha ido el día y cómo nos sentimos. Una de las vías que puede facilitar esa conexión familiar es el juego.



Enseñar a los niños y niñas que expresar las emociones es sano, que les ayudará, que no les hará más débiles, supone dotarlos de una buena herramienta para hacerse entender ante la gente que les rodea. Durante el día hay muchas situaciones que no nos gustan, que nos hacen sentir vergüenza, rabia, soledad, alegría, un malestar que nos confunde... Si no enseñamos a los niños y las niñas a gestionarlas, será una mochila muy pesada que cargarán a lo largo de su vida.

En este librito os daremos unas pinceladas sobre las emociones y os explicaremos las posibilidades del juego para gestionarlas, sin olvidar que el juego en sí mismo es un aspecto básico de la vida. Antes de entrar en la dinámica de los juegos conviene resolver dudas y preguntas: ¿Por qué es tan importante aprender a gestionar positivamente las emociones?, ¿En qué ayuda el juego?, ¿Es para adultos y niños?...

## LAS EMOCIONES

### ¿Qué son?

Las emociones son una reacción psicofisiológica de nuestro cuerpo frente a un estímulo interno y/o externo; nos generan cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. No existen emociones buenas ni malas. Todas son necesarias. Gracias a ellas, afrontamos las situaciones de una u otra manera y aprender a gestionarlas nos ayudará a entendernos y a reaccionar mejor ante ellas.

La gestión emocional permite que cada persona tenga más conciencia global de la emoción, es decir, que comprenda por qué se siente así, cómo reacciona su cuerpo, qué le ha provocado en su interior y cómo lo puede afrontar, manejar y expresar. Por este motivo es tan positivo que desde bien pequeños enseñemos y acompañemos a las criaturas en este aprendizaje constante.

No hay edad límite para aprender a gestionar las emociones. Cada niño/a va madurando emocionalmente a su ritmo y es fundamental respetarlo, la edad numérica nos puede guiar, pero no limitar. De esta manera, somos los padres, madres y/o educadores, los que, a través del juego, iremos viendo si podremos ir trabajando con las emociones más conocidas o introducir otras nuevas.

### ¿Por qué abordarlas a través del juego?

El juego permite crear un espacio solo dedicado a la diversión, a la comunicación y a la expresión interpersonal. Aporta un momento íntimo entre padres, madres, hijos/as, hermanos/as, amigos, compañeros, educadores...

Favorece la desconexión de las obligaciones diarias para compartir un buen rato.

### ¿En qué nos ayuda el juego?

Enseñar y practicar a través del juego ayuda a madurar emocionalmente de una manera más positiva.

#### Beneficios del juego a nivel individual:

- Mejora la expresión emocional.
- Aumenta la empatía.
- Ayuda a tomar más conciencia emocional (conocernos mejor a nosotros mismos).
- Aumenta la autoestima.
- Mejora la confianza y seguridad en uno mismo.

#### Beneficios del juego a nivel grupal:

- Mejora la cohesión grupal y familiar.
- Permite conocer mejor a la familia, amigos y grupo clase.
- Aumenta la empatía.
- Facilita la expresión emocional.
- Aumenta la comunicación asertiva.
- Favorece vínculos emocionales saludables.
- Ayuda a tener confianza y seguridad frente al resto.

Cada persona escoge cómo gestionar las emociones para sentirse mejor, no hay una única manera de hacerlo.

## ¡AHORA SÍ, EMPEZAMOS A JUGAR!

Os presentamos [El Juego de las Emociones](#), un conjunto de juegos cooperativos, con material didáctico para que grandes y pequeños paséis un muy buen rato a la vez que aprendéis a expresar y gestionar las emociones más positivamente. En los diversos juegos trabajaréis hasta 30 emociones que forman parte del día a día a través de las Cartas de Emociones y otros materiales de apoyo. Se puede empezar jugando con las emociones más conocidas y, poco a poco, ir introduciendo nuevas en función de la madurez emocional de los jugadores.



Es un conjunto de juegos evolutivos que se van ampliando y creciendo al mismo ritmo que los niños/as.

En las páginas siguientes encontraréis las instrucciones de cada juego para facilitar la puesta en práctica.

