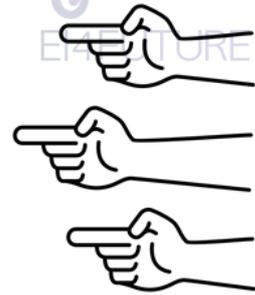


vergüenza

La vergüenza es una forma de autoconciencia extrema que resulta de pensamientos negativos y autocríticos. La vergüenza se clasifica como una emoción autoconsciente porque se desencadena por pensamientos internos y juicios sobre uno mismo. Cuando las personas experimentan vergüenza, este juicio interno provoca que las personas se sientan mal, inadecuadas o indignas.



Has terminado la compra y ahora tienes que pagar. Cuando ves el precio, resulta que has gastado por encima de tu presupuesto. No llevas suficiente dinero en efectivo y, por alguna razón, la tarjeta de crédito/débito no funciona. Mucha gente espera en la cola.



CULPA

La culpa es la emoción que siente un ser humano tras cometer un acto que repercute negativamente en los demás. Es la respuesta psicológica que tiene el ser humano una vez que ha reconocido su responsabilidad en un hecho perjudicial o problemático. En un contexto psicológico, la culpa se considera la respuesta emocional más proactiva a un suceso o acción cometidos, a diferencia de la vergüenza.



El profesor te asigna un grupo y tienes una semana para entregar el trabajo y presentarlo. Las tareas están repartidas equitativamente, sin embargo, tú no has hecho bien tu parte. Cuando llega el día, tu trabajo mal realizado empeora la calidad de la presentación y la nota de tus compañeros de grupo.



Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



VERGÜENZA

El bochorno puede describirse como una emoción pública incómoda y a menudo intensa que puede caracterizarse por sentimientos de exposición, incomodidad o arrepentimiento. Suele producirse tras un incumplimiento accidental de las normas sociales aceptadas. Vinculada a la autoconciencia, el bochorno es una sensación de malestar interno.



Llevas semanas armándote de valor para hablar con la chica/el chico de tus sueños. Cuando ya no pudiste contener más tus sentimientos, fuiste más allá de tus límites y te abriste a él/ella. Las cosas no salieron bien. Y peor aún que recibir una respuesta negativa, sus amigos se burlaban porque, según ellos, estás fuera de su alcance.



Created by Maria Zamchy
from the Noun Project



CELOS

La celosía es un sentimiento de inseguridad, a menudo abrumador, ante una posible pérdida o desigualdad en el reparto de recursos. El término también se utiliza para describir un sentimiento asociado a la posesión de otra persona, como una pareja o un amigo. Esta emoción suele ir acompañada de resentimiento, ira, hostilidad, inadecuación y amargura.



.Estás demasiado obsesionado con tu novia/novio. Siempre vigilas dónde se encuentra, le sigues, revisas su teléfono o sus pertenencias sin permiso. Estás siendo celoso/a, pero no eres consciente de que intentas controlarlo/a. Al final, tu pareja se harta de ti y quiere romper contigo.



Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



EMPATÍA

Los investigadores de las emociones suelen definir la empatía como la capacidad de percibir las emociones de otras personas, unida a la capacidad de imaginar lo que otra persona puede estar pensando o sintiendo. Esto puede conducir a una comprensión más profunda de su experiencia y a una respuesta más compasiva.



Tu amigo íntimo te ha dicho que su abuelo está en el hospita. Cada vez que intentas hablar con él sobre ese asunto, siempre recibes respuestas como "está bien, no te preocupes, vale". Una semana después, la madre de tu amigo te dice que su abuelo ha fallecido. Él corta las relaciones con los demás, pero tú sigues queriendo estar a su lado para apoyarlo.



Created by Lars Meiertobrens from the Noun Project



ENVIDIA

La envidia es un estado de deseo por algo que posee otra persona. Es una emoción viciosa que puede minar la autoestima, inspirar esfuerzos para socavar los éxitos de los demás o incluso hacer que las personas arremetan violentamente. Es más probable que la envidia provoque sentimientos de tristeza y deseos de cambiar. Por su parte, los celos son más propensos a provocar ira y resentimiento. A veces, los celos y la envidia van de la mano. Cuando alguien siente celos, también puede envidiar a la persona que le provoca los celos en primer lugar.



Siempre quisiste arriesgarte, seguir tu propio camino y hacer lo que quisieras en la vida. Pero nunca te atreviste a hacerlo, mientras que tu mejor amiga, con la que estudiaste juntas, consiguió seguir su propio camino y ahora prospera en la vida profesional. No puedes evitar envidiarla.



Created by Dan Khoo Lay from the Noun Project



LOCUS DE CONTROL INTERNO

Si tienes un locus de control interno alto, crees que tienes el control de los resultados relacionados con tu propia vida. Crees que puede tomar medidas para mejorar y cambiar tu comunidad. Del mismo modo, una persona con un locus de control interno creerá que si actúa mal o no se esfuerza lo suficiente, también debe responsabilizarse de ello.



- 1) Te van a ascender,
- 2) Se acerca un gran examen.
- 3) Tu médico te dice que tienes posibilidades de desarrollar diabetes de tipo II.

4) Has perdido un partido deportivo.

Ejemplo de comportamientos: buscar mentores para lograr el cambio, persistir ante los retos, intentar desafiar las probabilidades, fijarse metas personales.



Created by Rubem Hojo
from the Noun Project



LOCUS DE CONTROL EXTERNO

Una persona con un locus de control externo cree que no tiene control sobre su éxito o fracaso. Cree que sus acciones no afectarán a sus resultados. Se centrará en culpar a los demás o en atribuir los resultados al destino en lugar de a sus propios comportamientos.



- 1) Te van a ascender,
- 2) Se acerca un gran examen.
- 3) Tu médico te dice que tienes posibilidades de desarrollar diabetes de tipo II.
- 4) Has perdido un partido deportivo.

Ejemplo de comportamientos: culpar a los demás, atribuir las acciones al destino, acusar a profesores o jefes, no fijarse objetivos.



Created by Luis Prado
from the Noun Project



NOMBRE DEL JUEGO: Juego de mesa de resolución de problemas sociales

ORGANIZACIÓN: Eurasia

PAÍS: Turquía

Objetivo	<p><i>La conciencia de la identidad propia (Self-consciousness) se define como la tendencia del individuo a centrarse en su propio comportamiento, las consecuencias de estos comportamientos y los pensamientos de los demás sobre sí mismo. Las emociones autoconscientes son emociones condicionadas por cómo nos vemos a nosotros/as mismos/as y cómo interpretamos lo que los demás pueden pensar de nosotros: culpa, vergüenza, pudor, empatía, envidia, celos y orgullo. Las emociones autoconscientes sanas pueden aportar una motivación positiva y mejorar el funcionamiento social.</i></p> <p><i>Según los investigadores, existen dos tipos de autoconciencia: Locus de Control Externo y Locus de Control Interno. Las personas que poseen el primero creen que las circunstancias, el destino, la suerte u otros poderes controlan los acontecimientos de su vida. Sin embargo, las personas que poseen el segundo creen que son responsables de su propio éxito.</i></p> <p><i>Nuestro grupo objetivo está formado por adultos con menos oportunidades que proceden básicamente de entornos socialmente desfavorecidos; se enfrentan a obstáculos económicos y geográficos; están en paro; pertenecen a minorías étnicas o nacionales; son inmigrantes, refugiados o adultos con discapacidades. Todas las personas que forman parte de estos grupos están dentro del alcance de nuestro juego.</i></p> <p><i>A través de nuestro juego nos gustaría mejorar la inteligencia emocional (IE) que poseen, que es bastante difícil de mejorar en estas condiciones apremiantes. De los 8 módulos relevantes para la IE que se eligen por consenso, decidimos mejorar nuestro juego basándonos en los términos "autoconsciente" y "locus de control", módulo 2.</i></p> <p><i>Nos gustaría que los participantes fueran más conscientes del mundo que les rodea, de sí mismos y de sus actividades, y que mejoraran su función social después del juego. La autoconciencia es un mundo espiritual único del individuo que se forma a través de las experiencias e impresiones de la vida. Nos gustaría ayudar a estas personas a revelar ese poder oculto en su interior, adquiriendo así una identidad profunda y única y dando pasos importantes hacia el desarrollo de su propia vida.</i></p> <p><i>Ese juego pone a prueba nuestra capacidad para comprender una situación social y utilizar el razonamiento para afrontarla. Como nos enfrentamos a diversos problemas sociales en nuestra vida diaria, en la escuela, en casa o en el trabajo, el juego nos ayudará a contextualizar las emociones relevantes y a practicar técnicas para afrontarlas. Es un juego ideal para las personas con</i></p>
-----------------	---

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta publicación se encuentra bajo licencia Creative Commons Reconocimiento Compartirlgual CC BY-SA 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



	<p><i>dificultades sociales, más propensas a estancarse en su forma de pensar. Este juego permite realizar una lluvia de ideas para encontrar soluciones óptimas y alternativas a los problemas. Aprenderán a tomar decisiones sociales más positivas en situaciones de la vida real y, con el tiempo, utilizarán estas prácticas cuando se encuentren en situaciones sociales que requieran soluciones socialmente adecuadas.</i></p>
<p>Configuración & Tema</p>	<p><i>Se aconseja jugar con un máximo de 8 jugadores. Es preferible formar equipos pequeños de 2 o 3 personas. Cada jugador debe tener un compañero, ya que se trata de un juego de problemas sociales, por lo que la interacción con el compañero puede hacer que el juego se acerque más a una experiencia de vida real.</i></p> <p><i>Aparte de las cartas, el tablero y los dados, no se necesita nada más. Como sólo hay 8 cartas, cada persona tendrá un concepto y un tema específicos. Con la ayuda de varios conceptos, los jugadores desarrollarán ampliamente su inteligencia emocional y estarán más preparados para las situaciones de la vida real a las que puedan enfrentarse.</i></p>
<p>Clasificación y descripción de las cartas</p>	<p><i><u>Carta 1</u> – La vergüenza es una forma de autoconciencia extrema que resulta de pensamientos negativos y autocríticos. La vergüenza se clasifica como una emoción autoconsciente porque se desencadena por pensamientos internos y juicios sobre uno mismo. Cuando las personas experimentan vergüenza, este juicio interno provoca que las personas se sientan mal, inadecuadas o indignas.</i></p> <p><i>Situación: Has terminado la compra y ahora tienes que pagar. Cuando ves el precio, resulta que has gastado por encima de tu presupuesto. No llevas suficiente dinero en efectivo y, por alguna razón, la tarjeta de crédito/débito no funciona. Mucha gente espera en la cola.</i></p> <p><i><u>Carta 2</u> – La culpa es la emoción que siente un ser humano tras cometer un acto que repercute negativamente en los demás. Es la respuesta psicológica que tiene el ser humano una vez que ha reconocido su responsabilidad en un hecho perjudicial o problemático. En un contexto psicológico, la culpa se considera la respuesta emocional más proactiva a un suceso o acción cometidos, a diferencia de la vergüenza.</i></p> <p><i>Situación: El profesor te asigna un grupo y tienes una semana para entregar el trabajo y presentarlo. Las tareas están repartidas equitativamente, sin embargo, tú no has hecho bien tu parte. Cuando llega el día, tu trabajo mal realizado empeora la calidad de la presentación y la nota de tus compañeros de grupo.</i></p>

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta publicación se encuentra bajo licencia Creative Commons Reconocimiento CompartirIgual CC BY-SA 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Carta 3 – La **vergüenza** puede describirse como una emoción pública incómoda y a menudo intensa que puede caracterizarse por sentimientos de exposición, incomodidad o arrepentimiento. Suele producirse tras un incumplimiento accidental de las normas sociales aceptadas. Vinculada a la autoconciencia, la **vergüenza** es una sensación de malestar interno.

Situación: Llevas semanas armándote de valor para hablar con la chica/el chico de tus sueños. Cuando ya no pudiste contener más tus sentimientos, fuiste más allá de tus límites y te abriste a él/ella. Las cosas no salieron bien. Y peor aún que recibir una respuesta negativa, sus amigos se burlaban porque, según ellos, estás fuera de su alcance.

Carta 4 – Los **celos** son un sentimiento de inseguridad, a menudo abrumador, ante una posible pérdida o desigualdad en el reparto de recursos. El término también se utiliza para describir un sentimiento asociado a la posesión de otra persona, como una pareja o un amigo. Esta emoción suele ir acompañada de resentimiento, ira, hostilidad, inadecuación y amargura.

Situación: .Estás demasiado obsesionado con tu novia/novio. Siempre vigilas el paradero de tu ser querido, le sigues, revisas su teléfono o sus pertenencias sin permiso. Estás siendo celoso, pero no eres consciente de que intentas controlarlo/a. Al final, tu pareja se harta de ti y quiere romper contigo.

Carta 5 – Los investigadores de las emociones suelen definir la empatía como la capacidad de percibir las emociones de otras personas, unida a la capacidad de imaginar lo que otra persona puede estar pensando o sintiendo. Esto puede conducir a una comprensión más profunda de su experiencia y a una respuesta más compasiva.

Situación: Tu amigo íntimo te ha dicho que su abuelo está en el hospita. Cada vez que intentas hablar con él sobre ese asunto, siempre recibes respuestas como "está bien, no te preocupes, vale". Una semana después, la madre de tu amigo te dice que su abuelo ha fallecido. Él corta las relaciones con los demás, pero tú sigues queriendo estar a su lado para apoyarlo.

Carta 6 – La envidia es un estado de deseo por algo que posee otra persona. Es una emoción viciosa que puede minar la autoestima, inspirar esfuerzos para socavar los éxitos de los demás o incluso hacer que las personas arremetan violentamente. Es más probable que la envidia provoque sentimientos de tristeza y deseos de cambiar. Por su parte, los celos son más propensos a provocar ira y resentimiento. A veces, los celos y la envidia van de la mano. Cuando alguien siente celos, también puede envidiar a la persona que le provoca los celos en primer lugar.

Situación: Siempre quisiste arriesgarte, seguir tu propio camino y hacer lo que quisieras en la vida. Pero nunca te atreviste a hacerlo, mientras que tu mejor

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta publicación se encuentra bajo licencia Creative Commons Reconocimiento CompartirIgual CC BY-SA 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.



