



Actividades para trabajar las emociones:

recursos y ejercicios prácticos para la gestión emocional



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

KIABI

Actividades para trabajar las emociones:

recursos y ejercicios prácticos para la gestión emocional

Coordinación y elaboración de contenidos:

- María Antonia Juan Gamalié. DOWN VALLADOLID. Coordinadora del Grupo de Trabajo EMOCIONES DOWN.
- Fernanda Albamonte. Responsable de Proyectos de Salud e Investigación de DOWN ESPAÑA.

Profesionales colaboradoras en la elaboración de contenidos:

- Elena Vaamonde. DOWN OURENSE
- Eva Galvez. Fundación Catalana de Síndrome de Down
- Lucía Meca. DOWN LORCA
- Raquel Correas. DOWN CORUÑA

Edita:

DOWN ESPAÑA, 2025. Todos los derechos reservados
Con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales,
Consumo y Agenda 2030, y KIABI.

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-27935-2025
ISBN: 978-84-09-81046-8

*Este material ha sido elaborado con apoyo de herramientas de
inteligencia artificial, revisado por el equipo de DOWN ESPAÑA.*

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

Índice

	Pág.
Presentación	6
Ficha 1: Mi cuerpo me cuenta que tengo ansiedad	7
Ficha 2: Superpoderes contra la ansiedad	9
Ficha 3: Practicando la amabilidad	11
Ficha 4: ¿Cómo me siento ahora?	13
Ficha 5: Cuando me asusto	15
Ficha 6: El enfado	17
Ficha 7: La caja de las preocupaciones	19
Ficha 8: Mis preocupaciones	21
Ficha 9: Suelta el estrés	23
Ficha 10: Mis pensamientos están ahora	25
Ficha 11: Soltar los pensamientos en el río de papel	27
Ficha 12: El árbol de la amistad	29
Ficha 13: Hablando de emociones	31
Ficha 14: Lo que siente tu cuerpo	33
Ficha 15: ¿Qué me ayuda a calmarme?	35
Ficha 16: Presta atención a lo que sientes y piensas	37
Ficha 17: Respira y relájate	39
Ficha 18: Viaje emocional	41
Ficha 19: Mis sueños y mis metas	43
Ficha 20: Mi flor de talentos	45
Anexos:	47
Créditos:	53

Presentación

Las emociones forman parte esencial de la experiencia humana: nos orientan, nos conectan con las demás personas y nos ayudan a comprender lo que necesitamos. Sin embargo, no siempre resulta fácil reconocerlas ni gestionarlas de forma adecuada. Esta guía nace con la intención de acompañar ese proceso, ofreciendo un conjunto de actividades prácticas para explorar, expresar y regular las emociones de manera saludable.

“Actividades para trabajar las emociones: recursos y ejercicios prácticos para la gestión emocional” ha sido elaborada en colaboración con profesionales de distintas asociaciones que, desde su experiencia en el ámbito educativo, social y terapéutico, han contribuido a crear un material diverso, accesible y útil para todas las edades.

A lo largo de sus páginas, encontrarás **fichas temáticas** que abordan distintas dimensiones de la experiencia emocional:

- **El cuerpo como guía**, con actividades como *“Mi cuerpo me cuenta que tengo ansiedad”* o *“Lo que siente tu cuerpo”*, que ayudan a identificar cómo se manifiestan las emociones físicamente.
- **La regulación emocional**, mediante propuestas como *“Superpoderes contra la ansiedad”*, *“¿Qué me ayuda a calmarme?”* o *“Suelta el estrés”*, orientadas a desarrollar estrategias de autocontrol y bienestar.

- **El pensamiento y la conciencia emocional**, a través de ejercicios como *“Presta atención a lo que sientes y piensas”* o *“El viaje emocional”*.
- **La conexión con los demás y la autoestima**, en dinámicas como *“El árbol de la amistad”*, que fomentan la empatía, la amabilidad y el reconocimiento de las propias fortalezas.

