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

Título: **Emocionómetro**

Meta:

Aumentar el conocimiento de las emociones/usar palabras de emoción más precisas ayuda a comunicar semtimientos y aumentar el sentido de auto-domin ... "nombrarlo para domesticarlo".

Intro:

Cree un "velocímetro de la emoción" para explorar la intensidad de los sentimientos - crecer el vocabulario emocioal para aumentar la comprensión de sí mismo y los demás.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:

Lápices de colores
Folleto impreso
(Opcional) Diagrama de palabras sensibles publicadas

Instrucciones:

Los participantes harán un “Emocionómetros” (como un velocímetro) que muestra vrias plabras para la ira (de muy poca/baja velocidad, am uy grande/alta velocidad).
Entoces elegirán otra sensación y harán un Emocionómetro de esa sensación.
Luego, pueden discutir sus graficas con otras personas.

Discusión:

¿El Emocionómetros de todos acerca de la ira es el miso?¿Cuáles son de las palabras que usaste?
¿Qué te dice diferentes personas usan palabras diferenetes? (Las personas ven las cosas de manera diferente, experimentamos sentimientos de diferentes maners, para algunas personas, una pequeña emoción puede parecer un gran emoción pata otra persona.)
¿Cuáles son algunas de las maneras en que los Emocionómetro de Enojoso son similares?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

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

Título: Emocionómetro

Meta:

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:

Intro:

Instrucciones:

Discusión:

¿Qué nos dice eso? (algunas de las mismas palabras. Todos tienen muchos “pasos” a lo largo del camino hacia muy enojado. En algunos sentidos experimentamos sentimientos como los demás.)
¿Cuáles son algunas de los otros sentimientos que usó al hacer el sequndo Emocionómetro?
¿Cómo podría ser útil para nosotros tener más palabras para los sentimientos y para comunicar con precisión los sentimientos? (Mejor comprensión, con más cuidado/precisión sobre los sentimientos. Me siento mejor cuando puedo decir exactamente le que siento.)



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL