

Pizarra Emocional

¿Cómo me siento? ¿Cómo se sentirán los demás? ¿Qué sucede en casa?

A diario sentimos emociones diversas sin reconocerlas y sin saber cómo expresarlas de manera adecuada, guardándolas en nuestro interior o explotando de forma desmedida, ocasionando no solo conflictos internos sino con las personas que están a nuestro alrededor.

Por tal motivo, una ayuda visual y práctica es utilizar una pizarra emocional, que nos ayudará a identificar algunas emociones básicas, aceptarlas como parte nuestra vida, expresarlas y comunicarlas en nuestro ambiente.

¿Qué tengo que hacer?

1. A continuación, te dejaremos unas plantillas que puedes imprimir o copiar en una cartulina grande para mayor comodidad. Esta será colocada en un lugar visible y accesible para toda la familia. En el caso de la pizarra personal puede ubicarse en la habitación. Puedes plastificarla para evitar que se deteriore.
2. En esta plantilla se colocarán los nombres de los miembros de la familia con su consentimiento para participar de la dinámica.
3. Recorta las caritas/emojis (puedes plastificarlos) y colócalos en una caja cerca de la pizarra.
4. Observarás que están escritos todos los días de la semana, en estos espacios cada miembro de la familia escogerá que emoción o emociones está sintiendo y pegará con cinta las caritas/emojis correspondientes a la altura de su nombre, puede ir las cambiando en el transcurso del día según su sentir.
5. Si es posible, en algún momento que la familia se reúna, se puede dedicar unos minutos a comentar sobre lo expresado en la pizarra.
6. Cuando se pase al día siguiente se retirarán todas las caritas/emojis y se iniciará nuevamente, tomando conciencia que se empieza un nuevo día.

Es muy importante que exista respeto entre todos, evitando juzgar al otro, burlarse, cuestionar o presionar para que hable del tema. Recuerda que cada persona siente, piensa y reacciona diferente, así que recibiremos con amor los esfuerzos que cada uno esté dando.



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENOJO



NERVIOS



MIEDO



SORPRESA



PREOCUPACIÓN



FRUSTRACIÓN



AGRADECIMIENTO



DESANIMO



VERGÜENZA



ASCO



ENTUSIASMO



CONFUSIÓN



AMOR



BienestArt
Descubre tu esencia...

Contáctanos

🌐 www.bienestart.org

☎ 993238032

✉ contacto@bienestart.org

@bienestart.ps