

# *EL JUEGO DE LAS EMOCIONES II*



**Fuente: Gabinete Zonal Rawson - Secundaria y Técnica**  
**Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez**  
**Directora Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación**



No hay nada más humano que las emociones. Existen y está bien que así sea. Pero cuando consumen casi todo el espacio de nuestra mente y buena parte de nuestro tiempo y energía, debemos pensar en controlarlas y comportarnos de modo de que nuestra conducta no lastime al otro.

# *¿Y SI LEEMOS UN CUENTO?*



*El cuento del mal carácter  
y los clavos.*

*Había un niño que tenía muy, pero que muy mal carácter. Un día, su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma, que él clavase un clavo en la pared detrás de la casa. El primer día, el niño clavó 37 clavos en la pared. Al día siguiente, menos, y así con los días posteriores. El niño se iba dando cuenta que era más fácil controlar su genio y su mal carácter, que clavar los clavos en la pared.*

*Finalmente llegó el día en que el niño no perdió la calma ni una sola vez y se lo dijo a su padre que no tenía que clavar ni un clavo en la pared. Él había conseguido, por fin, controlar su mal temperamento.*



*Su padre, muy contento y satisfecho, sugirió entonces a su hijo que por cada día que controlase su carácter, sacase un clavo de la pared.*

*Los días se pasaron y el niño pudo finalmente decir a su padre que ya había sacado todos los clavos de la pared. Entonces el padre llevó a su hijo, de la mano, hasta la pared detrás de la casa y le dijo:*

*- Mira, hijo, has trabajado duro para clavar y quitar los clavos de esta pared, pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la pared. Jamás será la misma.*



# MORALEJA

*Dejas una cicatriz, como estos agujeros en la pared. Ya no importa tanto que pidas perdón. La herida estará siempre allí. Y una herida física es igual que una herida verbal.*

*Los amigos, así como los padres y toda la **familia, son verdaderas joyas a quienes hay que valorar.** Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte.*

*Las palabras de su padre, así como la experiencia vivida con los clavos, hicieron que el niño reflexionase sobre las consecuencias de su carácter.*

# *¡¡A JUGAR EN FAMILIA!!*

- Te presentamos una lista de emociones.
- Cada miembro elige una emoción. Lee la descripción de la misma.
- Si son más de cinco miembros pueden elegir más de uno, la misma emoción.



# La IRA o ENFADO

**CÓMO ES:** enorme, gritona, gruñona y a veces agresiva.

**APARECE CUANDO:** las cosas no salen como queremos o alguien se porta mal con nosotros.

**NECESITA O QUIERE:** desahogarse, cambiar la situación.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** dejándola tranquila hasta que se haga más pequeña, hablando sobre nuestro enfado con otros.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** dejarle salir cuando sea muy grande y sólo quiere romper, golpear, pegar o gritar. Engañarla con algunas cosas pasajeras que nos hagan creer que estamos bien cuando en realidad no lo estamos.



# La ALEGRÍA

**CÓMO ES:** divertida y ruidosa. Le gusta cantar, reír, bailar, jugar y saltar.

**APARECE CUANDO:** las cosas salen como queremos o vemos cumplida alguna ilusión.

**NECESITA O QUIERE:** que le des rienda suelta para contagiar a los demás.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** permitiendo que todos los que están a tu alrededor la conozcan.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** dejarnos llevar por ella hasta el punto de hacer cosas peligrosas para nuestra salud. Buscarla a toda costa. Creer que siempre tenemos que sentirnos alegres. Si fuera así acabaríamos aburridos de tanta alegría.



# La TRISTEZA

**CÓMO ES:** callada, cabizbaja, oscura.

**APARECE CUANDO:** hemos perdido algo muy importante o alguien nos ha decepcionado.

**NECESITA O QUIERE:** tiempo para ir haciéndose más pequeña, quiere cariño (abrazos, apretones) y que la escuchen.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** escuchándola. Haciendo dibujos, cuentos o historias sobre ella. Hablando con otros para que la conozcan.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** no hacerle caso, pensando que no tiene importancia. Intentar esconderla ante los demás. Tomar sustancias que nos hagan sentir aparentemente bien.



