

Actividad de Arte: Mapa de Emociones

Hora: 5 - 10 min
Edad Sugerida: 8 +

Materiales:

- Papel
- Marcadores

Preparación:

Coloque los marcadores y el papel en frente suyo.

Objetivo Terapeutico:

- Desarrollar habilidades de expresión no verbal
- Aprender a identificar emociones
- Incrementar conciencia de sí

Desarrollo de Habilidades SEL:

- Conciencia de sí mismo
- Autogestión



Cómo explicarle a un niño:

A veces es difícil saber como nos sentimos, especialmente cuando sentimos más de una cosa a la vez. Tomarnos un minuto y verificar nuestro interior nos ayuda. Esta actividad nos da una oportunidad para ver como nos estamos sintiendo ahora mismo y ponerlo en papel. Cuando sabemos como nos sentimos, podemos averiguar que podemos hacer para sentirnos mejor. Puedes hacer esta actividad solo o con alguien más - todo lo que necesitas es un par de marcadores y papel.

Crear:

1. Notar 3 emociones que estás sintiendo ahora mismo, y elegir un color para describir cada emoción
2. Escribir la emoción usando el color que la represente
3. En tu papel, colorea un espacio por cada emoción, el espacio que desee para cada una. Puede utilizar: figuras, diseños, dibujos, lo que desee. Por ejemplo, calma puede ser líneas onduladas, enojo puede ser líneas rectas

Preguntas orientadoras para fomentar la participación y reflexión:

- ¿Cómo se siente ver tus emociones en un papel?
- ¿Te sorprendieron alguna de las emociones que estás sintiendo ahora?
- ¿Cómo te ayuda saber cuales emociones son más grandes y cuales más pequeñas?
- ¿Qué quisieras hacer ahora que sabes como te sientes?

Adaptación de preguntas orientadoras para terapeutas profesionales:

- ¿Qué descubriste sobre tus sentimientos desde que perdiste a la persona que quieres?
- ¿Cómo te sientes sintiendo tres emociones diferentes al mismo tiempo?
- Trabajemos juntos para hacer algunos planes para cuando te estes sintiendo ___ (ansioso, enojado, solitario, etc.)

Apoyo continuo:

Guíe al niño por tres rondas de respiraciones profundas. Mientras, detengase y piense en alguien o en algo en tu vida que te traiga felicidad. Retenga esta imagen en tu cabeza para inspirar sentimientos de paz, para traer tranquilidad a esta situación estresante.

Cuando el niño se sienta abrumado recomiende que haga esta actividad. Incluso aunque él no disponga de marcadores, puede tomar un respiro profundo y pensar para él mismo, "¿Cuales son tres emociones que estoy sintiendo ahora mismo?"

MIRE EL VIDEO "HOW TO LEAD CREATIVE EXPRESSION"

[DRAW IT OUT CURRICULUM](#)

[DRAW IT OUT THERAPEUTIC ACTIVITY BOOK](#)



SAFE CROSSINGS FOUNDATION Generously funded by Safe Crossings Foundation, safecrossingsfoundation.org