



*Vivir poniendo el corazón*  
Vivir desde el Amor, la Reconciliación  
y el Agradecimiento

Encajando **las** Emociones



# Encajando **las** Emociones

Otras formas de utilizar el juego

Actividad 3: Expresar con palabras cómo nos sentimos

*“Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto”*

Aristóteles

Silvia Marzo Medina



# ÍNDICE

Índice.....	2
1. Comunicación pasiva-agresiva-assertiva.....	3
Actividad 3: Expresar con palabras cómo nos sentimos.....	3
Introducción.....	3
Objetivos.....	3
Metodología.....	3
Recursos.....	3
Duración.....	3

## Contacto:

**Silvia Marzo Medina**



+34 611 70 12 46

[silvia@vivirponiendoelcorazon.com](mailto:silvia@vivirponiendoelcorazon.com)





# 1. COMUNICACIÓN PASIVA-AGRESIVA-ASERTIVA

## Actividad 3: Expresar con palabras cómo nos sentimos

### Introducción

Ante una misma situación no sentimos lo mismo y un sentimiento puede ser generado por distintas situaciones. Hablarlo puede mostrarlo y ayudarnos a empatizar, percibir, detectar por lo que ha pasado o está pasando. Y, si es necesario, poder intervenir o acompañar la situación.

### Objetivos

- ✓ Identificar la emoción o sentimiento que le ha producido a otro una situación concreta
- ✓ Aprender a describir una situación, a partir de la emoción o sentimiento que me generó.
- ✓ Ayudar a empatizar, poder descubrir algunos hechos ocurridos y actuar en consecuencia.

### Metodología

*Sólo utilizaremos las tarjetas moradas y azules*

Si se puede, jugar en equipos.

Vas a organizar una competición (piensa en alguna pequeña recompensa y ten en cuenta que, de una manera u otra, todos reciban algo).

Si quieres trabajar algunas situaciones concretas, puedes seleccionar algunas cartas. Ten en cuenta que haya situaciones variadas, las otras se guardan. Se hace una ronda con todos los equipos con cada color. Se selecciona un miembro de cada equipo que será el que verá la carta y hablará. En cada ronda se cambiará la persona. **Con las tarjetas moradas:** Sus compañeros de equipo deberán adivinar cómo se sentía en ese momento. **Con las tarjetas azules:** deberán adivinar de qué emoción o sentimiento se trata. En el caso de no acertar, el siguiente equipo puede responder y así sucesivamente hasta acertarse. Puedes hacer las rondas que consideres conveniente.

### Recursos

- ✓ El juego: Encajando las emociones

### Duración

Podemos elegir terminar cuando queramos, pero hemos de haber realizado la ronda completa. Es importante que las situaciones que hayamos querido mostrar queden difuminadas entre otras situaciones.



Si todos los equipos tienen algún punto, todos pueden recibir recompensa. El objetivo no es ser el mejor, es aprender.



*Vivir poniendo el corazón*

## **Soy Silvia Marzo**

Dedico mi vida a la educación, a ser madre y compañera de camino. Mi misión es facilitar herramientas a las personas para poder vivir desde el amor, la reconciliación y el agradecimiento.

Con experiencia docente de más de 25 años durante los cuales la educación afectivo sexual estaba presente, pero fue en 2015 cuando se hace de manera más consciente.

Actualmente, como **Promotora de Salud sexual**, realizo talleres para padres/madres con hijos en educación infantil, además de formación para profesorado y charlas para alumnos de primaria y secundaria.



<https://vivirponiendoelcorazon.com>



vivirponiendoelcorazon



vivirponiendoelcorazon