- ● ● ● ● Alegría / placer / alivio / diversión / ilusión / euforia
- ● ● ● ● Miedo / vergüenza / inseguridad / asco / nerviosismo
- ● ● ● ● Rabia / celos / frustración / envidia
- ● ● ● ● Sorpresa
- ● ● ● ● Tristeza / apatía / soledad / arrepentimiento / culpa / aburrimiento
- ● ● ● ● Felicidad / tranquilidad / relajación
- ● ● ● ● Amor / paciencia / solidaridad / interés / confianza

### Las 30 Cartas de Emociones

Una carta, una emoción.



#### Material:

- 30 Cartas de Emociones
- 25 Cartas Sorpresa
- Cilindro de espuma
- Madeja de trapillo (8m)



### Las 25 Cartas Sorpresa

Con preguntas y acciones para divertirte aun más.

## JUEGOS

### UNA CARTA, UNA EMOCIÓN

Material: Cartas de Emociones.

Utilizando exclusivamente las **Cartas de Emociones** (junto con material escolar básico, como lápices, hojas...), podéis trabajar las emociones de diferentes maneras. Aquí os presentamos un conjunto de seis juegos.



#### 1. TEATRO EMOCIONAL

Un jugador coge una **Carta de Emoción** al azar y piensa una situación en la que se haya sentido de esa manera (en la escuela, con la familia, con los amigos...). Después escoge a tantos actores/actrices como necesite, les explica la situación y la representan. Al final cada jugador explicará cómo se ha sentido al representar el papel asignado y si, en su lugar, hubiese actuado de la misma forma. El siguiente jugador cogerá otra carta y repetirá el proceso. Se jugará así hasta que se hayan teatralizado todas las escenas vividas por todos los jugadores.

#### 2. ¿HACEMOS EMO-MÍMICA?

Un jugador coge una carta al azar y representa (solo con mímica, solo con sonidos o combinado ambos) la emoción que aparece en la carta. El resto de jugadores tiene que adivinar de qué emoción se trata. El primero que la adivine obtiene punto.

Se pueden hacer varias rondas y ponerse de acuerdo respecto a cuántos puntos se juega antes de iniciar el juego.

#### 3. DIBUJAMOS EMOCIONES

Un jugador coge una **Carta de Emoción** al azar y dibuja una situación que refleje la emoción que aparece en ella. El resto de jugadores tiene que adivinar de qué situación se trata antes de que finalice un tiempo límite que se habrá establecido previamente.

Después, uno de los jugadores explicará cómo se habría sentido él y cómo habría actuado en una situación similar. El juego finaliza cuando todos los jugadores hayan dibujado una vez.

#### 4. CREAMOS EMOCIONES

Cada jugador escoge una **Carta de Emoción** y la representa creativamente.

Se puede utilizar cualquier material que se tenga a mano, como plastilina, barro, pinzas, cartón, pinturas...



Se establece un tiempo límite. Cuando todos han acabado, sentados en círculo, comparten sus creaciones y cada jugador intenta adivinar la emoción representada por los demás.

Al final del juego pueden explicar cómo se han sentido mientras creaban la emoción.

Variantes de este juego son:

- Se puede jugar por parejas o por grupos. De esta manera, se fomenta la cohesión grupal, la coordinación y la creatividad grupal.
- Se puede escoger una única emoción para todo el grupo y se compara cómo ha representado cada jugador esa emoción.



## 5. HACEMOS UN EMO-CUENTO

Jugamos a construir un relato entre todos:

1. Cada jugador coge una hoja de papel. La mitad superior será para escribir y la inferior para dibujar.
2. Un jugador coge una **Carta de Emoción** al azar y escribe en la parte superior de su hoja una situación que la refleje. Después, lee en voz alta el texto que ha escrito.
3. El siguiente jugador coge otra carta y escribe en su hoja una posible continuación del relato inicial que refleje la emoción de la carta. Cuando lo haya acabado, lo lee también en voz alta.
4. Una vez todos los jugadores han escrito su parte del cuento, se intercambiarán las hojas y cada jugador hará un dibujo que refleje la parte de la historia de la hoja que le ha correspondido.
5. Para acabar, los jugadores explicarán cómo se han sentido durante el juego. Los más pequeños, los que no sepan leer y escribir, serán ayudados por el resto.

## 6. HISTORIAS CON EMOCIÓN

Por turnos, un participante coge 4 **Cartas de Emoción** al azar e inventa una historia en la que aparezcan todas las emociones. Al finalizar el juego, cada jugador puede explicar cómo se ha sentido, si hay alguna emoción que le haya costado más explicar y por qué.

