



## “Las emociones”

**Objetivo:** Cada persona trabajadora podrá identificar la manera en la que se manifiestan día con día sus emociones, así como aquellos factores que las detonan.

**Factor de impacto:** Calidad de vida laboral y estrés.

**Tamaño del grupo:** Cualquier número de integrantes.

**Material utilizado:** Hoja en blanco, lápiz o pluma para cada participante.

**Tiempo requerido:** 30 minutos.

### Método:

1. Las personas participantes se deben dividir en grupos de 4-5 personas.
2. Cada grupo debe elegir una emoción para analizarla: tristeza, ira, miedo, vergüenza, celos, culpa, alegría, gratitud, amor.
3. De manera consensuada deberán responder lo siguiente:

Emoción analizada:	
Una parte del cuerpo donde se siente (p. ej. El miedo en el estómago.)	
Un color asociado a esa emoción (p. ej. El rojo asociado con la ira.)	
Una canción o un tipo de música relacionada (p. ej. El fado con la tristeza.)	
Adjetivos relacionados con la emoción (contenta, entusiasmada, gozosa, satisfecha... con alegría.)	
Una frase o refrán que tenga relación (p. ej. “El que tiene vergüenza, ni come ni almuerza”)	
Una situación en la que sea posible sentir esa emoción (p. ej. “una compañera con la que siempre trabajas unida ha decidido presentar un proyecto a un concurso y le ha pedido ayuda a otra compañera, en lugar de a ti, te sientes celosa”)	



Un símbolo que la pueda identificar (dibujar)

4. Para finalizar las personas participantes podrán compartir su experiencia al realizar el análisis de la emoción.