Cada ficha propone un espacio de **reflexión, creatividad y autoconocimiento**, invitando a mirar hacia dentro con curiosidad y amabilidad.

Esta guía pretende ser, más que un simple compendio de actividades, una herramienta viva para **promover el bienestar emocional y la educación en valores**. Su objetivo es acompañar a educadores y profesionales en la tarea de cultivar la inteligencia emocional, el equilibrio interno y la conexión humana desde una mirada consciente y compasiva.

La ansiedad es una mezcla de sensaciones físicas y emociones.

¿Te has sentido alguna vez así?

Escribe cuándo y por qué:



Actividad:

1. Se inicia con una breve explicación de lo que es la ansiedad usando un lenguaje claro y visual.
2. Se analiza cada imagen de la ficha, preguntando si alguna vez se han sentido así y por qué.
3. Luego, se invita a cada participante a contar o representar un momento en el que haya sentido ansiedad.
4. Se ofrece una hoja con imágenes o dibujos para que elijan el que mejor representa cómo se sienten cuando están ansiosos.
5. Finaliza con una técnica sencilla de relajación (respiración profunda guiada o escuchar música suave).

Objetivos:

- Ayudar a reconocer los síntomas físicos y emocionales de la ansiedad.
- Fomentar la expresión emocional a través del lenguaje verbal y visual.
- Ofrecer recursos de regulación emocional accesibles y aplicables.

Materiales a utilizar:

- Ficha (impresa o proyectada).
- Imágenes o tarjetas con emociones y sensaciones físicas.
- Colores y hojas blancas.
- Música relajante (opcional).
- Almohadillas o cojines para sentarse cómodamente.

Duración estimada de la actividad:

30 ó 40 minutos. Puede repetirse o ampliarse según la necesidad del grupo.

Variables de desarrollo:

- Si la persona necesita tiempos de atención más cortos, hacer más breve la explicación y priorizar el uso de imágenes.
- Fomentar el uso de gestos y expresiones faciales para mejorar la comprensión.
- Si el grupo es grande, hacer subgrupos para asegurar participación.
- Ofrecer muñecos, pelotas sensoriales o láminas para representar el estado emocional.
- Presentar las imágenes una por una, y que indiquen con pulgar arriba o abajo si se identifican con esa sensación.
- Incluir comunicación aumentativa si se utiliza habitualmente (comunicador, tablet, tablero de comunicación).

1

**Pon la mano
en tu corazón**

2

**Respira
lentamente**

3

**Cuenta
hasta 10**

4

**Escucha
música suave**

5

**Utiliza una
pelota
antiestrés**

6

**Pide ayuda
a tu familia
o amigos**

Actividad:

1. Mostrar la ficha y leer en voz alta cada una de las estrategias.
2. Comentar en grupo si alguna vez las han utilizado, si les ha funcionado, quién se las ha explicado...
3. Realizar una pequeña práctica con algunas de ellas (respirar lento, contar, poner la mano en el corazón...).
4. Crear una pequeña cartulina personal con las 2 o 3 estrategias que más les gusten, utilizando dibujos o imágenes. Será un recurso que se lleven a casa y que pueden llevar en el bolso, mochila, bolsillo... para cuando lo necesiten recordar.

Objetivos:

- Conocer estrategias sencillas para calmarse cuando sienten ansiedad.
- Identificar las que les resultan más útiles o agradables.
- Favorecer la autonomía en la autorregulación emocional.

Materiales a utilizar:

- Ficha visual con estrategias (impresa o proyectada).
- Cartulinas o folios.
- Rotuladores o lápices de colores.
- Pelotas antiestrés, música suave, etc.

Duración estimada de la actividad:

Una sesión de 30 a 40 minutos. Puede repetirse o ampliarse según la necesidad del grupo.

Variables de desarrollo:

- Si la persona necesita tiempos de atención más cortos, hacer más breve la explicación y priorizar el uso de imágenes.
- Para personas con baja tolerancia a la frustración, comenzar solo con una estrategia.
- En grupos numerosos, dividir en parejas para la práctica.
- Reforzar positivamente la participación espontánea.
- Utilizar imágenes para que señalen las estrategias que prefieren.

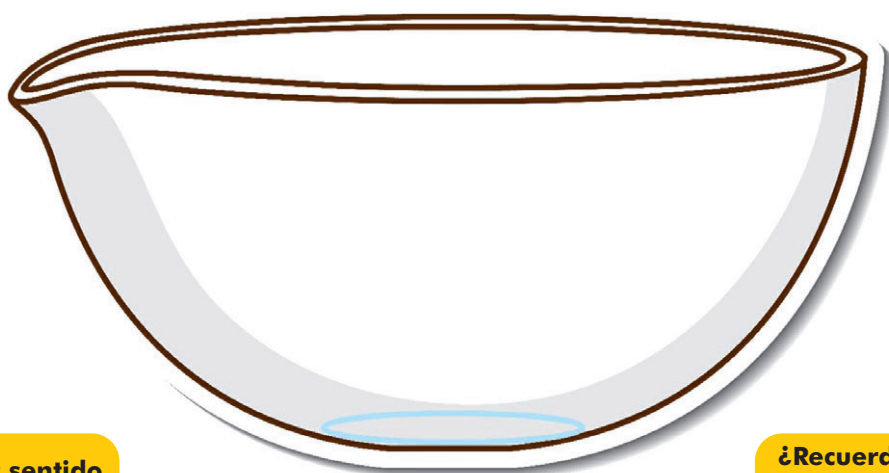
Escribe o dibuja momentos de amabilidad que te han pasado en los últimos días

¿Qué haces para ser amable?

¿Te gusta cuando alguien es amable contigo?

¿Qué es ser amable?

¿Dime dos palabras que usas cuando quieres ser amable?



¿Cómo te has sentido cuando alguien te ha ayudado?

¿Recuerdas una vez que fuiste muy amable?
¿Qué hiciste?

¿Qué haces si alguien necesita ayuda?

¿Quién fue amable hoy contigo?
¿Qué ha hecho?

Actividad:

Esta actividad consiste en utilizar un “Cuenco de la amabilidad” como herramienta para favorecer la concienciación de aquellas experiencias que generan sentimientos positivos.

1. Para guiar esta actividad, se ofrecen una serie de preguntas alrededor del cuenco que el profesional puede ir respondiendo con la persona o el grupo.
2. Estas preguntas pretenden resolver las dudas que pueda haber sobre el concepto de amabilidad y que la persona pueda ir resolviéndolas.
3. Al final se puede dejar un espacio para comentarios y poner en común lo que siente cada persona.

Objetivos:

- Favorecer la identificación de momentos de amabilidad.
- Fomentar la confianza en los demás.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Mejorar autoestima y autoconcepto.
- Aumentar sentimientos de utilidad y valía personal.

Materiales a utilizar:

- Colores (bolígrafos, lápices, rotuladores...) y material decorativo.
- Se puede hacer esta actividad dibujando o escribiendo en el cuenco (en papel) o creando y decorando un cuenco de verdad e introduciendo en él los papeles con los diferentes momentos.

- Materiales de apoyo visual.
- Para personas que utilizan otras formas de comunicación se pueden ofrecer tarjetas con diferentes ejemplos y que puedan seleccionar las que ellos meterían en sus cuencos.

Duración estimada de la actividad:

30 minutos.

Variables de desarrollo:

- Si se decide realizar la actividad con un cuenco de verdad, se puede realizar una sesión previa donde los participantes personalicen sus cuencos.
- Se puede utilizar este “cuenco” de forma periódica para fomentar el hábito.



¿Qué es lo más agradable que me ha pasado los últimos días?

¿Qué es lo que más me ha enfadado?

