

# El joc de les emocions



## Instruccions del joc

De segur que coneixeu el joc «Pulsa». N'hem fet una versió centrada en les emocions. Esperem que us agradi!

Cal imprimir les dues pàgines del joc en un full a doble cara i doblegar-lo per la meitat quatre vegades (les cares on diu «Juguem?» i «El joc de les emocions» han de quedar a fora).

Podem jugar a aquest joc per parelles o en grup. El jugador que dirigeix el joc té el paper i pregunta a un altre (o un voluntari o voluntària del grup) si vol jugar i li demana que esculli:

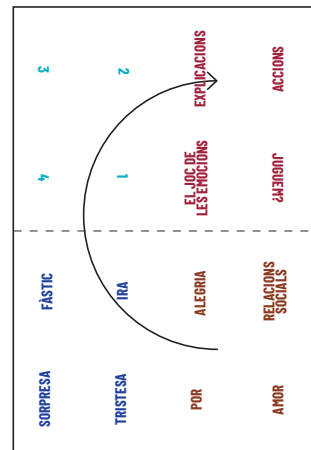
- «**explicació**» o «**acció**»
- **un número de l'u al quatre**
- **una de les vuit famílies d'emocions**

A mesura que es fan les seleccions, anem desdoblegant el full i llegim el repte resultant de les tres seleccions. Per exemple: el repte corresponent a explicació + fàstic + tres és «Descriu, durant almenys quaranta segons, l'escena de pel·lícula que més fàstic t'hagi fet mai».

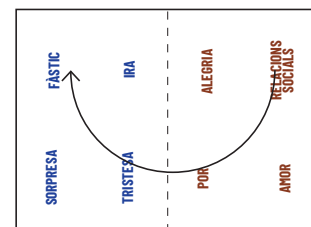
Si qui participa resol correctament l'acció (a criteri de qui dirigeix el joc o del grup), suma un punt i passa el torn a qui es trobi a la seva dreta. Si no ho ha fet prou bé, tindrà un punt negatiu. Tothom tindrà dret a canviar de selecció una vegada per partida. Marcarem els punts amb els dits de la mà. Qui primer assoleixi cinc punts (la mà oberta), guanya la partida.

Us animem a modificar les normes com us vingui de gust i a fer les vostres pròpies consignes (de manera consensuada!). Només cal bolígraf, un full de paper, imaginació i ganes de jugar!

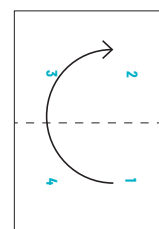
## Primer plec



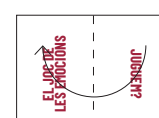
## Segon plec



## Tercer plec



## Quart plec



**SORPRESA**

**FÀSTIC**

**4**

**3**

**TRISTESA**

**IRA**

**1**

**2**

**POR**

**ALEGRIA**

**EL JOC DE  
LES EMOCIONS**

**EXPLICACIONS**

**AMOR**

**RELACIONS  
SOCIALS**

**¿JUEGEM?**

**ACCIONS**

# Explicacions

## Família de la sorpresa:

1. De quin joc en línia t'ha sorprès més guanyar una partida? Explica com va anar.
2. Digueu una pel·lícula que tingués un resultat sorprenent. Explica com era el final i per què et va sorprendre.
3. Què t'agradaria que sortís del proper cofre del Fornite (o del joc que vulguis)? Explica què en faries.
4. Si poguessis passar un dia amb una persona, qui escolliries? Explica com la sorprendries per aconseguir que acceptés la proposta.

## Família de la por

1. Quina cosa et fa tanta por que no la faries per res del món?
2. Explica com creus que se sentirà el pollet més petit si perd la fila i no troba la família. De què creus que tindrà por?
3. Explica l'escena d'una pel·lícula que et fes molta por quan la vas veure.
4. Explica algun somni que et va despertar de tanta por com tenies.

## Família del fàstic

1. Quin animal comestible et faria més fàstic menjar? Reprodueix el soroll que faria quan masteguessis.
2. Explica com quedaria un iogurt a sol i serena passats vint dies de la seva data de caducitat. Ho has de fer amb tota mena de detall: color, textura, olor...
3. Descriu, durant almenys quaranta segons, l'escena de pel·lícula que més fàstic t'hagi fet mai.
4. Imagina que poses la mà en una caixa negra sense saber què hi ha a l'interior. Quina és la cosa que et faria més fàstic trobar-hi? Descriu les teves sensacions durant almenys trenta segons.

## Família de la tristesa

1. Si veiessis un noi desconegut o una noia desconeguda plorant al carrer, com t'hi dirigiries? Explica almenys tres accions per intentar consolar-lo/la.
2. Digueu cinc adjectius sobre l'estat d'ànim que li quedarà a una gallina que s'ha despistat i no troba el niu amb els ous.
3. En trenta segons, descriu un quadre que transmeti tristesa. Quin és el tema? Quins colors té?
4. Explica com creus que se sentirà un noi o una noia que veu com els altres marxen i el deixen sol o la deixen sola cada vegada que arriba a un lloc.

## Família de l'alegria

1. Explica a un extraterrestre què és la felicitat a través d'una història amb un final feliç. Ha de durar un minut com a mínim.
2. Quina creus que seria la major alegria d'un pingüí? Explica'ns per què.
3. Si visquessis en un lloc idíl·lic, què és el que més et motivaria per llevar-te de bon humor?
4. Quin és el personatge de ficció més alegre que et ve al cap en aquest moment? Per què?

## Família de la ira

1. Esteu jugant la final de la copa; el teu equip ha estat guanyant durant la major part de la temporada, però els cinc darrers minuts l'altre equip es posa per davant i guanya la copa. Descriu com us sentiu com a equip i com ho demostreu.
2. Imagina que porteu tota la tarda jugant (a cartes, jocs en línia... tant se val) i encara no has guanyat cap partida. Tothom riu i està content, i tu... com estàs? Com ho explicaries?
3. Què creus que és el que més faria enfadar un elefant? Com ho demostraria?
4. Imagina que fa estona que participes en una activitat que trobes avorridíssima però no en pots marxar. Pots descriure com et sents i què fas?

## Família de l'amor

1. Fa molt de temps que intentes trobar un lloc on practicar una afició que t'entusiasma. Per fi, algú et dona un contacte i quan hi vas descobriries que és just el que cercaves! Com et sents respecte a la persona que t'ha facilitat el contacte?
2. Imagina que tens una mascota. Com definiries la relació que teniu? Penses que la teva actitud cap a la mascota és la mateixa que la de la mascota cap a tu?
3. Explica, durant trenta segons, què sents cada vegada que et trobes amb una persona que et fa sentir molt feliç.
4. T'has assabentat que un company acaba de perdre la mare. Com t'hi adreçaràs el primer dia que us trobeu?

## Relacions socials

1. Convenç el grup perquè es mirin aquella pel·lícula o sèrie que més t'hagi agradat. Tens un minut per persuadir-los.
2. Has descobert algú a TikTok que publica uns vídeos que t'entusiasmen. Si poguessis conèixer aquesta persona, com t'hi adreçaries? Com definiries la teva actitud?
3. Imagina que tens un milió de seguidors a TikTok. Què els explicaries en els teus vídeos?
4. Imagina que des de casa embrutes la millor camisa que té estesa el veí de sota. Què penses que dirà quan pugui a demanar explicacions?

# Accions

## Família de la sorpresa:

1. En vint segons has d'aconseguir sorprendre el grup.
2. Expressa sorpresa utilitzant un paper i un llapis o bolígraf.
3. Inventa una activitat de *mindfulness* basada en la sorpresa i ensenya-la al grup en menys d'un minut.
4. Fes una cara de sorpresa agradable i una cara de sorpresa desagradable. Obtindràs el punt si el grup sap reconèixer-les a la primera.

