

EMOCIONS EN JOC



En aquest document s'han utilitzat els substantius en gènere masculí, amb l'objectiu de facilitar la lectura i fer-la més fluida, sense cap intenció d'ofendre o excloure. Aquest ús es fa només amb finalitats pràctiques i no pretén invisibilitzar cap persona o col·lectiu.

Autora  **SANDRA TARRÉS**
Psicòloga infanto-juvenil

Correctora Clàudia Vallecillos

Disseny **kocori**

Desembre 2024



el CAE

Sant Joan Baptista de la Salle, 4-6, 1r pis

08241 Manresa

www.cae.cat




cae@cae.cat

Publicació elaborada en el marc del projecte Ocell de Foc Bages, Solsonès i Moianès

Amb el suport de:



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons. Es pot copiar, distribuir i comunicar aquesta obra sempre que es faci d'acord amb les condicions següents:

-  Reconeixement: cal fer constar sempre Sandra Tarrés com a autora de l'obra i El CAE com a editor
-  No comercial: no es pot usar aquesta obra amb finalitats comercials
-  Compartir igual: si es modifica o altera l'obra o se n'elaboren de derivades, només es poden distribuir les obres derivades amb una llicència igual que aquesta

ÍNDEX

Introducció	4
Empatia i assertivitat	5
Millora de l'autoconcepte i l'autoestima	5
Tolerància a la frustració	5
Pensament crític i presa de decisions	6
Flexibilitat cognitiva i resolució de problemes	7
Diversió	7
Jocs de taula i adolescència	7
Jocs cooperatius	8
Jocs de taula per a l'educació emocional	9
EMOTIBLOCKS	10
EMOTICAPSULES	11
EL MONSTRE DE COLORS	12
YO DESCUBRO LAS EMOCIONES	13
EMOCIONES A PARES	14
EMOTIONS DETECTIVE	15
EMOTIO	16
EMOCIÓN!	17
LA GIMCANA DE LES EMOCIONS	18
OCA DE LES EMOCIONS	19
EMO PARK	20
IKONIKUS	21
EMO TRIP	22
FEELINKS	23
TOTEM	24
AMOR CON PALABRAS	25
FEELINKS REVELATIONS	26
Altres jocs i recursos	27
VERTELLIS	27
MUNDO CRUEL	27
STORY CUBES	28
MYSTERIUM	28
THE MIND	28
DIXIT	29
HANABI	29

INTRODUCCIÓ

Les emocions estan sempre presents en el nostre dia a dia. Qualsevol estímul, com una olor, una cançó, un comentari o un pensament, ens pot desencadenar emocions. Tenir una bona consciència emocional —és a dir, saber identificar, anomenar i expressar les nostres emocions— és fonamental per a un desenvolupament psicològic sa i, en conseqüència, per a una bona salut mental.

A través de l'observació, la imitació, i els models familiars i educatius, els infants adquireixen la capacitat d'identificar les seves emocions i les dels altres. Aprenen a posar-los nom, a verbalitzar-les i, sobretot, a gestionar-les adequadament, cosa que facilita una integració adequada en el seu entorn social. L'educació emocional ha de començar des de ben petits, ja que les emocions són innates i es manifesten des del moment en què naixem. És essencial fer veure als nens i nenes que totes les emocions són vàlides, que varien de persona a persona, i que cal respectar-les i saber-les gestionar per poder relacionar-nos de la millor manera possible. Així, els proporcionarem les eines necessàries per afrontar certes situacions i evitar conflictes.

Per fer aquest aprenentatge més lúdic i divertit, els jocs de taula poden ser grans aliats. El joc crea un ambient distès que permet tractar els aspectes emocionals de manera informal i amena, a la vegada que educativa. A través del joc, els infants poden estar més disposats a parlar sobre aquests temes. El fet de compartir les seves experiències de manera divertida i dinàmica els pot ajudar a mostrar-se més receptius i desinhibits a l'hora de parlar-ne i també a connectar millor amb les seves emocions.

La majoria de jocs de taula proporcionen beneficis intrínsecs, tot i que no estiguin específicament dissenyats amb un component emocional o educatiu. Per una banda, els jocs de taula exerciten les funcions executives, ja que requereixen atenció, concentració, memòria, planificació i organització. Per exemple, els jugadors aprenen a desenvolupar estratègies i a planificar les seves accions per assolir els seus objectius, cosa que implica considerar les conseqüències de les seves decisions i anticipar els moviments dels altres jugadors. El joc per torns exigeix respectar el ritme del joc i tirar només quan és el moment indicat, de manera que es posa en pràctica la paciència i el control de la impulsivitat. A més, els jugadors també desenvolupen la capacitat d'escolta activa i el respecte cap a les opinions dels altres, ja que han de prestar atenció als seus companys i considerar les seves aportacions. Així mateix, es fomenten habilitats comunicatives i d'expressió oral a través de les discussions d'estratègies i les negociacions, alhora que es contribueix al desenvolupament d'habilitats socials essencials per a les relacions interpersonals. Per altra banda, i a més de les funcions executives, molts jocs també estimulen la imaginació i la creativitat, ja que donen als jugadors l'oportunitat de pensar de manera original i flexible.

Per tot això, els jocs de taula representen una alternativa atractiva i saludable a l'ús excessiu de les pantalles, ja que ofereixen una oportunitat per desconectar dels dispositius electrònics i promoure interaccions directes. En una societat en què la tecnologia domina gran part del nostre temps, els jocs de taula afavoreixen la comunicació cara a cara i fomenten experiències presencials molt més enriquidores. Jugar-hi amb la família o els amics crea un espai de convivència, enforteix els vincles i millora les relacions personals. A més, aquests moments compartits poden tenir un impacte positiu en la salut emocional i en el suport social dels nens i adolescents.

A continuació es descriuen els principals beneficis que els jocs de taula poden aportar en l'àmbit de l'educació emocional i la salut mental.

EMPATIA I ASSERTIVITAT

Les dinàmiques dels jocs de taula fomenten l'empatia, és a dir, la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i comprendre el seu punt de vista. La interacció amb els altres jugadors, especialment en els jocs cooperatius, implica que puguin sorgir discrepàncies i diferents opinions. En aquestes situacions, els jugadors hauran d'escoltar-se, comprendre les necessitats dels altres i respectar la seva visió per trobar solucions equilibrades i respectuoses que els permetin seguir amb harmonia la partida. En aquests moments també és important expressar les opinions de manera respectuosa, adequant la comunicació al context i activant, així, l'habilitat de la comunicació assertiva per tal d'evitar malentesos o conflictes entre els participants.

A més, alguns jocs també requereixen anticipar els moviments dels altres jugadors, un aspecte que implica practicar l'empatia, inferir les seves estratègies i objectius, i intentar preveure les jugades. L'empatia i l'assertivitat són habilitats essencials per a una bona convivència amb l'entorn i unes relacions interpersonals positives i plenes.

MILLORA DE L'AUTOCONCEPTE I L'AUTOESTIMA

Superar els reptes que presenten els jocs de taula, sigui de manera individual o cooperativa, comporta un sentiment de vàlua personal i d'assoliment que potencia la sensació de competència i incrementa la seguretat en un mateix. Posar en pràctica habilitats per resoldre problemes i crear estratègies —habilitats aplicables a altres àmbits de la vida— augmenta la percepció de ser capaç de fer front a les dificultats.

A més, el reforç positiu rebut per la resta de jugadors a l'hora de valorar les aportacions o jugades de cada



un, així com la sensació d'acceptació i pertinença al grup quan es construeixen relacions positives amb la resta de jugadors, contribueixen a la construcció d'un autoconcepte positiu i augmenten la seguretat en les relacions socials. D'aquesta manera, es fomenta una imatge positiva d'un mateix, amb la qual cosa es contribueix directament a una millora de l'autoestima i l'autoconcepte, factors essencials per al benestar emocional i social.

TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ

La tolerància a la frustració és la capacitat d'acceptar que les coses no sempre surtin com nosaltres volem. Aquesta habilitat implica mantenir la calma, ser flexible davant dels obstacles i no deixar-se portar per la desesperació o la irritació. Situacions com perdre en un joc, cometre un error, no saber fer una tasca, que alguna cosa no surti tan bé com esperàvem o que ens neuguin una cosa que ens fa molta il·lusió, poden provocar alts nivells de frustració. Saber gestionar-la adequadament facilita la bona convivència amb l'entorn i amb nosaltres mateixos.

La frustració és freqüent durant les partides, i és per això que a través del joc es poden posar en pràctica estratègies per acceptar la derrota. Així, s'aprèn a gestionar la competitivitat d'una manera adequada i positiva, i a acceptar els errors, amb la premissa que perdre o equivocar-se és una oportunitat d'aprenentatge.

Mitjançant l'exemple dels adults i dels companys, els infants aprenen a controlar la frustració i a reconduir-la per continuar jugant. Aquestes habilitats són essencials, ja que la frustració estarà present al llarg de tota la vida i en qualsevol àmbit personal. Aprenre a tolerar-la permet afrontar de manera positiva els reptes, les limitacions i les dificultats que es presentin. Com més recursos tingui una persona per gestionar la frustració, millor serà el seu benestar personal.

PENSAMENT CRÍTIC I PRESA DE DECISIONS

Els jocs de taula impliquen situacions en què els jugadors han de resoldre problemes per avançar o guanyar: han de decidir les seves jugades. Aquest procés requereix que els jugadors valorin les opcions disponibles, en ponderin els pros i els contras, i prenguin decisions informades. Els jocs de

taula ofereixen una oportunitat per reflexionar sobre les conseqüències de les decisions preses, tant les pròpies com les dels altres jugadors. Això ajuda a comprendre millor la relació causa-efecte i a ajustar les estratègies futures.

També es fomenta la reducció de la impulsivitat, davant la importància de prendre's temps per valorar la jugada, pensant reflexivament abans de dur-la a terme. La immediatesa dels resultats en molts jocs de taula permet als jugadors rebre *feedback* instantani sobre les seves decisions i estratègies. A més, la pràctica del pensament crític i la presa de decisions a través dels jocs de taula afavoreixen que els jugadors generalitzin aquesta habilitat en la seva vida diària, utilitzin un pensament més analític, es parin a reflexionar sobre les opcions, i escullin de manera reflexiva i racional.

Saber prendre decisions ajuda a construir la confiança en les pròpies capacitats i redueix l'estrès, ja que la sensació de control sobre les pròpies eleccions disminueix la sensació d'angoixa i preocupació, a la vegada que fomenta l'autonomia personal. Addicionalment, veure els resultats positius d'una decisió pot augmentar la sensació de satisfacció, realització personal i orgull.



FLEXIBILITAT COGNITIVA I RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

La flexibilitat cognitiva és la capacitat d'adaptar el comportament i els pensaments a situacions noves, canviants o inesperades, així com l'habilitat per abordar diversos conceptes simultàniament. Està molt relacionada amb la resolució de problemes, ja que ser flexible implica poder trobar solucions alternatives i explorar des de diferents perspectives un mateix problema, amb l'objectiu de superar els obstacles o canvis que es puguin produir en un context determinat.

Els jocs de taula sovint plantegen situacions dinàmiques que canvien al llarg de la partida i obliguen els jugadors a analitzar les condicions canviants i a ajustar les estratègies en conseqüència per tal d'assolir els objectius. Quan el jugador detecta que la seva estratègia no funciona o ha deixat de funcionar, ha de replantejar la seva visió i elaborar una nova tàctica, adaptant cada jugada al canvi constant del joc i reaccionant a les jugades inesperades dels altres participants. Fomentar la flexibilitat cognitiva i l'habilitat per resoldre problemes millora la capacitat d'afrontament a tota mena de situacions quotidianes, per la qual cosa augmenta la sensació de seguretat, empoderament i confiança en les pròpies capacitats.

DIVERSIÓ

No podem oblidar la importància de la diversió que proporcionen els jocs de taula. El joc permet desconectar dels problemes i preocupacions quotidianes, mentre es gaudeix, es riu i es comparteix una estona agradable i entretinguda amb família i amics.

El joc és un element fonamental en la infantesa i pot continuar tenint un lloc en l'adulthood. L'ambient agradable, divertit i positiu que es crea durant les partides ofereix una via d'escapament, cosa que el converteix en un element motivador i plaent. Jugant s'alliberen tensions i es redueix l'estrès. La diversió i el riure associats al joc desencadenen la producció d'endorfines, conegudes com les hormones del benestar, que

milloren l'estat d'ànim i redueixen l'ansietat. En aquest sentit, els jocs es poden convertir en una distracció positiva i en un element alliberador que contribueix directament al benestar personal i emocional.

JOCS DE TAULA I ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és una etapa en què la integració i la competència social juguen un gran paper en el benestar dels joves. Els adolescents busquen sentir-se acceptats i valorats pels seus iguals, formar part d'un grup i compartir-hi interessos i experiències. Sovint apareixen dubtes i preocupacions sobre la seva identitat personal —que es troba en ple procés de construcció—, sorgeixen conflictes morals i preocupacions, i apareixen les “primeres vegades”. Els adolescents poden tendir a tancar-se més respecte a la relació amb els pares i a buscar plenament el suport de les seves amistats, ja que és una etapa en què les relacions amb els iguals són especialment importants.

Amb tot això, els jocs de taula poden ser una bona eina per crear moments de diàleg sobre temes concrets, estimular l'expressió de preocupacions o problemes que puguin tenir, i fomentar la reflexió sobre temes relacionats amb el seu moment vital, el seu comportament, els valors i la presa de decisions. A través del joc es promou la interacció social i es pot fomentar la cohesió de grup; que se sentin part d'una comunitat durant la partida pot afavorir la integració social i enfortir els lligams entre amics i companys. Compartint experiències entre iguals es poden adonar que els seus companys estan passant per situacions similars a les seves, donar-se suport mútuament i aconsellar-se. Durant el joc s'obre un espai on tots participen en igualtat de condicions, fet que promou la inclusió i la cohesió social, i permet anar creant una sòlida xarxa social.

JOCS COOPERATIUS

Els jocs cooperatius són una eina molt valuosa per fomentar en els infants la capacitat de treball en equip. Aquestes dinàmiques promouen la negociació, l'expressió d'opinions i la comunicació d'arguments, aspectes clau per al desenvolupament de l'assertivitat en la comunicació. Com que han de prendre decisions conjuntament i enfrontar-se a reptes durant el joc, els nens aprenen a gestionar desacords i a trobar solucions de manera constructiva, de manera que milloren les estratègies de resolució de conflictes.

Treballar conjuntament cap a un objectiu comú implica ajudar-se mútuament i combinar les habilitats de tots els jugadors, amb el respecte mutu

com a element fonamental per a un bon desenvolupament de la partida. Tots aquests aspectes són essencials tant en la vida acadèmica i social dels infants com en el seu futur professional. Practicar i fomentar el treball cooperatiu des de petits els ajuda a desenvolupar les habilitats necessàries per a la cooperació i la col·laboració, aspectes que seran determinants en el seu creixement personal i en la seva integració en qualsevol entorn. A més, en un entorn cooperatiu, tots els jugadors tenen un paper important i ningú queda exclòs, cosa que afavoreix la cohesió social i l'acceptació de les diferències entre els jugadors. El fet que se sentin valorats i capaços contribueix a augmentar la seva autoestima i confiança en ells mateixos.



JOCOS DE TAULA PER A L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

En el següent apartat, es descriuen una sèrie de jocs de taula dissenyats per treballar l'educació emocional en infants i adolescents. Aquests jocs contribueixen a l'aprenentatge de les emocions i en faciliten l'expressió i compartició, amb l'objectiu final de potenciar la intel·ligència emocional dels participants. Paral·lelament, les partides contribueixen a fomentar la introspecció: els jugadors observen els seus pensaments i les seves emocions i reaccions internes per tal de comprendre's millor a ells mateixos i al seu lloc en les relacions interpersonals.

Els següents materials presenten dinàmiques similars, però amb certs matisos, que proporcionen experiències lúdiques diferenciades per treballar aspectes concrets de l'educació emocional. Es troben ordenats per edats i cada fitxa inclou una descripció del joc i dels aspectes que pretén desenvolupar, així com alguns suggeriments sobre com jugar-hi per treure'n el màxim profit durant la partida.

EMOTIBLOCKS



2 - 6 ANYS
 1 - 6
 MINILAND

Emotiblocks és un recurs ideal per introduir les emocions bàsiques als més petits de casa. Dissenyat per a infants a partir de dos anys, aquest joc els ajuda a **identificar les expressions facials** associades a les emocions i a començar a **parlar dels seus propis estats emocionals**.

El joc inclou un conjunt de peces en forma de blocs (cos, cara i cabells) que permeten construir diversos personatges amb diferents expressions facials. Hi ha més de 100 combinacions possibles i ve acompanyat de targetes que guien els infants en la construcció dels personatges.

El joc consisteix a agafar una targeta i muntar el personatge que hi apareix representat amb els blocs. Un cop construït el personatge, es pot identificar l'emoció que expressa a través de la seva expressió facial, demanar als participants que la imitin i parlar de situacions en les quals sentirien aquesta emoció. Així, els infants comencen a posar paraules als seus sentiments i a identificar les situacions que els provoquen.

Per ampliar les opcions que ens ofereix el joc, es poden utilitzar els personatges per representar històries que incloguin situacions relacionades amb l'emoció i introduir-hi diàlegs i accions. Això permet reproduir escenes semblants a les que els infants experimen-

ten en el seu dia a dia i els ofereix **eines per gestionar-les**. A més, es fomenta l'**empatia**, la **imaginació** i les **habilitats** socials, com la capacitat de **consolar** i **ajudar** els altres.

Una altra variació del joc consisteix a demanar a un jugador que descrigui una escena. Els altres participants construeixen el personatge que millor expressi l'emoció que se sentiria en aquesta situació. Això permet establir una connexió entre les diferents situacions i les emocions que poden desencadenar. Si encara es volen ampliar més les opcions de joc, Emotiblocks també ofereix accés a la plataforma digital Miniland Teach&Play, que proporciona recursos educatius addicionals de manera gratuïta.



EMOTICAPSULES



2 - 6 ANYS

SENSE LÍMIT

MINILAND

Emoticons permet jugar amb els més petits de casa a reconèixer quines situacions els provoquen les emocions bàsiques, compartir experiències personals i aprendre a gestionar les pròpies emocions. El joc inclou cinc càpsules que representen les emocions bàsiques (alegria, tristesa, ràbia, por i fàstic) i un conjunt de targetes amb dibuixos de situacions quotidianes.

La dinàmica del joc consisteix a associar cada targeta amb la càpsula que millor reflecteix l'emoció corresponent. Això permet als infants identificar quines situacions els fan sentir contents, tristos, espantats o enfadats. Quan els infants classifiquen una targeta, és important obrir un petit diàleg per parlar de la situació i discutir com gestionar-la. També és interessant veure que una mateixa situació pot provocar emocions diferents segons cada persona, ja que així comencem a desenvolupar també la capacitat **d'empatia** i la sensibilitat per **posar-nos en el lloc de l'altre**. A més de les targetes que incorpora el joc, es pot animar els jugadors a crear noves targetes personalitzades amb les seves pròpies experiències, cosa que afavoreix la **comunicació i l'expressió emocional** d'una manera creativa i adaptada a la seva realitat.



YO DESCUBRO LAS EMOCIONES



3 - 7 ANYS

+2

ANNA LLENAS

DEVIR

Yo descubro las emociones segueix la temàtica del popular conte *El Monstre de Colors* i ofereix una varietat de materials interactius per explorar el món de les emocions d'una manera lúdica i educativa. El joc proposa deu activitats diferents per treballar el reconeixement d'emocions. Els components i les activitats que ofereix són:

- Targetes d'emocions: conté catorze targetes de descobriment d'emocions on apareixen el monstre i la nena expressant alegria, tristesa, ràbia, por, calma o amor. Amb aquestes targetes es pot demanar als infants que relacionin les imatges que expressin la mateixa emoció, es poden girar aleatòriament i parlar de l'emoció que ha sortit o es pot jugar al *memory* buscant les parelles d'emocions iguals.
- Mirall: és un element que serveix per imitar les **expressions facials** de les emocions, cosa que ajuda els infants a reconèixer-les i identificar-les.
- Pots i pompons de colors: cada pot correspon a una emoció diferent. L'activitat consisteix a classificar els pompons al pot corresponent segons l'emoció que representa el seu color. Mentre es classifiquen els pompons, es poden compartir situacions que poden provocar aquella emoció.
- Ruleta: es tracta de girar la ruleta per parlar de l'emoció que ha sortit, cercar la targeta corresponent, **compartir experiències personals** o representar l'emoció amb mímica.
- Pissarra magnètica i imants: serveixen per construir l'expressió facial amb els imants. Per exemple, un jugador explica una escena i el jugador que té la pissarra ha de muntar la cara que millor expressi aquella situació.
- Targetes amb postures de ioga: ofereixen als infants maneres de calmar-se i relaxar-se, i serveixen de guia per introduir-se en la **gestió emocional** i potenciar l'**autocontrol**.

El material dels pots i els pompons es pot utilitzar per dur a terme una dinàmica a part, per tal de potenciar la comunicació emocional en la vida quotidiana familiar. Es pot crear un racó a casa per col·locar els pots i, durant el dia, cada membre de la família pot posar-hi pompons que representin les emocions que ha sentit. S'acorda una estona diària, per exemple, durant el sopar o abans d'anar a dormir, per buidar els pots i comentar conjuntament quins pompons ha ficat cadascú i per què. Amb aquesta activitat es fomenta l'expressió de les emocions, alhora que es crea un espai tranquil de comunicació emocional, s'enforteixen els vincles familiars i s'estableix un hàbit de **comunicació i confiança**. És important que tots els membres de la família hi participin, de manera que els pares puguin fer de model pels infants i vagin acompanyant el seu aprenentatge emocional.

EMOCIONES A PARES


 +3 ANYS

 2-6

   MUT KIDS

Emociones a pares és un joc senzill i apte per a totes les edats que permet passar una estona divertida parlant de les emocions i compartint experiències personals. El joc inclou 32 targetes amb imatges que representen diverses emocions. Seguint la mateixa dinàmica que un *memory* tradicional, s'han de trobar les parelles de cartes iguals.

Per jugar, es col·loquen les targetes cara avall i a cada torn se'n giren dues. Si les imatges són diferents, es tornen a girar cara avall i es passa el torn al següent jugador; si són iguals, es fa la pregunta "En quin moment sents l'emoció del dibuix?". El jugador ha d'explicar alguna situació en què hagi experimentat aquella emoció. Es pot estendre la pregunta a la resta de jugadors perquè també comparteixin les seves experiències, amb l'objectiu de fomentar **l'expressió dels sentiments** i **l'empatia** entre els participants.

Aquest joc facilita la **comunicació emocional** i ajuda els jugadors a reconèixer i verbalitzar les seves emocions d'una manera lúdica i accessible per a tothom. A l'hora d'oferir estratègies per gestionar les situacions que expliquen els participants, els matei-

xos jugadors poden ajudar-se entre ells explicant els recursos que utilitzen per gestionar situacions similars des d'una posició d'iguals. A més, a través de les imatges també es treballa el reconeixement de les diferents expressions facials de les emocions.



EMOTIONS DETECTIVE



 3-6 ANYS
 2 - 4
   MINILAND

Emotions Detective presenta un material molt atractiu que convida els infants a **identificar emocions** i a **resoldre conflictes** socials, alhora que potencia l'empatia i la cerca de solucions. El joc inclou un conjunt de targetes que representen situacions quotidianes en diversos àmbits (a casa, a l'escola, amb els amics i al carrer), una ruleta i quatre lupes que permeten als jugadors ficar-se dins el rol de detectiu.

La dinàmica del joc consisteix a triar una targeta, identificar les emocions que expressen els personatges del dibuix, investigar què pot haver causat aquestes emocions i proposar solucions perquè els personatges es puguin sentir millor. Per comprovar si la resposta és correcta, només cal girar la targeta i utilitzar la lupa per descobrir la solució amagada.

Durant el transcurs del joc es pot connectar amb experiències reals, compartint situacions que els mateixos jugadors hagin viscut, per tal de fomentar el **diàleg** sobre experiències emocionals. Emotions Detective és una eina molt interessant per ajudar els infants a aprendre, de manera dinàmica i divertida, recursos per **gestionar les situacions** del seu dia a dia. A més, també treballa altres aspectes com l'**autocontrol**, la **creativitat**, la **flexibilitat cognitiva** per buscar solucions i el **pensament abstracte**.

El joc ofereix dues modalitats: una d'individual, en què cada jugador fa el seu torn i guanya estrelles si encerta la resposta; i una de cooperativa, que potencia el treball en equip, el diàleg, la capacitat d'arribar a acords i l'èxit conjunt. Aquest format flexible permet adaptar el joc a diferents dinàmiques i preferències, i el fa accessible i enriquidor per a tots els participants.



EMOTIO



-  +4 ANYS
-  +2
-  MARTA MIGUEL
-  JUDITH BALLESTER
-  ÁTOMO

Emotio és un joc de cartes que, amb una dinàmica senzilla i divertida, permet tractar diferents aspectes de la **intel·ligència emocional**. El joc inclou un conjunt de cartes d'emocions i un dau que indica diferents accions a realitzar segons la cara que surti.

Es tracta d'agafar una carta del pilot i seguidament tirar el dau per saber quina acció caldrà dur a terme. Les accions poden incloure fer mímica, inventar una història, explicar una situació del dia o fer una pregunta a un altre jugador, entre altres opcions. Si el jugador resol correctament el repte proposat, guanya la carta i el torn passa al jugador següent. Es pot establir un nombre de cartes per guanyar la partida o finalitzar el joc quan s'hagin jugat totes les cartes.

Emotio es pot adaptar a diferents rangs d'edat modificant les cartes que s'incorporen al joc. Per a edats primerenques, es recomana utilitzar les emocions bàsiques, mentre que, a mesura que els jugadors les dominen, es poden afegir emocions més complexes. A més, es pot jugar de manera individual o en equips, segons les preferències i necessitats del grup.

El joc fomenta la consciència emocional, tant pel que fa a les pròpies emocions com a les dels altres jugadors, i millora la capacitat de comunicar-les. També estimula la creativitat i la **imaginació** en la creació d'històries, la **comunicació no verbal** i la **flexibilitat cognitiva** en els reptes de mímica, així com les habilitats socials. Un dels aspectes a destacar del joc és que contribueix a potenciar l'**autoestima** i promou una **actitud positiva**, ja que fa que els jugadors pensin en els aspectes positius del seu dia a dia.



EMOCIÓN!


 +4 ANYS

 2-8

 VALLE IDÍGORAS,
ALEX TREFOIS

 EL PERRUCO

Emoción! és un joc de cartes dissenyat per **ampliar el vocabulari emocional** dels jugadors mentre passen una estona divertida jugant amb les emocions. El joc consisteix en una baralla de cartes composta per dotze famílies emocionals, cadascuna formada per cinc cartes que representen emocions de diferent intensitat, ordenades de menor a major.

La dinàmica del joc recorda al funcionament de l'UNO: el jugador inicial tira una carta i el següent jugador ha de tirar una carta de la mateixa família o del mateix número, i així successivament fins que un jugador es queda sense cartes i guanya la partida.

Una altra variant del joc consisteix a agrupar cada família emocional, amb una dinàmica similar al cinquè. El jugador inicial tira una carta de valor 3. El següent jugador pot seguir la mateixa família tirant una carta successiva en valor (més gran o més petita) o obrir una nova família posant una altra carta de 3 al costat de l'anterior. L'objectiu és quedar-se sense cartes mentre es van ordenant totes les famílies segons la intensitat emocional de les cartes. Aquesta variant permet veure d'una manera més visual i clara tot el ventall emocional que ofereixen les targetes.

És recomanable anomenar les emocions quan es tiren les cartes per ajudar els jugadors a interioritzar el nou vocabulari. També es poden comentar **experiències pròpies** o obrir petits diàlegs per parlar de les emocions jugades. Tenir un ampli vocabulari emocional facilita la identificació dels nostres propis estats emocionals i ens permet expressar amb més precisió com ens sentim. Aquest joc afavoreix la identificació d'**emocions menys conegudes**, l'aprenentatge de les diferències subtils entre elles i la comprensió dels matisos que evoca cadascuna.



LA GIMCANA DE LES EMOCIONS

 +5 ANYS
 SENSE LÍMIT
   MUT KIDS

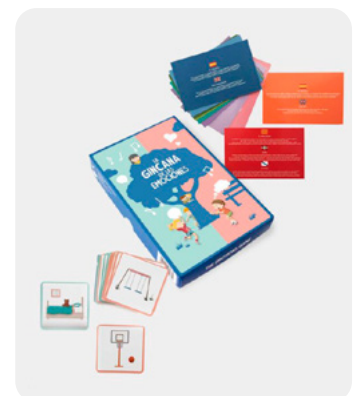


La Gimcana de les Emocions és un joc interactiu i dinàmic que combina activitats a l'interior i a l'exterior de casa i fomenta el treball en equip i l'educació emocional. Aquest joc consisteix a superar proves repartides per diversos espais, tant a dins de la casa (al menjador, a la cuina o al bany) com a l'aire lliure (al parc, al jardí, etc.).

A cada ubicació escollida, els jugadors trobaran una carta amb la descripció de la prova que han de realitzar, acompanyada d'una altra carta que els indicarà la localització del següent repte. D'aquesta manera, seguiran un recorregut, superant cada prova fins a arribar a l'activitat final, moment en què conclou el joc.

Les proves inclouen una varietat d'activitats, com respondre preguntes sobre experiències emocionals viscudes pels jugadors, destacar qualitats positives dels altres participants o anomenar persones importants a les seves vides, entre moltes d'altres. Les activitats combinen proves estàtiques amb jocs més dinàmics (com el joc del mocador amb preguntes sobre emocions) i poden ser dinàmiques individuals o grupals, amb la qual cosa es promou la cooperació entre els participants.

La Gimcana de les Emocions és un joc que ajuda els infants a posar nom a les emocions, reconèixer diferents situacions emocionals, expressar els sentiments i enfortir els **vincles** entre els jugadors, cosa que afavoreix un millor coneixement mutu. Aquest joc potencia **l'autoconeixement** i **l'autoestima**, així com **l'empatia** i el **respecte** pels altres. És ideal per jugar en família, amb grups d'amics o en el context escolar, i resulta especialment útil per treballar l'educació emocional amb infants més inquiets o poc acostumats als jocs de taula, gràcies a la dinàmica de moviment que ofereixen les activitats.



EMO PARK



- +5 ANYS
- +2
- LUCÍA MOLINA
- DANY MOLERO
- CAYRO

Emo Park és un joc d'observació dissenyat per ajudar els infants a **identificar i gestionar les emocions** en diverses situacions socials. El joc inclou un tauler amb una imatge d'un parc, on apareixen personatges que expressen diferents emocions i escenes; un conjunt de cartes amb dibuixos que representen situacions concretes del tauler, i tres titelles reversibles que expressen emocions (alegria, tristesa, ràbia, sorpresa, por i calma).

El jugador inicial agafa una carta del pilot sense que els altres jugadors la vegin i, utilitzant el titella, ha de representar la situació que apareix a la carta evitant dir les paraules prohibides. La resta de jugadors han de trobar l'escena representada al tauler de joc i el més ràpid en identificar-la guanya la carta. Es pot establir un límit de cartes per guanyar la partida o finalitzar el joc quan s'hagin jugat totes les cartes.

Jugar amb els titelles afegeix un element atractiu per als infants i permet crear diàlegs sobre les escenes representades, posar-se en el lloc dels personatges i fomentar l'empatia i la creativitat. Quan les targetes mostren conflictes socials, és interessant representar també la solució apropiada i obrir un diàleg entre els jugadors per explorar **alternatives de comportament** i les seves respectives conseqüències. Això permet treballar la gestió emocional i proporciona als infants recursos pràctics que poden aplicar en situacions reals.

Encara que el joc està indicat per a infants a partir de cinc anys, es pot adaptar fàcilment a edats inferiors utilitzant només els dibuixos de les cartes i eliminant la part de les paraules prohibides, per tal de treballar la identificació d'emocions i situacions relacionades i parlar de les seves pròpies experiències. A part, els titelles es poden utilitzar per representar històries lligades a les escenes del tauler, en què tots els jugadors poden participar posant en pràctica les seves **habilitats socials i d'imaginació**. També es poden representar amb mímica les situacions, de manera que es potencia la **comunicació no verbal**, com el reconeixement d'expressions facials i gestos.



IKONIKUS


 +7 ANYS

 3-10

 MANU PALAU

 ZACATRUS

Ikonikus és un joc de cartes ideal per potenciar l'**empatia** en què els jugadors han d'endevinar com se senten els altres participants per guanyar la partida. La dinàmica del joc es basa en preguntes i respostes, a partir de les quals els jugadors han de posar-se en el lloc dels altres participants per intuir quina emoció experimentarien en cada situació plantejada.

Al començament del joc, es reparteixen cinc cartes a cada jugador que contenen símbols i dibuixos que representen de manera abstracta diferents emocions. El jugador inicial formula una pregunta de caràcter emocional, com ara: "Com et sents si...?". Es pot escollir d'entre les 100 preguntes que proposa el joc o bé inventar-ne una. Els jugadors seleccionen una de les seves cartes que millor reflecteixi l'emoció associada a la situació plantejada i la posen cara avall al centre de la taula. El jugador inicial actua com a jutge i ha d'interpretar el significat de les cartes jugades, intentant endevinar quina emoció ha volgut transmetre cada jugador amb la seva. La imatge que millor descriu l'emoció del jugador que fa de jutge serà la guanyadora de la ronda, de manera que qui l'ha jugat guanyarà un punt. El joc finalitza quan un jugador aconsegueix tres punts de victòria.

Ikonikus posa el focus en la capacitat d'empatia, ja que posar-se en el lloc de l'altre per identificar quina emoció sent en cada situació és clau per avançar en el joc. És un recurs que potencia la **intel·ligència emocional**, la **comunicació** i l'**expressió** de les **emocions**, alhora que fomenta la **creativitat** i la **imaginació** per interpretar i donar un significat emocional a les cartes. L'escolta activa i l'assertivitat també són aspectes fonamentals que es practiquen durant les partides. Compartir experiències emocionals enforteix els vincles entre els jugadors i afavoreix el coneixement mutu, fet pel qual el joc és un recurs útil també com a eina de **cohesió de grup**. A més, es pot utilitzar per generar **debats** sobre temes concrets, formulant preguntes relacionades amb els aspectes que es vulguin tractar.



EMO TRIP



+8 ANYS
 2-4
 MUT KIDS

Emo Trip ens convida a un viatge espacial, gràcies al qual tindrem l'oportunitat de **conèixer-nos millor** tant a nosaltres mateixos com als altres jugadors. El joc consisteix a avançar pel tauler resolent les diferents caselles fins que un jugador arriba a la casella final i es proclama guanyador. Les caselles del tauler es divideixen en diversos tipus:

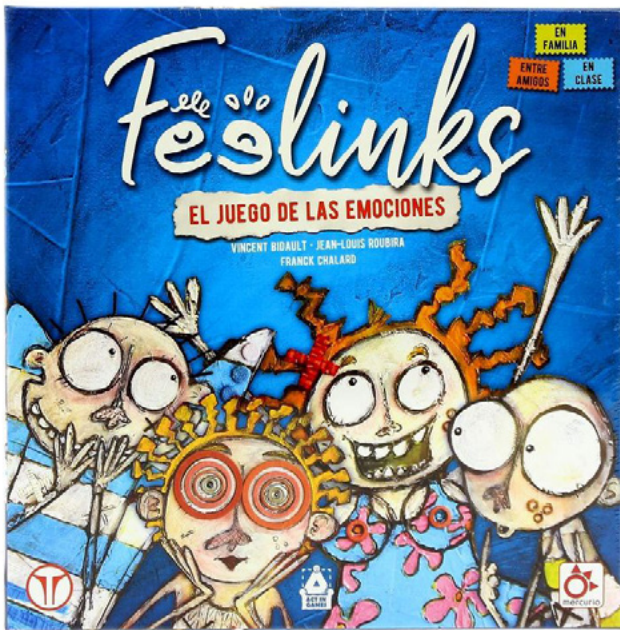
- **Caselles estrella:** contenen preguntes que ens ajuden a descobrir més sobre els altres jugadors, com ara: "Quin és el teu hobby?"
- **Caselles coet:** inclouen preguntes de caràcter emocional que ens permeten reflexionar sobre nosaltres mateixos.
- **Caselles alien:** proposen situacions emocionals que els jugadors hauran de representar mitjançant tècniques teatrals.

Emo Trip és un joc que combina diversió i comunicació mentre abraça diferents aspectes de l'educació emocional. Mitjançant les preguntes estrella, es promouen les **relacions afectives** i es reforcen els vincles entre els jugadors, de manera que es potencien l'empatia i el respecte. Les preguntes personals estimulen l'**autoconeixement** i la **introspecció**, i

permeten descobrir nous aspectes tant d'un mateix com dels altres. A més, les caselles alien impliquen **treballar en equip** i, amb això, fomenten la negociació, la presa de decisions i la cooperació.



FEELINKS



-  +8 ANYS
-  3-8
-  VINCENT BIDAULT,
JEAN-LOUIS ROUBIRA
-  FRANCK CHALARD
-  MERCURIO

Feelinks és un joc cooperatiu que gira al voltant de la identificació d'emocions i la potenciació de l'empatia i la cohesió entre els jugadors. El joc inclou cartes d'emocions que es col·loquen al tauler i cartes d'escenaris amb situacions relacionades amb l'àmbit familiar, escolar o l'amistat.