# EL MIEDO

**CÓMO ES:** inseguro y sobresaltado, siempre está temblando.

**APARECE CUANDO:** percibimos un peligro (algo real o imaginario) que nos produce inseguridad y temor.

**NECESITA O QUIERE:** avisarnos de un peligro. Busca protección.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** Reflejándolo en un papel: puede ser un dibujo, una historia o una redacción. Jugando con él. Hablando con otros y aprendiendo cosas sobre lo que nos da miedo.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** guardarlo en secreto. Sentir vergüenza. Reirse de quienes lo sienten por cosas que a nosotros no nos dan miedo.



# La VERGÜENZA

**CÓMO ES:** tímida, callada, huidiza.

**APARECE CUANDO:** nos sentimos observados por los demás. Pensamos que los demás se ríen o burlan de nosotros.

**NECESITA O QUIERE:** que busquemos soluciones y aprendamos a mejorar.

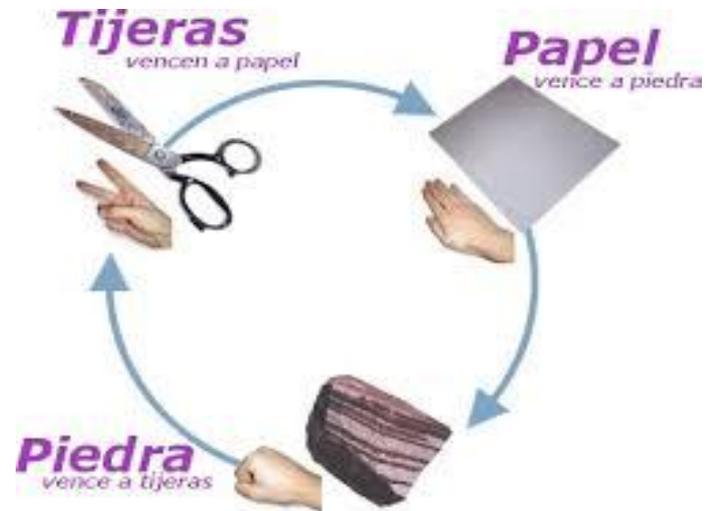
**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** no dándole demasiada importancia. Aprendiendo a mejorar en las cosas que nos producen vergüenza.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** quedarnos paralizados y dejar de hacer o decir cosas. Tomar sustancias que nos hagan creer que ha desaparecido.



# A EXPRESAR EN PALABRAS NUESTRAS EMOCIONES

Comenzamos jugando  
piedra papel o tijera  
para ver quien  
comienza a hablar.



Como jugaremos en grupo, nos podemos dividir por parejas, y luego se podrá desempatar entre las parejas, para ver el orden en que siguen hablando.

Los que van perdiendo son los primeros en hablar.

- Cada uno deberá expresar porque eligió esa emoción.
- Qué situación les provoca la emoción elegida.
- Cómo reacciona cuando surge esa emoción.
- Reflexionar entre todos cuál sería el modo más adecuado de actuar, sin dejar agujeros en el resto de los miembros.



# PARA REALIZAR OTRO DÍA

## *JUGAMOS AL TUTTI FRUTTI DE LAS EMOCIONES*

- Nos reunimos en familia, cada uno con una hoja de papel y una lapicera.
- Copiamos el siguiente cuadro cada uno en una hoja y a jugar....
- Elegimos una emoción y todos escribimos sobre esa emoción del cuadro que se presenta a continuación.

- Solo en la última columna se deberá colocar el puntaje, calificándolo del 0 al 10, en donde 0 corresponde a una conducta negativa o inadecuada y 10 corresponde a una conducta muy positiva.
- Las conductas positivas son las que no hieren al otro.
- Las conductas negativas son las que lastiman al otro.
- Consideremos que desde el 0 al 6 las conductas son muy negativas a medianamente negativas, y del 7 al 10 las conductas son positivas a muy positivas
- Gana el que suma más puntos.



EMOCIÓN	¿QUE SITUACIÓN LA PROVOCA?	HOY ¿CUÁNTAS VECES APARECIÓ ESA EMOCIÓN?	¿EN QUE HORARIO?	¿CÓMO REACCIONASTE?	COLOCAR EL PUNTAJE DEL 0 AL 10