

HOJA DE ACTIVIDAD

Las emociones son como visitantes. Algunas se quedan poco tiempo, otras más. Todas vienen a enseñarnos algo. No hay emociones malas, solo formas más sanas o menos sanas de expresarlas.

Individualmente:

Pasea por el mapa de la emociones que te hemos dado. Si te paras en cada uno de los lugares, intenta escribir o describir dónde, en qué situaciones o por qué sientes estas emociones. Después compártelas con tu grupo.

En grupo:

“Nuestro mapa real de emociones”

En un papel grande dibujen juntos un mapa sencillo con estos lugares que están a continuación. Pueden hacerlo tipo ciudad vista desde arriba o como un recorrido con caminos que conectan los lugares. Cada participante aporta sus experiencias y el grupo las representa de forma visual, mostrando que en un mismo lugar pueden convivir emociones diferentes y explicando cada una de ellas.

 Casa

 Collegio

 Calle o barrio

 Grupo o actividad

1

2

3

4

5

6

7

A

B

C

D

E

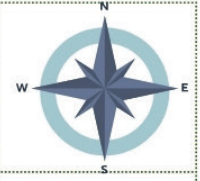
F

G

H

I

J



La Plaza del orgullo



El Bosque del miedo



El Volcán del enojo



El Jardín de la calma



El Espejo de la envidia



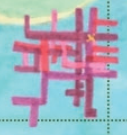
El Lago de la tristeza



La Nube de la vergüenza



La Estación del aburrimiento



El Laberinto de la frustración



La Montaña de la alegría