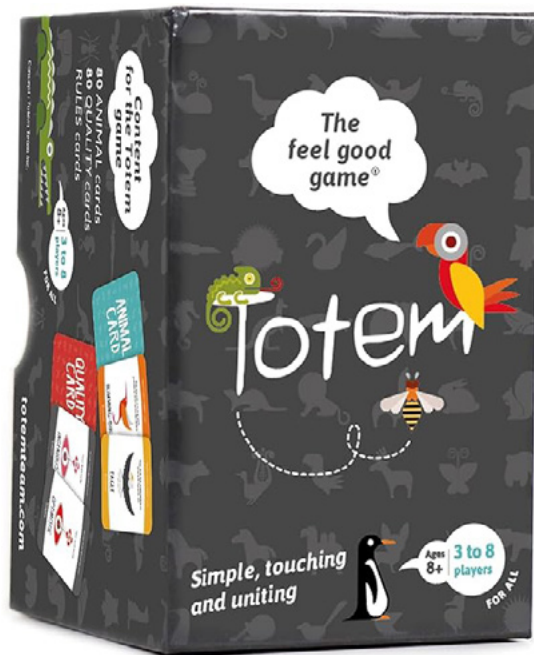
Cada jugador disposa d'una fitxa que mourà pel tauler a mesura que guanyi punts. La partida comença quan el jugador inicial, anomenat "mestre de les emocions", agafa una carta d'escenari i llegeix en veu alta la situació descrita. Cada jugador ha de triar, en secret, la carta d'emoció (de les que figuren al tauler) que millor reflecteixi com se sentiria si es trobés en aquella situació. Després de fer la seva elecció, es formen parelles de manera aleatòria i cada jugador intentarà endevinar quina emoció ha seleccionat el seu company. Seguidament, es revelen les emocions escollides i s'obre un espai de debat per comentar i analitzar les eleccions. En acabat, s'atorguen punts a cada jugador que hagi endevinat l'emoció de la seva parella. El joc conclou quan tots els participants han tingut el rol de "mestre de les emocions" o quan un jugador ha arribat al final del tauler acumulant el màxim de punts.

Feelinks és un joc amb una dinàmica senzilla que destaca pel seu component emocional i educatiu.

Durant les partides, es convida els jugadors a **identificar les emocions** que experimenten davant les situacions presentades, mentre es posen en la pell dels altres per intentar endevinar els seus sentiments. D'aquesta manera es fomenten la **reflexió i el diàleg** emocional, cosa que pot conduir a compartir experiències personals i a l'aprenentatge de la **gestió de les emocions**. L'aleatorització dels equips a cada ronda afavoreix la cohesió grupal i enriqueix les **relacions interpersonals**: els jugadors es van coneixent millor a mesura que avança la partida.

La presència de cartes d'escenari adaptades a tres contextos diferents (familiar, escolar i d'amistat) permet ajustar el joc a les necessitats específiques de cada grup de jugadors. A més, les cartes d'escenari es poden personalitzar per treballar situacions concretes, mentre que les cartes d'emocions es poden adaptar a l'edat i al nivell de maduresa emocional dels participants, si s'escullen emocions més senzilles o més complexes.

TOTEM



+8 ANYS
 3-8
 TOTEM TEAM

Totem és un joc creat per potenciar l'autoestima, millorar l'autoconcepte i enfortir les relacions entre els participants. El joc inclou cartes d'animals, associades a fortaleses, i cartes de qualitats.

En cada torn, els jugadors seleccionen una carta de fortalesa i una de qualitat per descriure el jugador que comença. Un cop tothom ha fet la seva tria, el jugador inicial descobreix els aspectes positius que els altres veuen en ell. Cada jugador explica la seva elecció a través de missatges positius i tots junts decideixen quines cartes representen millor la persona, de manera que creen el seu tòtem personal. El joc continua fins que cada participant té el seu propi tòtem.

Totem permet descobrir les qualitats que els altres perceben en tu, en una dinàmica plena de missatges positius i motivadors. Els jugadors expressen el que admiren dels altres, fet que afavoreix **l'autoestima**, fomenta la **reflexió personal** i **reforça l'autoconcepte**. A més, a través del joc els jugadors

descobreixen el valor que aporten a les persones del seu entorn i el que aquestes valoren d'ells. Això contribueix a enfortir els **vincles** entre els jugadors, millora la cohesió de grup i promou relacions interpersonals més sòlides.



AMOR CON PALABRAS



- +5 ANYS (versió famílies)
- +16 anys (versió amics)
- +2
- JAM INNOVATION

Amor con Palabras és un joc dissenyat per **enfortir els vincles** entre els jugadors mitjançant la comunicació i el fet de compartir experiències, tot abordant les emocions d'una manera lúdica i amena. El joc ofereix tres edicions diferenciades orientades a jugar amb família, amics o parella, per la qual cosa es pot adaptar a diferents contextos i relacions.

La dinàmica consisteix en un conjunt de cartes que contenen reptes i preguntes que aborden temes com els valors, els gustos, les emocions, les anècdotes i els records. Cada carta especifica qui ha de respondre o realitzar l'acció: només els adults, només els infants o tots els jugadors. El joc es desenvolupa agafant una carta i responent a la pregunta, de manera que es crea un espai de diàleg entre els jugadors que afavoreix la **proximitat**, el **coneixement mutu** i la **confiança**. Quan tots els jugadors han participat i el tema de conversa es considera tancat, es gira una altra carta per continuar el joc.

Amor con Palabras és una eina excel·lent per fomentar la **comunicació**, conèixer-se millor mútuament i expressar pensaments, preocupacions i emocions de manera dinàmica i divertida. Aquestes converses permeten que cada participant comparteixi experiències personals vinculades a les emocions i estimulen la reflexió sobre aspectes que, sense el joc, potser no

es tractarien. Així, funcionen com una mena de guia per a l'aprenentatge emocional dels infants.

La versió enfocada als amics (Amor con Palabras: Amigos) és un bon recurs com a dinàmica de **cohesió de grup**, per afavorir els vincles entre els participants o per crear nous lligams en jugadors que no es coneixen (o es coneixen poc). La varietat de reptes i preguntes permet adaptar el joc a moltes franges d'edat, tot i que és especialment interessant en adolescents. El joc els permet compartir experiències similars o obrir **debats i reflexions**, ja que es pot utilitzar la dinàmica del joc per crear noves cartes i parlar sobre temes concrets.



FEELINKS REVELATIONS



 +16 ANYS
 2-8
 VINCENT BIDAULT
 MIKE MCCAIN,
 HOLLIE MENGERT
 MERCURIO

Feelinks Revelations manté la mateixa dinàmica que el joc Feelinks, però està adaptat al públic adolescent i adult. És un joc cooperatiu en què els jugadors han d'expressar les seves emocions i demostrar fins a quin punt es coneixen mútuament per guanyar la partida.