## Família de la por

1. Durant vint segons, actua com ho faries si veiessis entrar foc per la porta o per la finestra. No oblidis posar cara de por!
2. Aconsegeix que algú tingui una reacció d'alerta (ensurt o similar).
3. Demana a algú que et digui una lletra. Digueu quatre emocions o estats emocionals de la família de la por que continguin aquesta lletra.
4. Si t'haguessin nominat com a millor actor o actriu als Oscars, representa com et comportaries durant la lectura dels finalistes.

## Família del fàstic

1. Aconsegeix en menys d'un minut que un company o companya es toqui el nas per les teves explicacions.
2. Fes ganyotes de fàstic, sense riure, durant trenta segons.
3. Has d'imaginar una cosa que et faci fàstic i el grup l'haurà d'endevinar amb un màxim de quinze preguntes de resposta sí/no.
4. Amb les mans, has de representar una acció vinculada amb el fàstic. La resta del grup ha d'endevinar què vol representar el teu gest.

## Família de la tristesa

1. Canta una cançó o melodia trista.
2. Representa, amb mímica, com consolaries una persona que està plorant molt tristament. No t'oblidis de l'expressió facial!
3. Representa la tristesa utilitzant només un paper.
4. Tria dos companys o companyes i imagineu que us heu presentat amb molta il·lusió a un concurs de maquetes. A l'hora de rebre els vots del jurat, el vostre projecte resulta el darrer sense obtenir cap vot. Quina seria la vostra reacció?

## Família de l'alegria

1. Representa com celebraries la recepció de la notícia que t'han seleccionat per a les olimpíades.
2. Balla, demostrant alegria, durant un mínim de trenta segons.
3. Pensa un ritme alegre i aconsegeix, en un minut, que el grup el faci amb tu.
4. Fes una coreografia amb les mans per representar el nom d'una emoció de la família de l'alegria (fent les lletres amb les mans o bé dibuixant-les a l'aire). La resta del grup haurà d'endevinar l'emoció que estàs representant. Tens tres intents.

## Família de la ira

1. Representa la reacció que tindria algú que ha estat fent un castell amb mil cartes i algú l'hi fa caure per fer-li una broma pesada.
2. Fes molt soroll picant de peus, fent cops de puny i cridant per demostrar el teu enuig.
3. Has de trobar un company voluntari o una companya voluntària. Li demanaràs que faci una postura estàtica mostrant un enuig molt gran. Tu l'hauràs de repetir fent efecte mirall.
4. Demana al grup que digui desordenadament els números de l'u al cinc. Hauràs de representar diferents intensitats d'emocions de la família de la ira (gesticulant amb la cara i el cos, cridant...) en funció del número que diguin, en què u és la intensitat mínima i cinc la màxima.

## Família de l'amor

1. Demana a algú que t'ajudi. T'ha de tapar els ulls i dirigir-te, només amb paraules i sense tocar-te, per trobar una cosa que els teus companys hauran amagat.
2. Has perdut el retolador que li anava millor al teu company. Li has de demanar perdó i aconseguir que rigui i et perdoni.
3. Fes un gest que signifiqui calma i els teus companys i companyes han d'endevinar què significa i repetir-lo.
4. Aconsegeix que els teus companys i companyes et facin «l'onada» tres vegades d'anada i tornada. L'onada ha de ser cada vegada més alta!

## Relacions socials

1. Busca una parella per representar, fent el joc del mirall, que ens agafem l'orella dreta amb la mà esquerra, ens tapem el nas amb la mà dreta, acluquem l'ull dret i, mantenint les mans i l'ull en la seva posició, ens posem de genolls a terra i ens tornem a aixecar.
2. En trenta segons, has de trobar cinc persones que comparteixin amb tu almenys un aspecte de la teva imatge i posar-vos en fila índia.
3. Aconsegeix, en menys de trenta segons, que almenys sis persones intercanviïn entre elles una peça de roba i se la posin.
4. Tens vint segons per aconseguir fer riure almenys una persona.