in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título: **Me Sentí ___ Cuando __**

Meta:

Aprender más sobre las emociones y la "lógica" de por qué sentimos lo que hacemos.

Intro:

Entienda sus propias emociones compartiendo situaciones cuando sienta diversas emociones.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:

Tijeras
Cinta
Tarjetas sentimientos
Folleto de Me Sentí ___ Cuando __

Instrucciones:

Con un compañero o en grupo pequeño, una persona elige una tarjeta de sentimiento (sin mirar) y la lee.
La persona piensa en un momento en que sintieron este sentimiento, y ellos explican:
Me sentí (el sentimiento en la tarjeta) cuando (la situación) porque (por qué tenían ese sentimiento) .
Por ejemplo: "Me sentí triste cuando yo perdí mi oso de peluche porque lo amaba tanto y no sabía si alguna vez lo encontraría de nuevo .
Las otras personas en el grupo luego mencionan si han tenido una situación como esta o no, y luego la siguiente persona dibuja una tarjeta.

Discusión:

A veces los sentimientos parecen que suceden al azar, pero en este ejercicio pudimos ver que había una razón para los sentimientos. En tu vida cotidiana, ¿qué tan bien te das cuenta de las razones de los sentimientos?
A veces los sentimientos parecen que suceden al azar, pero en este ejercicio pudimos ver que había una razón para los sentimientos. En tu vida cotidiana, ¿qué tan bien te das cuenta de las razones de los sentimientos?
¿Qué pasaría si pudiéramos entender nuestros propios sentimientos y más la de los de los demás ?

6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL