**“El Mapa de mis Emociones”**

**Objetivo:** Que el estudiante identifique sus emociones más frecuentes, comprenda su impacto, y represente de manera creativa las estrategias que utiliza o puede utilizar para gestionarlas adecuadamente.

**Instrucciones:**

1. **Exploración Personal:**
	* Durante SEIS días, lleva un pequeño registro diario de tus emociones predominantes (mínimo 3 por día). Anota:
		+ Qué emoción sentiste.
		+ En qué situación surgió.
		+ Cómo reaccionaste.
		+ Qué estrategia usaste (o podrías haber usado) para manejarla.
2. **Diseño del Mapa de Emociones (Maqueta o Representación Creativa):**
	* Crea un “mapa” visual en forma de maqueta, collage, mural, caja sensorial, rueda, o cualquier otro formato tridimensional o artístico, donde se representen:
		+ Al menos **cinco emociones clave** que experimentas con frecuencia.
		+ Las situaciones que suelen detonarlas.
		+ Las **estrategias de gestión emocional** que consideras más efectivas para cada una.
	* Puedes usar materiales como cartulina, plastilina, pinturas, tela, materiales reciclados, objetos simbólicos, etc.

###  ****“El Árbol de mis Emociones”****

* Una base de cartón (como fondo o soporte)
* Papel kraft o cartulina verde y café
* Plastilina, papel de colores, palitos de paleta o ramas secas
* Marcadores, pegamento, tijeras, lana de colores

**DISEÑO**

* El estudiante crea un **árbol tridimensional** en una base.
* Cada **rama del árbol** representa una **emoción frecuente** en su vida.
* Cada **hoja o fruta** representa una **situación que provoca esa emoción**.
* Colgado del tronco o entre las ramas, hay **tarjetas con técnicas de gestión emocional** que el estudiante usa o quiere aprender a usar

**EJEMPLO**

* **Rama 1: Miedo**
	+ 🍃 Hoja: “Cuando tengo que hablar en público”
	+ 🧠 Técnica: Respiración profunda antes de exponer.
* **Rama 2: Alegría**
	+ 🍃 Hoja: “Cuando comparto tiempo con mis amigos”
	+ 🧠 Técnica: Reforzamiento positivo (valorar los momentos felices).
* **Rama 3: Ansiedad**
	+ 🍃 Hoja: “Cuando tengo muchos trabajos por entregar”
	+ 🧠 Técnica: Organización con agenda y pausas activas.
* **Rama 4: Frustración**
	+ 🍃 Hoja: “Cuando no logro lo que planeo”
	+ 🧠 Técnica: Reencuadre cognitivo (ver el error como aprendizaje).
* **Rama 5: Gratitud**
	+ 🍃 Hoja: “Cuando recibo apoyo de mi familia”
	+ 🧠 Técnica: Escribir un diario de gratitud.
* Pueden usar colores para identificar emociones (rojo para enojo, azul para tristeza, amarillo para alegría, etc.).

### ****La Montaña Rusa de mis Emociones”****

* Cartón o caja de zapatos como base
* Tubos de papel higiénico, pajillas (popotes), alambre o limpiapipas
* Plastilina o figuritas pequeñas (pueden ser muñecos de papel)
* Papel de colores, marcadores, pegamento, tijeras

**DISEÑO**

* El estudiante construye una **montaña rusa** en miniatura.
* Cada **subida, bajada, o curva** representa una **emoción intensa** experimentada en su vida cotidiana (como estudiante, familiar, amigo, etc.).
* A lo largo del recorrido, hay **estaciones de gestión emocional**, donde colocan las **estrategias** que usan o aprenderán a usar.

### EJEMPLO

* 🎢 **Subida 1: Estrés**
	+ Situación: “La semana de exámenes”
	+ Estación: Técnica de organización del tiempo y respiración cuadrada.
* 🎢 **Caída rápida: Tristeza**
	+ Situación: “Tuve una discusión con un amigo”
	+ Estación: Técnica de expresión emocional saludable (hablarlo con alguien de confianza).
* 🎢 **Curva fuerte: Enojo**
	+ Situación: “Cuando siento que no me escuchan en clase”
	+ Estación: Técnica de conteo y pausa antes de responder impulsivamente.
* 🎢 **Subida estable: Motivación**
	+ Situación: “Cuando obtengo buenas calificaciones”
	+ Estación: Técnica de automotivación y auto-refuerzo.