

## Dinámica



### PASAPALABRA EMOCIONAL (Emocionario)



#### Objetivos:

- **Ampliar vocabulario emocional** y valores mediante definiciones orales (escucha activa + comprensión).
- Practicar **atención sostenida y memoria** con formato de concurso (turnos y/o tiempo).
- Introducir de forma lúdica la **estructura Emomty** (Ejes y Categorías) a través de pistas.
- Favorecer **metaconciencia corporal** ligera (dónde se sentiría esa emoción/valor).

#### Duración total:

- **Individual:** 10–20 min por ronda (15–20 cartas).
- **Grupal (2–20 pax):** 20–45 min (2 jugadores) · 30–60 min (grupo/ equipos).

#### Aplicable en:

- **Población:** niños y niñas **6–14 años**, en familia o aula.
- **Contextos:** hogar, tutorías escolares, sesiones de IE, psicoeducación breve, consulta.
- **Modalidades:** 1 jugador, **2 jugadores (duelo tipo pasapalabra)**, grupos/equipos.

#### Materiales necesarios:

- **Cartas Emomty** (ideal empezar solo con **Eje 1**; ampliar después con **Eje 2**).
- Cronómetro o reloj, marcador de puntos (pizarra/hoja), pegatinas “logro”.
- (Opcional) Cartulinas con los nombres de **Categorías** para usar como pista.

## Pasos de la intervención



### 1. Apertura / encuadre (1–2 min)

Guion breve:

“Vamos a jugar como en un concurso. **Yo leo la descripción del dorso** (como presentador) **sin**

decir la emoción/valor que aparece en la portada. Tú **tienes que adivinar**. Puedes pedir ‘comodín’ para que te diga la categoría.”

Reglas base: turno, derecho a **pasar** (sin burla), se aplaude cada intento.



## 2. Mapa / preparación del juego (2–3 min)

- El presentador (adulto/educador) elige 15–20 cartas por jugador/equipo.
- Baraja y forma montones boca abajo (1 por jugador/equipo).
- Decide si habrá tiempo (p. ej., 60–90 s por ronda) o sin tiempo.
- Define cuántos comodines tiene cada jugador (sug.: 1–2 por ronda).



## 3. Juego principal (3 modos)

### Modo A — 1 jugador

(práctica guiada)

1. El presentador lee la **definición del dorso** (parafraseada o literal sin nombrar la emoción/valor).
2. El niño **responde**.
  - **Acierta:** +1 punto y pasa a la siguiente carta.
  - **Duda / falla:** puede **pedir un comodín** → el presentador **da la CATEGORÍA** como pista.
  - Si aún falla, **pasa** y se retoma al final (opcional).
3. **Extra 10–15 s:** ¿dónde se sentiría esto en el cuerpo? (1 palabra). *(Sin puntuar si quieres mantenerlo ágil.)*
4. Continúa hasta agotar **15–20 cartas** o el tiempo marcado.

### Modo B — 2 jugadores (duelo pasapalabra)

1. Cada jugador tiene su **montón**. El presentador **alterna**: carta 1 del Jugador A, carta 1 del Jugador B...
2. **Acierto:** +1 punto. **Fallo o no sabe:** “**pasa**” y el turno cambia; la carta **queda pendiente** para el final.
3. Cada jugador puede usar **1–2 comodines** para pedir **CATEGORÍA**.
4. **Gana** quien **completa antes** su montón (o quien **más aciertos** tenga al acabarse el tiempo).

### Modo C — Grupos/Equipos

1. Forma 2–4 equipos y reparte **montones** (mismo nº de cartas por equipo).
2. Por **turnos**, el presentador lee 1 carta a cada equipo.
3. **Acierto:** +1 punto. **Fallo:** pasa al siguiente equipo; la carta **queda fuera** o se retoma al final (elige la variante).
4. **Comodín de categoría:** 1 por equipo (o 2, según edad/tiempo).
5. **Gana** el equipo con **más aciertos** al final de las rondas o del tiempo.

**Temporizador (opcional):** 60–90 s por vuelta; el presentador puede **acelerar/ralentizar** según edad.



## 4. Conexión creativa / experiencial (2–5 min)

- Pide a cada jugador elegir 1 emoción/valor de las adivinadas y decir:
  - “La notaría en... (tripa/pecho/garganta)”
  - “Haré... (micro-acción reguladora de 10–30 s)” – ej.: 5 respiraciones 4–6, pedir 2 min de agua, gesto pulgar–índice + palabra “calma”.



## 5. Cierre con acción (plan 48–72 h) (2–3 min)

- Cada niño elige 1 **emoción/valor** y completa:
  - “**Si** me pasa X **entonces** haré Y” (ej.: “Si me frustró con los deberes, entonces respiro 5 veces y pido ayuda”).
- **Pegatina/logro** en la próxima sesión si lo cumple.

---

## Resultado esperado

- Incremento de vocabulario emocional y precisión semántica.
- Mejora de escucha y atención bajo reglas de juego.
- Primer mapa de Ejes/Categorías (como pista) sin saturar teoría.
- Inicio de hábitos de autorregulación breves y transferibles.

---

## Notas de seguridad emocional

- Derecho a pasar sin explicar por qué; no se ridiculiza el error.
- Comodín de categoría pensado para desbloquear sin frustración.
- Adulto adapta las definiciones del dorso a la edad/lectura del grupo.

---

## Evidencia científica

- **Afect labeling** (poner nombre a la emoción) reduce activación y facilita regulación.
- **Práctica de recuperación** (adivinar a partir de definiciones) fortalece memoria a largo plazo.
- **Gamificación** y turnos con tiempo elevan la motivación y adherencia.

---

## Variantes y progresión

---

- **Progresión natural:** empezar solo con **Eje 1**; tras 2–3 partidas, mezclar **Eje 1 + Eje 2**.
- **Rotación de montones:** “ronda 2” con **nuevas cartas** para no memorizar respuestas.
- **Final relámpago:** 30 s por jugador para rematar **cartas pendientes**.
- **Modo silencioso (TEA/TDAH):** permitir **señalar** entre 2–3 opciones mostradas; usar pictos de cuerpo.

Frase de cierre  
sugerida:

**“Cuando lo adivinas, lo nombras; cuando lo nombras, lo manejas.”**