

Título	Emotional zones
Duración	40 minutos
nº de participantes	20 participantes más o menos
Logística (espacio, materiales...)	<p><u>Espacio:</u> El espacio se dividirá en diferentes zonas. Cada zona tendrá una emoción asignada.</p> <p><u>Materiales:</u> Flashcards que indican las emociones a jugar en cada zona.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>ANGER annoyance, rage, fury, indignation, irritation, hatred, hostility, exasperation. </p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>JOY happiness, exhilaration, bliss, satisfaction, enjoyment, amusement, enthusiasm, jubilation, euphoria, delight. </p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>SADNESS bitterness, disconsolation, melancholy, regret, grief, sorrow, affliction, despondency, self-pity, depression. </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;"> <p>LOVE adoration, affection, fondness, attachment, dilection, admiration, delight, infatuation, tenderness. </p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>FEAR distrust, startle, dread, worry, insecurity, apprehension, anguish, terror, panic. </p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>AVERSION contempt, resentment, disgust, repulsion, antipathy, abhorrence, disdain. </p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>SHAME embarrassment, doubt, humiliation, guilt, remorse. </p> </div>
Objetivos	Expresar emociones, adquirir vocabulario emocional, investigar y descubrir el abanico de emociones.
Preparación	El facilitador preparará el espacio previo a la actividad. Separarán el espacio de trabajo en diferentes zonas. Cada zona tendrá una flashcard que indicará qué emociones se deben jugar en ella.
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador primero muestra las tarjetas a los participantes, asegurándose de que todos comprendan el vocabulario que contienen. 2. Los participantes comenzarán a caminar por el espacio, recorriendo las diferentes zonas. Al caminar dentro de una zona, tendrán que reproducir la emoción de la flashcard. <i>Por ejemplo, el miedo.</i> 3. Los participantes recorrerán el espacio durante 10 minutos para explorar las diferentes zonas y sus respectivas emociones, sin interactuar con nadie por el momento.

	<p>Cuanto más se acercan a la flashcard, más fuerte debe reproducirse la emoción; y cuanto más se aleje de él, menos intensidad deberá utilizar.</p> <p>4. Todos los participantes eligen una frase sin sentido, <i>por ejemplo, "Los árboles que veo desde mi ventana son altos"</i>. Esta frase puede estar en diferentes idiomas, etc.</p> <p>5. Luego el grupo continuará moviéndose por las diferentes zonas, interactuando ahora entre sí: <i>estrechar la mano, abrazar, saludar, etc.</i> Pero sólo pronunciar la frase elegida y seguir interpretando las emociones de las flashcards.</p>
Evaluación y reflexión	¿Qué emoción fue la más difícil de interpretar para ti?
Pautas para el facilitador	Aunque el vocabulario es importante, el facilitador no debe dedicar mucho tiempo a la explicación de las palabras de las flashcards, ya que cada participante debe interpretar las emociones como las entienda.