

Carteles: La brújula emocional

SESIÓN 5

1. Carteles

25' 

Objetivo

- Facilitación emocional.

Materiales

Cartulinas de colores.

Procedimiento para el grupo

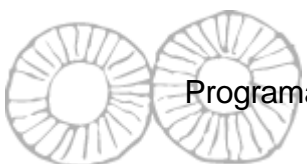
CARTULINAS (pequeño grupo). Cada grupo trabaja una emoción, y una emoción por cartulina. Se trabaja, para cada emoción: **cuándo es útil/ cuándo no es útil**. En la primera está la información que nos da esta emoción, en la segunda, estrategias de regulación de esa emoción:

- ¿Para qué sirve esta emoción? ¿En qué situaciones puede ser útil? ¿De qué nos informa? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste así?
- ¿Qué es lo mejor que podemos hacer con ella? ¿Cómo podemos aumentarla o disminuirla?
- Cuando no nos gusta o no nos facilita la vida, ¿qué podemos hacer con esa emoción? ¿Qué haces que te funciona cuando te sientes así?
- Para el trabajo en pequeños grupos: ¿Estamos todos de acuerdo? Si lo estamos, se escribe en la cartulina.

Animar a que usen dibujos, colores y toda su creatividad para ilustrar la emoción.

Las cartulinas pueden rotar tras un tiempo determinado para que todos los grupos trabajen todas las emociones.

1



Carteles: La brújula emocional

SESIÓN 5

Emoción	Función
Enfado	Señala que algo me parece injusto, que hay algo que no quiero en mi vida. Facilita la actitud de lucha y la superación de obstáculos.
Sorpresa	Señala un estímulo ambiguo o no identificable. Facilita la respuesta de orientación y la búsqueda de información
Miedo	Señala situaciones, personas o estímulos peligrosos. Facilita la respuesta de huida, el análisis de riesgos y la precaución.
Alegría	Señala que algo me gusta o me satisface, que quiero más de eso en mi vida. Facilita la motivación, la creatividad y el compartir con otras personas.
Tristeza	Señala una pérdida de algo o alguien valioso para mí. Facilita la reflexión, el duelo y la integración de esa pérdida.

Cuadro de consulta

