

# mi playlist emocional

Edad: 12 a 14 años

¡Empecemos!



### Materiales

- ✓ Hoja de actividad impresa o cuaderno personal.
- ✓ Lápiz, colores o marcadores.
- ✓ Audífonos o acceso a música.
- ✓ ¡Ganas de conocerte a través de lo que sientes y escuchas!

### ¿Cómo funciona?

- Las emociones se sienten... y se escuchan.
- Piensa en una emoción que hayas sentido esta semana: alegría, tristeza, frustración, calma, miedo...
- Ahora, busca una canción que te recuerde esa emoción o que te ayude a gestionarla.
- Anótala y acompáñala con un dibujo, una frase o una reflexión personal.
- Al final, tendrás tu propia playlist emocional.

## Canción

---



---



---



---



---



---



---

## Emoción



Escaneame y descubre

