

## Carteles: La brújula emocional

SESIÓN 5

### Alternativa a. Palabras desordenadas (dinámica vivencial de indefensión aprendida)

20' 

#### Materiales

Papel y lápiz.

#### Procedimiento individual

- ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has pensado? ¿Qué has hecho con la tercera palabra?
- Si te has sentido bien: ¿Qué tendrías que hacer o pensar para aumentar esa emoción?
- Si no te has sentido bien: ¿Qué tendrías que hacer o pensar para disminuir esa emoción? ¿Para qué serviría aumentar o disminuir esa emoción? ¿Qué pensarás si la aumentas? ¿Y si la disminuyes? ¿Qué tendrás ganas de hacer? ¿Qué de esta situación estaba bajo tu control? ¿Y qué no? ¿Qué es posible aquí? ¿En qué otras situaciones de tu vida te has sentido así? ¿Qué puedes hacer entonces?

1