¿Qué ha sido lo más difícil de esta semana?

¿Quieres contar algo?

Actividad:

Esta ficha busca que la persona sea consciente de sus estados emocionales y que pueda expresarlos.

1. Primero, se mostrará una imagen con emoticonos de tres colores (rojo, ámbar, verde) para que la persona pueda situar cómo se siente en este momento (previamente, sería recomendable aclarar con las personas a qué corresponde cada color. Por ejemplo:

- Si elijo el verde significa que me siento feliz.
- Si elijo el ámbar significa que estoy en calma.
- Si elijo rojo significa que me siento enfadado.

2. Una vez identificado cada color, se puede comenzar con un repaso por lo que la persona ha hecho a lo largo de la semana. De esta forma se buscarán situaciones que respondan a las preguntas de la ficha.
3. Por último, se ofrece un espacio libre donde la persona pueda expresar lo que necesita (quiero contar). Si las personas utilizan otras formas de comunicación, estas situaciones se pueden representar a través del dibujo o seleccionando entre varias opciones.

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento.
- Aprender una nueva herramienta visual para expresar estados emocionales.
- Fomentar la identificación de situaciones que generan sentimientos positivos y también de situaciones que generan malestar.
- Promover la identificación y expresión de las emociones.

Materiales a utilizar:

- Colores (bolígrafos, lápices, rotuladores...) y material decorativo.
- Materiales de apoyo visual.
- Para personas que utilizan otras formas de comunicación y no realizan dibujos se pueden ofrecer tarjetas con diferentes ejemplos.

Duración estimada de la actividad:

45 minutos.

Variables de desarrollo:

- Se puede realizar esta actividad de forma semanal.
- Al inicio de las sesiones las personas pueden seleccionar en esta misma imagen para fomentar la continuidad y favorecer la elaboración de un discurso profundo en el que se conecte con las emociones.
- Se puede elaborar un "diario emocional" para favorecer el recuerdo de diferentes actividades realizadas.

No todas las personas expresan el miedo igual forma

¿Puedes dibujar tu cara cuando sientes miedo? →



Escribe 3 momentos en los que sientes miedo:

1

2

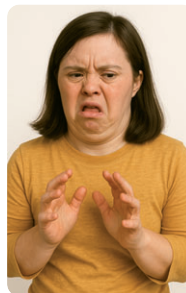
3

Escribe 2 maneras en las que expresas tu miedo:

1

2

¿Puedes indicar quién muestra una expresión de miedo?



Actividad:

Con esta ficha se busca que la persona sea capaz de reconocer todas aquellas situaciones que generan miedo.

1. Se le pedirá a la persona que represente su miedo mediante un dibujo (también se pueden ofrecer distintas tarjetas con varios rostros, imágenes o emoticonos que representen el gesto de una persona asustada, y que elijan entre las distintas opciones aquella que se ajuste más a ellos).
2. A continuación, se pedirá que piense y escriba tres ejemplos de situaciones o estímulos que le dan miedo. También se pide que escriba dos maneras en las que expresan su miedo (aquí se puede guiar a través de preguntas para facilitar la tarea. Por ejemplo:
 - ¿Qué has hecho la última vez que has sentido miedo?
 - ¿Qué sueles hacer cuando eso te ocurre?
 - ¿Lo comentaste con alguna persona?
3. Por último, se presentarán dos imágenes en las que hay que seleccionar cuál de las personas representadas muestra una expresión de miedo.

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento.
- Aprender una nueva herramienta visual para expresar estados emocionales.
- Fomentar la identificación de situaciones que me generan sentimientos positivos y también de situaciones que me generan malestar.
- Promover la identificación y expresión de las emociones.

Materiales a utilizar:

- Colores (bolígrafos, lápices, rotuladores...) y material decorativo.
- Materiales de apoyo visual.
- Para personas que utilizan otras formas de comunicación se pueden ofrecer tarjetas con diferentes ejemplos.

