

La Oca de las Emociones

Juego para desarrollar la inteligencia emocional.



Autor: © César García-Rincón de Castro

Editado por la ONG Homo Prosocius



www.homoprosocius.org

**Se autoriza la difusión y distribución gratuita de este juego en cualquier medio,
siempre que se cite al autor y a la editorial Homo Prosocius.**

Prohibida su venta y comercialización

Autor del juego:
César García-Rincón de Castro.



- Doctor en Sociología y Lic. en Sociología Industrial por la U.P. Salamanca. Diplomado en Trabajo Social por la U.P. Comillas.
- Premio Santillana 2000 de Educación en Valores y Premio CDL-94 de Experiencia Didáctica en el Area de Letras.
- Presidente-fundador de la ONG Homo Prosocius.
- Profesor de la U.P. Comillas de Madrid (Curso de Experto Universitario en Educación para la Solidaridad y el Desarrollo).
- Formador profesores en la Comunidad de Madrid, varias congregaciones e instituciones, así como centros educativos públicos y privados.
- Profesor de Liderazgo y Habilidades Sociales en Escuela Europea de Negocios.
- Consultor y formador en ONGs, entidades sociales. Experto en desarrollo de valores humanos y voluntariado corporativo en empresas.
- Responsable del Dpto. de Trabajo Social del Colegio Ntra. Sra. del Recuerdo (Compañía de Jesús) desde 1990 y hasta 2006.
- Consultor-Responsable del Programa Magnificat para el desarrollo del voluntariado y la educación prosocial en los colegios Marianistas de España.
- Autor de los libros: "Cuaderno de Viaje para Acompañar Experiencias de Voluntariado Social", "Gafas, Brújulas y Herramientas. Guía práctica para desarrollar tus habilidades sociales en la empresa, "Motivación Prosocial y Educación en la Solidaridad", "Homo Prosocius: la construcción psicosocial de la Solidaridad", "Educar la Mirada: arquitectura de una mente solidaria", y "9 metáforas para gestionar conflictos" ®.
- Creador de más de una veintena de originales juegos didácticos y dinámicas de grupo para el desarrollo de habilidades sociales y prosociales, así como competencias basadas en valores humanos y prosocialidad en general.

Si está pensando en organizar un seminario o conferencia sobre la Inteligencia Emocional, así como publicar o difundir este juego didáctico en cualquier medio, puede contactar con el autor por diversos caminos:

Tf: (34) 91 351 96 91
Móvil: 629 175 036
E-mail:
cgrincon@homoprosocius.org

Introducción didáctica y objetivos del juego.

El presente juego, basado en el clásico "juego de la oca", es una aplicación didáctica para aprender y desarrollar la inteligencia emocional en sus 5 niveles de competencia. Este juego pretende, en general, conseguir tres objetivos:

1. **Que las personas participantes compartan sus conocimientos y experiencias** sobre determinadas emociones y dimensiones básicas de la inteligencia emocional. De esta forma las aprenden mejor y la formación es más amena y significativa: aprendizaje cooperativo.
2. **Que las personas participantes**, durante el juego, **practiquen habilidades interpersonales** de escucha activa, comunicación-expresión, empatía, asertividad y cooperación, ya que van a tener que explicar cosas a los demás, interaccionar.
3. **Que las personas participantes reflexionen también acerca de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional** en base a las 5 competencias cognitivas de Spivack y Shure: pensamiento causal, consecuencial, de perspectiva, proyectivo y alternativo.

Reglas y características del juego.

- El juego está pensado para **4-5 personas o jugadores**, o bien para 4-5 parejas, una por ficha.
- **Casillas "Alegría"**. Cuando se cae en esta casilla el jugador dice *"de alegría en alegría y tiro porque tenga un buen día"*, y se traslada a la siguiente casilla "alegría". Este avance sólo puede ocurrir una vez en cada turno del jugador/a, es decir, si se vuelve a caer en la casilla "alegría" por segunda vez consecutiva, ya no afecta el avance "de alegría a alegría...", simplemente se queda en esa casilla hasta que le toque tirar otra vez.
- **Casillas de las "emociones"**. Representan las diferentes emociones y sentimientos. Cuando se cae en una casilla de estas se vuelve a tirar el dado y en función del número que salga, el jugador ha de realizar una de las siguientes acciones:

Nº	Explicar a los compañeros (jugadores)
1	Por qué surge esta emoción-sentimiento en las personas (causas y razones) y qué se siente por dentro (cambios fisiológicos).
2	Cómo afecta a nuestra relación con el otro/s (comunicación, trabajo, familia...).
3	Contar a los demás jugadores/as la última vez que nos sentimos así (en qué situación, por qué, qué hicimos).
4	Si es negativa ¿cómo podemos evitar que nos paralice/desborde? Si es positiva ¿cómo podemos hacer que trabaje a nuestro favor?
5	Si es negativa ¿cómo podemos ayudar a quién está así? Si es positiva ¿cómo podemos facilitar/transmitir esta emoción?
6	¿Cómo podemos percibir esta emoción en otras personas? (posturas no verbales, modo de expresarse, expresión de la cara).

