

Modelando tu vida

SESIÓN 11

1. Modelando tu vida

5' 

Objetivo

- Responsabilidad y Libertad.
- Regulación emocional aplicada.

Materiales

Plastilina de colores, un trozo por persona.

Procedimiento de grupo

Para trabajar la plastilina (no se escoge el color, no se da consigna o ésta es: “haz lo que quieras”):

- ¿Qué has pensado? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has hecho con la plastilina?
- Si uno no tiene claro un objetivo es difícil saber qué hacer ¿os ha pasado algo parecido?
- ¿A qué le estabais prestando atención mientras estabais con la plastilina?
- ¿Qué es lo que habéis valorado para decidiros a hacer lo que habéis hecho y no otra cosa?

Os vais a llevar el trozo de plastilina con vosotros, es para vosotros, es un regalo. Quiero que recordéis que siempre podéis decidir cómo comportaros, lo que valoráis en la vida, quiénes sois y quiénes queréis ser.

1