Duración estimada de la actividad:

45 minutos.

Variables de desarrollo:

Se puede realizar la primera parte de la actividad de forma plástica (utilizando un lienzo o una cartulina diferente solo para representar la emoción del miedo).



¿Qué me ha hecho enfadar?

¿Qué pensamientos tuve al enfadarme?

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando me enfado?

¿Qué ha pasado?

¿Qué has hecho?

¿Qué puedo hacer para controlar mis enfados?

Actividad:

Esta ficha es una invitación a identificar aquellas situaciones que generan enfado en la persona.

1. En primer lugar, se comenzará a guiar a cada persona con las preguntas de la ficha, dando tiempo para pensar y revisar aquellas situaciones que generan esa emoción.
2. Se invitará a cada persona del grupo que intente recordar situaciones puntuales que le han hecho enfadar o proponer alguna situación que surja del grupo.
3. Como dinámica complementaria, se puede utilizar un “semáforo del enfado” (verde = tranquilo, ámbar = empezando a enfadarme, rojo = muy enfadado) con imágenes para que la persona ubique cómo se siente en diferentes situaciones propuestas.

Objetivos:

- Reconocer la emoción del “enfado”, identificando aquellas situaciones que pueden despertar esta emoción y cómo se puede controlar.
- Identificar situaciones que generan la emoción.
- Fomentar estrategias de anticipación para controlar las reacciones.

Materiales a utilizar:

- Ficha de preguntas impresas.
- Tarjetas de emociones (especialmente del enfado).
- Semáforo del enfado en cartulina o panel imantado. (Ver ANEXO)
- Rotuladores y hojas para dibujar.

Duración estimada de la actividad:

45 minutos.

Variables de desarrollo:

- Utilizar tarjetas con imágenes de situaciones comunes (esperar turno, perder un objeto, recibir una negativa) y pedir que indiquen con gestos, señalando o con apoyo visual si esa situación les hace enfadar.
- Trabajar con imágenes y gestos asociados a cómo se sienten en cada imagen.
- Se puede usar un semáforo o caras de colores para que la persona señale su nivel de enfado (de verde a rojo).

***“A veces tenemos preocupaciones.
Estas preocupaciones pueden hacer que nos cueste seguir adelante”.***

Escribe tus preocupaciones en la caja.



Actividad:

1. Crear entre todo el grupo una “Caja de preocupaciones”, donde cada persona pueda depositar (de forma escrita o dibujada) algo que le preocupe.
2. Durante la actividad, se puede decorar la caja de forma grupal para simbolizar que es un espacio seguro donde “dejar” lo que les inquieta.
3. Cada semana o sesión se puede abrir la caja, revisar algunas preocupaciones (si la persona quiere compartir) y pensar estrategias para afrontarlas o, simplemente, dejar que se liberen.

¿Qué recursos utilizar para explicar la preocupación?

1. Usa un lenguaje sencillo y directo, evitando palabras abstractas o técnicas.
→ Por ejemplo, puedes indicar: “Una preocupación es algo que nos hace pensar mucho y nos puede poner tristes o nerviosos”.
2. Apóyate en ejemplos concretos y cotidianos. Relaciona el concepto con situaciones que vivan en su día a día.
→ “Te puedes preocupar si crees que...”

- “A veces nos preocupamos cuando no entendemos algo o si un amigo está triste”.

3. Relaciona la preocupación con cómo se siente el cuerpo o la mente:

- Cuando estoy preocupado, pienso mucho y me cuesta estar tranquilo.
- Mi cabeza no para de pensar en...
- A veces me duele la barriga o no tengo ganas de hablar.

4. Guía con preguntas que faciliten que cada persona reconozca sus propias preocupaciones:

- ¿Qué cosas te hacen pensar mucho?
- ¿Hay algo que te moleste antes de dormir?
- ¿Te pones nervioso cuando tienes que hacer algo nuevo?