- **Casillas de inteligencia emocional**. Cada número del dado corresponde a un nivel de la competencia "inteligencia emocional". Al caer en esta casilla se

tira el dado, y en función del número que salga, cada jugador/a deberá hacer lo siguiente:

Nº	Tipo de negociación
1	AUTOCONCIENCIA. Necesitas pensar más en tus emociones, en lo que sientes y por qué lo sientes. Espera un turno sin tirar mientras vas leyendo el glosario de emociones-sentimientos.
2	AUTOCONTROL. Controlarse es muy importante para que las emociones no nos descontrolen a nosotros. Vete directamente a la casilla del enojo- enfado y no te enfades por ello, respira 10 veces y relájate.
3	AUTOMOTIVACIÓN. Vamos a poner a prueba tu capacidad de auto-motivación en los momentos difíciles: ¿podrías volver a empezar desde 0? Venga, vuelve a la casilla de inicio e inténtalo.
4	EMPATÍA. La empatía se demuestra con la proximidad física: vete a la casilla del jugador/a que esté más próximo a ti y le das un abrazo (sin pasarte ¿eh?).
5	INTERACCIÓN SOCIO-EMOCIONAL. Estás en el último peldaño de la competencia, ya puedes dirigir personas porque ya sabes dirigirte a ti mismo/a: ponte el primero/a a la cabeza del juego (en la casilla justo delante del quien vaya en primer lugar).
6	COACH EMOCIONAL. Aquí ya eres un profesional para potenciar la inteligencia emocional en otras personas. Como buen coach, vete a la casilla donde está el último jugador del grupo y rema junto con él/ella hacia la meta de la inteligencia emocional.

- **Final del juego.** El juego termina cuando un jugador/a logra llegar a la casilla de la alegría. Si nadie llega y se acaba el tiempo de la clase o jornada no hay por qué preocuparse, lo importante es participar y haber aprendido juntos/as.

Materiales y tablero del juego.

- Para jugar se necesita un dado y unas fichas de juegos de mesa, tantas como jugadores haya en cada tablero. Las instrucciones para las casillas de las emociones y sentimientos y de la inteligencia emocional, están en dos tarjetas, una que se llama “EMOCIONES-SENTIMIENTOS” y otra que se llama “INTELIGENCIA EMOCIONAL”. En dichas tarjetas se explica lo que deben hacer con respecto a cada número del dado.
- El tablero se encuentra en las siguientes 4 páginas. Para hacer el tablero siga estas instrucciones:
 1. Imprimir las 4 páginas del tablero, preferiblemente en cartulina y con una impresora en color. Para imprimir seleccionar modalidad “horizontal”.
 2. Unir las 4 páginas con papel de celofán, mirando bien que coincidan de forma lógica los números de las casillas.
 3. Para recoger el tablero, plegar en 4 por las uniones de celofán y guardar en una carpeta junto con las instrucciones y tarjetas del juego.
- Tras el tablero, se encuentra una página con las dos tarjetas: una para las emociones y otra para la inteligencia emocional.
- Finalmente está el glosario con la definición de todas las emociones y sentimientos del juego, para consultar durante el juego si hay dudas.



3

**Enojo-
enfado**



25

ALEGRÍA



35

ALEGRÍA



2

**Inteligencia
Emocional**



24

**Sorpresa-
asombro**



1

ALEGRÍA



23

Miedo-temor



22

**Inteligencia
Emocional**



6

Inteligencia Emocional



7

Desconfianza-
envidia



8

Tristeza-
decepción



9

ALEGRÍA



5

ALEGRÍA



27

Ilusión-
optimismo



28

Pánico-terror



4

Vergüenza-
timidez



26

Inteligencia Emocional



10

Inteligencia Emocional



11

Desgana-aburrimiento



12

Desagrado-asco



13

ALEGRÍA



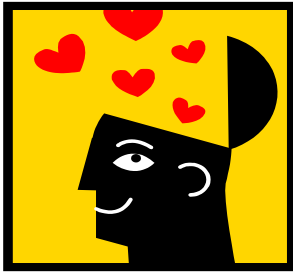
29

ALEGRÍA



30

Inteligencia Emocional



14

Inteligencia Emocional



31

Honestidad-humildad



15

Enamoramiento



Casillas EMOCIONES-SENTIMIENTOS

Tira el dado y según el número que salga explica a tus compañeros/as de juego:	
1	Por qué surge esta emoción-sentimiento en las personas (causas y razones) y qué se siente por dentro (cambios fisiológicos).
2	Cómo afecta a nuestra relación con el otro/s (comunicación, trabajo, familia...).
3	Contar a los demás jugadores/as la última vez que nos sentimos así (en qué situación, por qué, qué hicimos).
4	• Si es negativa ¿cómo evitar que nos paralice/desborde? • Si es positiva ¿cómo hacer que trabaje a nuestro favor?
5	• Si es negativa ¿cómo podemos ayudar a quién está así? • Si es positiva ¿cómo podemos facilitar esta emoción?
6	¿Cómo podemos percibir esta emoción en otras personas? (posturas no verbales, modo de expresarse, expresión de la cara).

