



Manual de Uso y Recomendaciones para Tarjetas Educativas “Emotions Cards” MetaTraining®

Innova en tu próximo taller, sesión de coaching o reunión gerencial.

Este documento incluye aquí las primeras ideas para usar tus tarjetas,

sin embargo **¡tu podrás crear infinitas posibilidades!**

Emotions Cards

Son veintinueve tarjetas, cada una con una imagen que muestra una emoción y su respectivo nombre. Se incluyen alegre, determinado, abandonado, lleno de vida, enojado, triste, optimista, etc.

Están diseñadas para que quien las use pueda fácilmente expresar su estado de ánimo con respecto a una situación, momento, algo o alguien. Es muy importante que antes de poner en práctica estas dinámicas con el grupo, el facilitador deberá ser el primero en expresarse para dar el ejemplo y crear una sensación de confianza.

Úsalas como rompehielos

Colocas las tarjetas a vista del grupo y pide que las observen detenidamente. Pide a las personas que seleccionen 2 tarjetas mentalmente y que luego expresen:

- ¿Cómo vienes emocionalmente a este taller?
- ¿Cómo te gustaría pasar el día?

Úsalas para dinámicas

adivina la emoción

Forma grupos de 3 o 4 personas. Selecciona un líder dentro de cada grupo basándote en criterios como los años de experiencia, estatura, etc. El líder deberá escoger una emotion card al azar y deberá representarla enfrente de su grupo bajo un límite de tiempo (se recomienda 20 segundos para adivinar la emoción) Excelente para comunicación y lenguaje no verbal.

Úsalas para clima laboral

Forma grupos de 3 o 4 personas y pídeles que seleccionen 3 tarjetas que representen como estuvo su último día en la oficina.

Úsalas para el debrief

Cada participante elige 2 cartas mentalmente al finalizar la dinámica para contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes después de haber realizado la dinámica?
- ¿Qué harías de diferente al volver a hacer la dinámica para sentirte diferente?

Úsalas para el cierre

Al finalizar el taller, cada participante escogerá una carta para expresar de la mejor manera el significado de este día en su vida.