


Jueguen “Compartiendo anécdotas”

Somos seres sociales, necesitamos la conexión con los demás, tenemos una necesidad innata de sentirnos unidos y seguros con otros. **Sentir que le importamos a alguien nos hace sentir plenos.** Eso se puede lograr con el simple hecho de escucharnos unos a otros de manera empática. Por todo esto, **“Compartir anécdotas”, es sin duda la parte más profunda y fortalecedora de relaciones que tiene e-Mötüs.**



Seleccionen un color de flecha para cada jugador y colóquenla en alguna emoción, en cualquiera de sus “intensidades”, empieza el que tira el número más alto con el dado.

1. Tira el dado y mueve la flecha hacia abajo y hacia la derecha pasando por cada emoción.
Ejemplo: Si estás en CONGOJA y al tirar el dado te sale 4, pasas por DESESPERANZA, NOSTALGIA, DESÁNIMO y caes en DESAGRADO.
2. Ya que estás en la emoción que te tocó al azar, **comparte una anécdota que haya sucedido en los últimos días** en dónde te sentiste de esa manera.
3. Pueden complementar con preguntas o reflexiones que están en la tarjeta de REGLAS.

En este juego todos ganan, al compartir entre los demás jugadores. Lo que se llevan es: acercamiento, comprensión y una relación más significativa, **pongan un punto** en la tabla por cada emoción compartida. Gana un punto adicional, **el jugador que tome la iniciativa de jugar “Consciencia de emociones”**

Agreguen estas preguntas en cada anécdota

- ¿Qué enseñanzas te trajo esta experiencia?
- ¿Cómo esta experiencia te puede ayudar en situaciones similares en el futuro?
- ¿Qué es lo más POSITIVO que esta experiencia te dio?