Casillas INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tira el dado, y según el número que salga haz lo siguiente:	
1	AUTOCONCIENCIA. Necesitas pensar más en tus emociones, en lo que sientes y por qué lo sientes. Espera un turno sin tirar mientras vas leyendo el glosario de emociones-sentimientos.
2	AUTOCONTROL. Controlarse es muy importante para que las emociones no nos descontrolen a nosotros. Vete directamente a la casilla del enojo-enojado y no te enfades por ello, respira 10 veces y relájate.
3	AUTOMOTIVACIÓN. Vamos a poner a prueba tu capacidad de automotivación en los momentos difíciles: ¿podrías volver a empezar desde cero? Venga, vuelve a la casilla de inicio e inténtalo.
4	EMPATÍA. La empatía se demuestra con la proximidad física: vete a la casilla del jugador/a que esté más próximo a ti y le das un abrazo (sin pasarte ¿eh?).
5	INTERACCIÓN SOCIO-EMOCIONAL. Estás en el último peldaño de la competencia, ya puedes dirigir personas porque ya sabes dirigirte a ti mismo/a: ponte el primero/a a la cabeza del juego (en la casilla justo delante del quien vaya en primer lugar).
6	COACH EMOCIONAL. Aquí ya eres un/a profesional para potenciar la inteligencia emocional en otras personas. Como buen coach, vete a la casilla donde está el último jugador del grupo y rema junto con él/ella hacia la meta de la inteligencia emocional.

Diccionario de los sentimientos y emociones más habituales en ámbitos laborales y de relación socio-grupal.

Basado en Marina, J.A. y López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Anagrama, Barcelona.

Símbolo	Denominación	Descripción
	Desagrado-Asco	Sentimiento negativo ante una persona, comentario o realidad repugnante con deseo de alejarse. En general reaccionamos evitando que el estímulo entre por nuestros sentidos.
	Desconfianza-precaución	Sentimiento negativo y defensivo ante las intenciones, reales o imaginadas, de los demás. En general provoca distancia y alerta ante el estímulo, evitando la interacción.
	Desgana-aburrimiento	Sentimiento de desmotivación y aburrimiento ante una tarea u objetivo. Nuestro metabolismo se hace más lento y cuesta volver a coger el ritmo normal.
	Enamoramiento	Sentimiento de “borrachera emocional” tal que puede llegar a anular temporalmente nuestro sentido de realidad. En general, la mente está secuestrada por el corazón.
	Enojo-enfado	Sentimiento de irritación hacia alguien o algo que amenaza nuestros objetivos, identidad personal, pertenencias, creencias o valores. Se activa nuestro mecanismo defensivo físico y se pierde con facilidad el control emocional.
	Honestidad-humildad	Sentimiento de seguridad y tranquilidad personal al no sentirse superior a nadie y percibir lo bueno en los demás, así como conducirse por las normas y valores.
	Ilusión-optimismo	Sentimiento de esperanza y seguridad en que nuestras metas y objetivos serán alcanzados. Ello nos motiva a hacer las cosas bien, facilita la atención y activa sensaciones e ingredientes positivos en nuestro sistema fisiológico.
	Impaciencia-impulsividad	Sentimiento negativo ante la tardanza de algo que se desea. Ello conduce a actuar con impulsividad y hacer las cosas sin planificar, cometiendo muchos errores. Nos activa en exceso y perdemos energía.

	Miedo-temor	Sentimiento desagradable con deseos de huida, ante la percepción de un peligro o la anticipación de un mal posible. Nos pone en alerta, aunque a veces también nos paraliza.
	Odio-rencor	Sentimiento negativo de aversión o irritación prolongada ante la percepción de alguien o algo que nos desagrada siempre y no se adapta a lo que desearíamos. Termina en deseo de alejamiento o aniquilación del otro.
	Orgullo sano-júbilo	Sentimiento positivo de respeto y valoración de uno mismo/a ante la conciencia de la propia dignidad o de las propias acciones. Provoca sensaciones internas positivas y facilita la innovación.
	Pánico-terror	Sensación súbita de terror ante un peligro/accidente inminente contra uno mismo/a o contra terceros. Todo nuestro organismo se pone en alerta, pero se suele bloquear. Es frecuente el grito desesperado.
	Satisfacción-felicidad	Sentimiento positivo ante el cumplimiento de un deseo u objetivo, que provoca una sensación positiva de paz y sosiego. Nuestro organismo se relaja y se siente bien, preparándose a tope para la siguiente tarea.
	Sorpresa-asombro	Sentimiento de admiración ante un estímulo inesperado (positivo-negativo) que orienta todos nuestros sentidos hacia el mismo para captarlo con todo detalle. Si el estímulo es muy brusco, estaríamos ante un sobresalto.
	Tristeza-decepción	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad. Interfiere seriamente en nuestra motivación y capacidad de atención y comunicación.
	Vergüenza-timidez	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad o el hecho de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, de algo que debería permanecer oculto.