

DIANA DE EMOCIONES

Este ejercicio tiene como objetivo trabajar las emociones tanto del presente, pasado como del futuro, y también referente a personas que te despierten dicha emoción. Además, también trabajaremos la expresión verbal, la memoria en muchas de sus facetas, la empatía, la escucha activa...entre otras muchas cosas.

Este recurso ofrece una diana de emociones donde se deberá hacer caer el dado encima para saber que emoción y de qué momento debemos hablar o de quién. También se puede imprimir todo a gran tamaño y colgar la diana para trabajar la motricidad lanzando una pelota u otro objeto y posteriormente el dado, de forma paralela.

Los colores de la diana se relacionarán con las siguientes emociones:

BLANCO: MIEDO

AZUL: TRISTEZA

ROJO: ENFADO

AMARILLO: ALEGRÍA

VERDE: SORPRESA

El dado ofrece las siguientes opciones:

PRESENTE: debemos expresar una experiencia relacionada con la emoción que nos per toque según la diana de nuestro presente.

PASADO: debemos expresar una experiencia relacionada con la emoción que nos per toque según la diana de nuestro pasado.

FUTURO: debemos expresar una experiencia relacionada con la emoción que nos per toque según la diana de nuestro futuro imaginario.

PERSONA: debemos expresar que persona nos transmite esa emoción y porqué.

COMODÍN: La persona puede escoger si habla de una experiencia del presente del pasado o del futuro, o explica que persona la relaciona con dicha emoción.

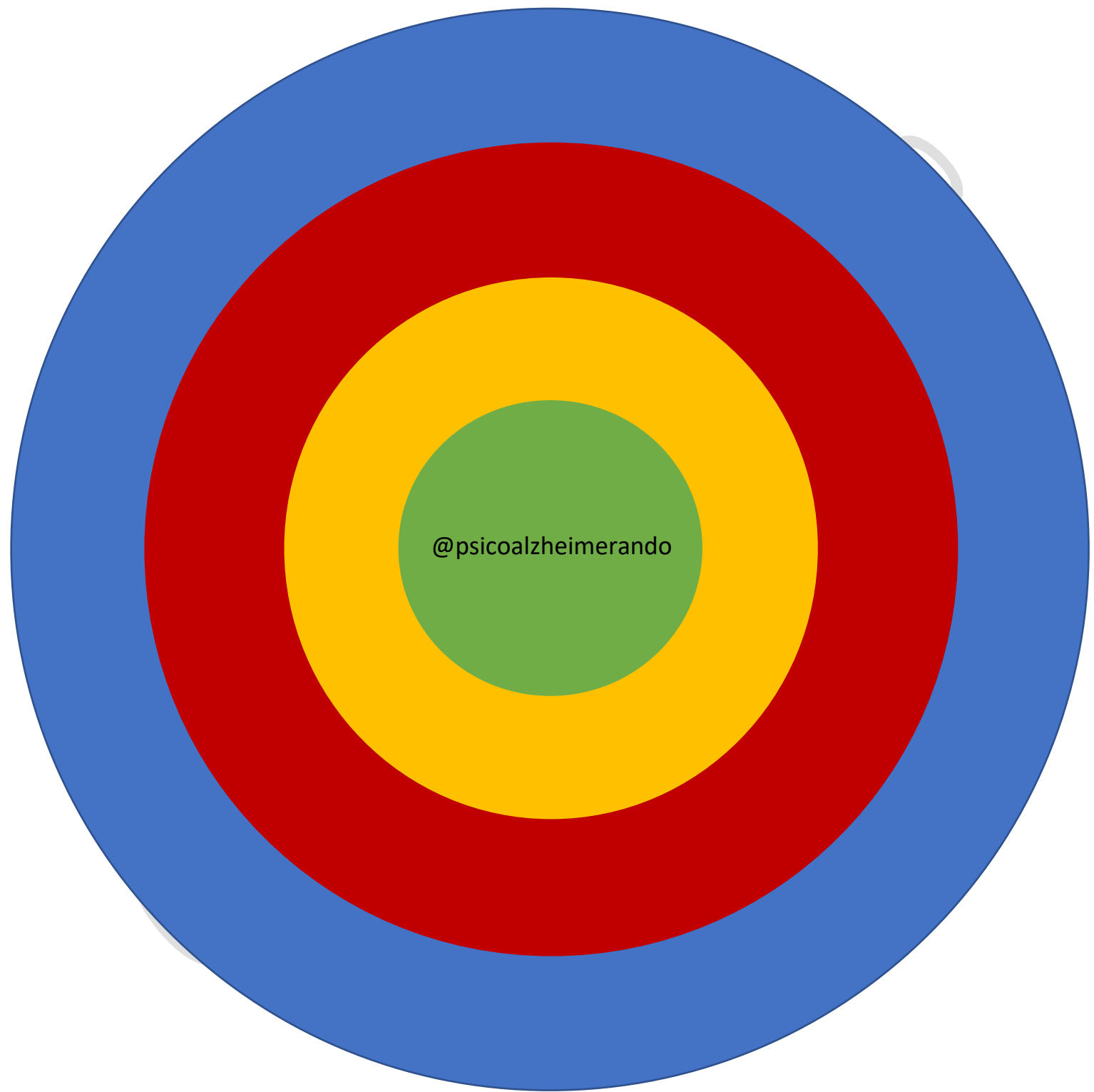
Este recurso puede usarse en sesión grupal y también en sesión individual.

Cuando se use en sesión grupal deberán marcarse límites (según se considere) para no generar una dinámica negativa y dañina.

Además, seamos conscientes que si no somos profesionales y no tenemos los recursos suficientes para gestionar todo lo que pueda desembocar dicha sesión, tanto individual como grupal, no debería usarse este material ya que podríamos causar más daño que ayudar.

Espero que os guste este recurso y os puede ser muy útil.

Mireia de @psicoalzheimerando



@psicoalzheimerando

