

AS EMOCIÓNS



O MEU NOME, AS MIÑAS VIRTUDES

Colle un papel e escribe o teu nome en vertical, en maiúsculas e coas letras grandes. A continuación, con cada letra, escribe (en horizontal) unha característica positiva que teñas e empece por esa letra. Por exemplo, coa A: alegre, atrevido, amable... Verás cantas boas cualidades te definen!

A MIÑA RECETA DA FELICIDADE

Que necesitas para ser feliz? cariño, amizade, risas, soidade... Nesta actividade terás que escribir nun folio os ingredientes que te fan ser feliz.

O DIARIO DAS EMOCIÓNS

Colle unha libreta, e decóraa como máis che guste. Nela, ao final de cada día farás un balance de como foi, escribindo primeiro as cousas positivas e, se hai algunha negativa, ao final. Así reflexionarás sobre como te sintes, que pensamentos tiveches, como actuaches... É unha maneira de aumentar o benestar porque serás consciente das emocións que viviches e as súas causas, efectos, etc.

MÍMICA DAS EMOCIÓNS

Escribe nunha folla o nome de distintas emocións (alegría, frustración, sorpresa, calma, fobia... todas as que se che ocorran!). Recórtaas e dobra cada unha delas. Cando esté listo, busca a un compañeiro/a de xogo. Por turnos deberedes ir collendo cada ficha e representar esa emoción con mímica, é dicir, sen falar. A outra persoa terá que averiguar de que sentimento se trata. Cantos serás capaz de adiviñar?

DOMINÓ DOS SENTIMENTOS

Seguro que sabes xogar ao dominó, verdade? Pois no adxunto en PDF hai un dominó moi especial no que cada ficha ten unha descripción dunha situación e o nome dun sentimento. O que deberás facer será repartir as fichas entre ti e a persoa ou persoas coas que vaias xogar e ir encaixando cada situación co sentimento que provoca.

BINGO DOS SENTIMENTOS (EN INGLÉS)

Se te atreves co inglés, adxunto tamén hai un pequeno bingo dos sentimentos que podes imprimir. Xógase coma ao bingo, pero en lugar de números, terás caras que mostran sentimentos.

DEL REVÉS (INSIDE OUT)

Recoméndoches ver esta peli, moi divertida, pero que mostra con moita claridade como a actitude ante as situacións pode influir en como actuamos.

