

TRAZA TU MAPA EMOCIONAL

Una guía para entender lo que sientes, paso a paso

¡Empecemos!

Edad: 15 a 17 años



Materiales

- ✓ Hoja de actividad impresa o una hoja blanca.
- ✓ Lápiz, esfero, marcadores o colores.
- ✓ Un lugar tranquilo.
- ✓ ¡Ganas de conocerte mejor!

¿Cómo funciona?

Esta semana, haz una pausa.

Piensa en cinco momentos que hayas vivido recientemente.

No importa si fueron buenos, malos, aburridos o intensos.

Lo que importa es cómo te sentiste en cada uno.

Dibuja un mapa con esos momentos y conéctalos con líneas. En cada punto escribe:

¿Qué pasó?

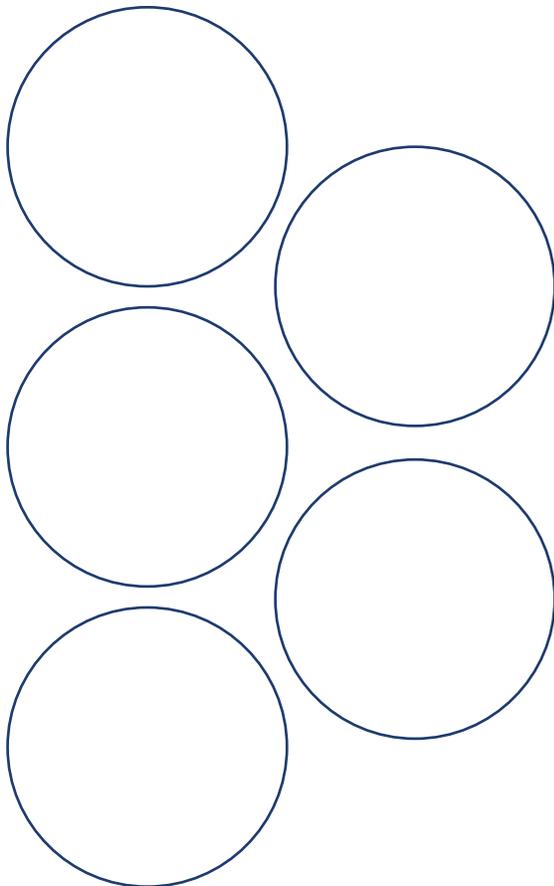
¿Cómo te sentiste?

¿Qué hiciste con esa emoción?

¿Qué podrías hacer diferente si vuelve a pasar?

No hay respuestas correctas. Solo tú sabes cómo te sientes.

Y entenderlo... es tu superpoder.



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____



Escaneame
y descubre