Variantes de este juego son:

- Se pueden coger más o menos cartas para aumentar o disminuir la dificultad.
- Se puede establecer un tiempo límite, lo que da más emoción.



## BUZÓN DE LAS EMOCIONES

**Material:** todo lo que se nos ocurra, ¡seamos creativos!

Cada jugador crea un buzón inventado, con el material, la forma y los adornos que desee y pone su nombre en él. Una vez creados, los buzones se colocan en un lugar al que puedan acceder todos los jugadores.

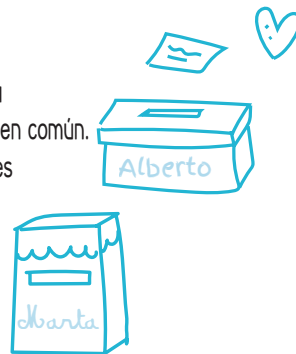
Cada jugador escribirá mensajes positivos para el resto de jugadores (lo que le gusta de él o ella, lo que valora...) y los meterá en el buzón correspondiente.

Cada jugador abrirá su buzón, se leerán en grupo todos los mensajes y cada uno explicará cómo le han hecho sentir los mensajes que ha recibido y por qué.

Variantes de este juego son:

- Jugar periódicamente: se puede establecer un día de la semana para abrir los buzones, mirar los mensajes recibidos y ponerlos en común.
- Se puede establecer una fecha límite para “enviar” los mensajes y llegado ese día abrir el buzón.

La lectura de los mensajes es un buen momento para agradecer las muestras de cariño recibidas.



## PELOTA EMOCIONAL

**Material:** Cilindro de espuma para usar a modo de pelota.

Un jugador se sitúa en medio de un círculo formado por el resto de jugadores. Uno de ellos coge el cilindro de espuma y se lo pasa al del centro mientras le dice, en voz alta, un aspecto positivo de su personalidad (no es válido citar aspectos físicos). El jugador del centro pasa el cilindro a otro jugador del círculo, quien se lo devolverá al tiempo que le dice otro aspecto positivo. Así, hasta que todos han recibido la pelota y dicho un aspecto positivo una vez.. Después se cambia la persona que está en el centro y se vuelve a jugar.

Cuando todos los jugadores han estado en el centro, se pueden sentar en círculo y explicar cómo se han sentido en las dos posiciones, si les ha gustado y por qué, y si les gustaría repetirlo más a menudo.

## LA TELARAÑA DE LAS EMOCIONES

**Material:** Madeja de trapillo y Cartas de Emociones.

Se empieza con los jugadores formando un círculo. Uno de ellos coge la madeja y una **Carta de Emoción** al azar, y explica una situación en la que se haya sentido de esa manera. Después, coge una de las puntas del trapillo y pasa el resto a otro jugador. Este debe empatizar, explicando si alguna vez también se ha sentido así y en qué situación. Se acaba al completar la ronda o se puede repetir, cogiendo otra **Carta de Emociones**. De esta forma, se va formando una telaraña donde todos los jugadores comparten algo en común: “NO ESTAMOS SOLOS, PODEMOS SENTIR LO MISMO AUNQUE LO EXPRESEMOS DE FORMA DISTINTA”.

## ¿ALGUIEN ME AYUDA?

Material: Cartas de Emociones.

Un jugador recibe de parte del resto de jugadores una **Carta de Emoción**, que sujetará con su mano, sin mirarla. Debe adivinar “cómo se siente” mediante preguntas de sí o no, por ejemplo: “¿Cuando juego a fútbol me siento así?”, “¿Cuando me equivoco me siento así?”, “¿Puedo estar llorando?...”

Una variante del juego es:

- Los jugadores que dan la carta expresan la emoción con gestos y sonidos, sin palabras.

El jugador que tiene la carta, sin preguntar, la debe adivinar.

## CARTAS SORPRESA

Material: Cartas de Emociones y Cartas Sorpresa.

Se hacen dos mazos, uno con las **Cartas de Emociones** y otro con las **Cartas Sorpresa**.

Por turnos, los jugadores cogen una **Carta Sorpresa** al azar y la miran.

En función del tipo de carta:

- Responderán a la pregunta escrita en ella o realizarán la acción que se pide.