	<p><i>amiga, con la que estudiaste juntas, consiguió seguir su propio camino y ahora prospera en la vida profesional. No puedes evitar envidiarla.</i></p> <p><i><u>Carta 7</u> – Si tienes un locus de control interno alto, crees que tienes el control de los resultados relacionados con tu propia vida. Crees que puede tomar medidas para mejorar y cambiar tu comunidad. Del mismo modo, una persona con un locus de control interno creará que si actúa mal o no se esfuerza lo suficiente, también debe responsabilizarse de ello.</i></p> <p><i>Situaciones:</i> <i>1) Te van a ascender, 2) Se acerca un gran examen. 3) Tu médico te dice que tienes posibilidades de desarrollar diabetes de tipo II. 4) Has perdido un partido deportivo.</i></p> <p><i>Ejemplo de comportamientos: buscar mentores para lograr el cambio, persistir ante los retos, intentar desafiar las probabilidades, fijarse metas personales.</i></p> <p><i><u>Carta 8</u> – Una persona con un locus de control externo cree que no tiene control sobre su éxito o fracaso. Cree que sus acciones no afectarán a sus resultados. Se centrará en culpar a los demás o en atribuir los resultados al destino en lugar de a sus propios comportamientos.</i></p> <p><i>Situaciones: 1) Te van a ascender, 2) Se acerca un gran examen. 3) Tu médico te dice que tienes posibilidades de desarrollar diabetes de tipo II. 4) Has perdido un partido deportivo.</i></p> <p><i>Ejemplo de comportamientos: culpar a los demás, atribuir las acciones al destino, acusar a profesores o jefes, no fijarse objetivos.</i></p>
<p>Reglas del juego</p>	<p><i>El juego consta de 8 tarjetas de escenarios (relacionados con la conciencia de la propia identidad y el locus de control) centrados en situaciones de la vida real que cualquier persona puede experimentar en su vida cotidiana. Tras leer las cartas, los jugadores representarán la situación, discutirán las consecuencias, ofrecerán tres alternativas, reflexionarán sobre lo que harían o lo que se podría hacer en general.</i></p> <p><i>Los jugadores tirarán un dado para avanzar en el tablero. La imagen en la que caigan les indicará qué tipo de carta deben coger. Después de coger la carta de escenario, también tendrán que hacer girar una ruleta que les indicará cómo responder a la carta: representarla, debatir por qué importa, explicar su</i></p>

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta publicación se encuentra bajo licencia Creative Commons Reconocimiento Compartirlgual CC BY-SA 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



	<i>elección, ofrecer tres alternativas o explicar las consecuencias de la alternativa o alternativas que hayan ofrecido.</i>
Combinaciones	<i>Los jugadores/equipos que realicen más de un tipo de respuesta obtienen puntos extra.</i>
Reglas especiales (cooperativas y competitivas)	<p><i>Hay frases que aportan puntos extra cuando se utilizan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>¿Puedo abrazarte?</i> ● <i>Estoy aquí para ti,</i> ● <i>Esto debe ser muy difícil para ti,</i> ● <i>Estás haciendo un trabajo increíble,</i> ● <i>Sé por lo que estás pasando,</i> ● <i>Esto tiene que ser una de las cosas más difíciles por las que una persona puede pasar,</i> ● <i>No sé qué haría si estuviera en tu lugar,</i> ● <i>Es un momento muy complicado para ti,</i> ● <i>Estoy aquí para ti, para lo que necesites,</i> ● <i>Si hay algo que pueda hacer para ayudar, por favor no dudes en decírmelo,</i> ● <i>Sé que no es fácil hablar de ello, pero estoy aquí para escuchar,</i> ● <i>Por favor sabes que me preocupo por ti y estoy aquí para ti.</i>
Resultados de aprendizaje	<p><i>Gana el primero que llegue a la meta. Sin embargo, los jugadores pueden seguir jugando sin molestarse volviendo al punto de partida después de llegar al destino final. A continuación, pueden contar todos los puntos conseguidos por cada equipo/pareja.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Al final del juego, los participantes deben ser capaces de:</i> ● <i>Describir más claramente la conciencia de la identidad propia,</i> ● <i>Identificar las emociones asociadas a la timidez,</i> ● <i>Identificar los peligros de una autoconciencia excesiva,</i> ● <i>Diferenciar las emociones autoconscientes positivas y negativas,</i> ● <i>Conocer los beneficios de las emociones autoconscientes,</i> ● <i>Comprender las características del locus de control interno y del locus de control externo,</i> ● <i>Comprender los pros y los contras del locus de control interno y del locus de control externo.</i>

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta publicación se encuentra bajo licencia Creative Commons Reconocimiento Compartirlgual CC BY-SA 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