El joc comença quan el jugador inicial agafa una carta d'escenari i llegeix en veu alta la situació descrita. Cada jugador ha de reflexionar sobre quina emoció li provoca l'escenari, triar en secret la carta d'emoció que millor reflecteixi els seus sentiments i col·locar-la cara avall davant seu. Després de fer la seva elecció, cada jugador intentarà endevinar quina emoció han escollit els altres participants i apostarà quants jugadors han triat una emoció específica. Un cop fetes les apostes, es revelen les emocions triades i cadascú explica el motiu de la seva elecció. A continuació, es comproven les apostes: com més apostes correctes s'hagin fet, més caselles avançarà el marcador d'empatia al tauler. Després de jugar vuit cartes d'escenari, es comptabilitzen els punts d'empatia aconseguits per determinar si el grup ha superat el nivell, tenint en compte el nombre de jugadors.

Feelinks Revelations és un joc que promou **la comunicació i l'expressió d'emocions**, i aporta humor i diversió a cada partida. La dinàmica del joc fomenta **l'empatia** i enforteix els **vincles** entre els jugadors, cosa que els permet conèixer-se millor i compartir les seves experiències. A més, el format cooperatiu del joc promou el treball en equip i la **cohesió** del grup.



ALTRES JOCS I RECURSOS

Qualsevol joc de taula es pot adaptar als objectius que es vulguin aconseguir. Es poden modificar les dinàmiques per fer-les més simples i adaptar-les a les edats o capacitats dels participants, així com introduir noves normes per treballar aspectes concrets, ja que els jocs són elements flexibles que ens proporcionen nombroses possibilitats amb els mateixos materials. A continuació s'enumeren un recull de recursos per continuar treballant l'educació emocional en infants i adolescents, a través de materials que fomenten la reflexió i l'adaptació de jocs convencionals.

VERTELLIS

Vertellis és un joc dissenyat per fomentar converses significatives. Consta d'un conjunt de cartes amb preguntes que fan referència al passat o al futur, i es desenvolupa en quatre rondes que combinen preguntes individuals (cada jugador roba una carta i la respon) i preguntes grupals (tothom respon la mateixa pregunta). A més, algunes cartes inclouen el repte d'endevinar la resposta d'un altre jugador. Aquest joc promou la reflexió sobre les experiències personals, les seves expectatives i els records dels participants, i genera debats i fa que s'aprofundeixi en les converses mentre es creen i es reforcen els vincles entre els jugadors.

Es poden trobar altres jocs que comparteixen la mateixa dinàmica que Vertellis i consisteixen a generar converses i reflexions entre els participants, com per exemple el joc ¿Quién de tus amigos...? o ¡Sin duda, ni de coña! Aquests recursos consisteixen a expressar opinions, comentar experiències i posar-se en el lloc dels altres.



MUNDO CRUEL

Aquest recurs està dissenyat per generar debats entre infants i adolescents sobre temes diversos i estimular-ne la reflexió. Es basa en unes làmines amb il·lustracions i preguntes que aborden qüestions morals, socials i ètiques, fet pel qual promou la discussió sobre valors i experiències properes a les seves vides. Pot ser interessant en contextos com les assemblees d'aula, ja que fomenta l'expressió d'opinions, el desenvolupament del pensament crític, la capacitat d'argumentació i el respecte per les opinions dels altres.

STORY CUBES

Story Cubes és un joc que consisteix a crear històries seguint els dibuixos que apareixen als daus. Aquest joc estimula la imaginació i la creativitat, ja que permet inventar relats basats en experiències personals dels infants o relacionats amb situacions que es vulguin parlar i en fomenta la reflexió. Es poden introduir noves normes en la dinàmica del joc, com ara que les històries estiguin basades en vivències reals dels participants, que plantegin algun conflicte social i la seva resolució, o que incloguin l'expressió d'emocions.



MYSTERIUM

Mysterium és un joc cooperatiu amb una distribució asimètrica de rols, en què els jugadors col·laboren per resoldre un misteri. Un jugador assumeix el paper d'esperit, que envia pistes als mèdiums mitjançant cartes il·lustrades. Aquestes cartes són abstractes i enigmàtiques, de manera que els mèdiums han d'inferir el missatge que l'esperit intenta comunicar. En aquesta dinàmica, la col·laboració és essencial: els participants s'ajuden mútuament per deduir els elements correctes, emprant la comunicació indirecta i la interpretació d'inferències per desxifrar el misteri i aconseguir la victòria.

THE MIND

The Mind és un joc cooperatiu en què, per guanyar la partida, els participants hauran de connectar les seves ments. L'objectiu és col·locar les cartes que cada jugador té a la mà amb els números en ordre ascendent, sense establir torns ni conèixer les cartes dels altres. A més, els jugadors no poden parlar ni fer gestos per comunicar-se. La dinàmica del joc requereix que els participants sincronitzin les seves jugades, interpretant el llenguatge no verbal dels altres (per percebre, per exemple, quan estan a punt de jugar o quan es mostren més tranquils perquè tenen números alts), i adaptant-se a un ritme de joc compartit entre els jugadors.



DIXIT



Les imatges evocatives de Dixit poden generar discussions sobre sentiments, percepcions i interpretacions, i facilitar així la comunicació emocional. Igual que en el joc Story Cubes, es pot seguir la dinàmica original, però introduir-hi noves normes per descriure les cartes. Per exemple, es poden definir les cartes utilitzant emocions, experiències personals o records que evoquin.

Una alternativa a la dinàmica habitual, que proposa la psicòloga Maria Jesús Campos¹, és escollir una emoció i fer que cada jugador triï una carta que cregui que la representa. Un cop barrejades totes les cartes triades, se segueixen les normes originals del joc. Aquesta variació permet obrir un debat on es poden analitzar, interpretar i explicar les cartes escollides en funció de les experiències emocionals dels participants.

HANABI

Hanabi és un joc de taula cooperatiu en què els jugadors treballen junts per crear un espectacle de focs artificials. Cada jugador té una mà de cartes visible només per als altres, però no per a ell mateix. A cada torn, els jugadors poden donar una pista a un company sobre les cartes que té, o intentar jugar o descartar una carta. Com que les pistes són limitades, cal planificar acuradament la informació que es comparteix, de manera que es fomenta la comunicació efectiva, la negociació i l'estratègia compartida, ja que tots depenen de les pistes per prendre decisions.



¹Rodríguez, I. (2017, 13 de juny). Jugando a las emociones con Dixit. Real Influencers. <https://www.realinfluencers.es/2017/06/13/experiencia-educativa-emociones-dixit/>

cae