- En caso de que la carta muestre el icono de las **Cartas de Emociones**, cogerán una carta del otro mazo y responderán a la pregunta o acción refiriéndose a la emoción de la carta.



**Laura Ramos** Licenciada en Psicología y especializada en inteligencia emocional y **Marta Dansa** Graduada en Diseño Gráfico y especializada en ilustración infantil.

Nuestras vidas se cruzaron en 2007, pero ha sido en 2019 donde nos hemos unido profesionalmente para crear **iluilus**, una empresa de desarrollo de productos de entretenimiento analógico: juegos, juguetes y manualidades.

Desde siempre le hemos dado un valor añadido a la expresión y la gestión emocional en el entorno familiar y educativo.

Las dos tenemos claro que con una buena educación emocional se mejora el bienestar personal. Y es aquí donde nace **La Caja Mágica de las Emociones**, un proyecto hecho con mucha ilusión y amor, esperando que pueda ser una herramienta para construir vínculos emocionales saludables con la familia, amigos y educadores.

Aprender es DIVERTIDO

# Las emociones

<b>EMOCIÓN:</b> alegría contentamiento	<b>EMOCIÓN:</b> tristeza	<b>EMOCIÓN:</b> ira enfado	<b>EMOCIÓN:</b> sorpresa	<b>EMOCIÓN:</b> miedo	<b>EMOCIÓN:</b> orgullo	<b>EMOCIÓN:</b> desilusión	<b>EMOCIÓN:</b> excitación	<b>EMOCIÓN:</b> nerviosismo	<b>EMOCIÓN:</b> vergüenza
¿Cómo se siente el niño cuando está feliz?	¿Cómo se siente el niño cuando está triste?	¿Cómo se siente el niño cuando está enfadado?	¿Cómo se siente el niño cuando está sorprendido?	¿Cómo se siente el niño cuando está asustado?	¿Cómo se siente el niño cuando está orgulloso?	¿Cómo se siente el niño cuando está decepcionado?	¿Cómo se siente el niño cuando está emocionado?	¿Cómo se siente el niño cuando está nervioso?	¿Cómo se siente el niño cuando está avergonzado?
¿Qué cosas le hacen sentirse feliz?	¿Qué cosas le hacen sentirse triste?	¿Qué cosas le hacen sentirse enfadado?	¿Qué cosas le hacen sentirse sorprendido?	¿Qué cosas le hacen sentirse asustado?	¿Qué cosas le hacen sentirse orgulloso?	¿Qué cosas le hacen sentirse decepcionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse emocionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse nervioso?	¿Qué cosas le hacen sentirse avergonzado?
¿Qué cosas le hacen sentirse feliz?	¿Qué cosas le hacen sentirse triste?	¿Qué cosas le hacen sentirse enfadado?	¿Qué cosas le hacen sentirse sorprendido?	¿Qué cosas le hacen sentirse asustado?	¿Qué cosas le hacen sentirse orgulloso?	¿Qué cosas le hacen sentirse decepcionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse emocionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse nervioso?	¿Qué cosas le hacen sentirse avergonzado?
¿Qué cosas le hacen sentirse feliz?	¿Qué cosas le hacen sentirse triste?	¿Qué cosas le hacen sentirse enfadado?	¿Qué cosas le hacen sentirse sorprendido?	¿Qué cosas le hacen sentirse asustado?	¿Qué cosas le hacen sentirse orgulloso?	¿Qué cosas le hacen sentirse decepcionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse emocionado?	¿Qué cosas le hacen sentirse nervioso?	¿Qué cosas le hacen sentirse avergonzado?

LA CAJA MÁGICA  
de las emociones

ilulilus

REF. 18706



www.educaborras.com



¡ADVERTENCIA! NO CONVENIENTE PARA NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS.  
PARTES PEQUEÑAS. PELIGRO ATRAGANTAMIENTO.  
GUARDE ESTA INFORMACIÓN PARA FUTURAS REFERENCIAS.  
LOS CONTENIDOS DE ESTE JUEGO PUEDEN VARIAR  
DE LO MOSTRADO EN LAS FOTOGRAFÍAS.

Fabricado en España por **EDUCA BORRAS, S.A.U.**  
Osona, 1 • 08192 Sant Quirze del Vallés • España

Concepto: © Laura Ramos  
Ilustraciones: © Marta Dansa

www.ilulilus.com

© EDUCA BORRAS, S.A.U. 2020



NC899/04/18706