5. Ayúdales a distinguir lo que se puede resolver fácilmente de lo que necesita más ayuda.

- Usa comparaciones visuales (ej. una piedrita = pequeña preocupación, una roca = gran preocupación).
- Ejemplo: ¡Si pierdo mi bolígrafo, me preocupo un poco. Si un amigo está en el hospital, me preocupo mucho”.

6. Hazles saber que es común tener preocupaciones:

- Las personas nos preocupamos a veces.
- No está mal preocuparse, lo importante es hablarlo.

7. Anímales a compartir sus preocupaciones con un profesional, amigo o familiar, pudiendo utilizar recursos como la caja de las preocupaciones, o un muro de preocupaciones y posibles soluciones, etc.

Objetivos:

- Favorecer la expresión de preocupaciones o pensamientos negativos y aprender a compartirlos como forma de aliviar la carga emocional.
- Trabajar la idea de que no todas las preocupaciones necesitan solución inmediata, pero sí pueden ser reconocidas y atendidas.

Materiales a utilizar:

- Caja decorada (puede ser reciclada).
- Papeles de colores, sobres, lápices, rotuladores.
- Imágenes de situaciones preocupantes (por si prefieren expresarse mediante imágenes).
- Pegatinas, tijeras y material para decorar.

Duración estimada de la actividad:

45 minutos.

Variables de desarrollo:

- Simbolizar el acto de “dejar” la preocupación, cerrando la caja o rompiendo el papel o la imagen.
- Se puede ofrecer una hoja con imágenes de posibles preocupaciones (ej. estar solo, equivocarse, que se vayan mis hermanos de casa) y pedir que seleccionen una para meter en la caja.
- También se puede permitir que lo dibujen o elijan de una serie de imágenes impresas y se les anime a colocarlo dentro de la caja.

¿Qué te preocupa?

**¿Cuándo
te preocupa?**



¿Qué te ayuda?

**¿Quién puede
ayudarte?**

**¿Qué puedes hacer
para sentirte mejor?**

Actividad:

1. A través de una dinámica grupal, se propone identificar cosas, personas, lugares o actividades que hacen sentir bien, tranquilos, felices y sin preocupaciones.
2. Cada persona completará una ficha o mural con dibujos, palabras o imágenes de “cosas que me hacen sentir bien”, utilizando como guía las preguntas de la ficha.
3. Luego se puede compartir en grupo exponiendo posibles soluciones y construir entre todos un “mural de calma o soluciones” con sus aportaciones.

Objetivos:

- Fomentar el pensamiento positivo y el autoco-nocimiento emocional, enfocándose en aquello que aporta calma, alegría y bienestar.
- Desarrollar recursos personales para afrontar momentos de estrés o preocupación.

Materiales a utilizar:

- Cartulina para mural.
- Revistas para recortar, dibujos, pegatinas.
- Lápices, colores, pinturas.
- Tarjetas con ideas sugeridas (ver la tele, escuchar música, pasear, estar con amigos, etc.).

Duración estimada de la actividad:

60 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Proporcionar una serie de imágenes con actividades agradables. La persona podrá elegir varias (señalando, usando comunicación alternativa o simplemente colocando en el mural).
- También pueden usar colores o texturas para expresar lo que les hace sentir bien.

Usa el bote del estrés para escribir tus preocupaciones.
Dedica un rato a compartirlo con una persona de confianza.



Actividad:

Consiste en utilizar un “Bote del Estrés” como herramienta para expresar preocupaciones, emociones o pensamientos que generen ansiedad o malestar.

1. Realizar una sesión artística previa donde las personas del grupo personalicen su tarro para sentirse más vinculadas al proceso.
2. Cada participante escribirá (o representará de otra manera) una preocupación en un papel y lo introducirá en el tarro.
3. Posteriormente, se propone compartir lo que han escrito con una persona de confianza (monitores, terapeutas, compañeros de la asociación).

Objetivos:

- Fomentar la identificación y expresión de emociones.
- Desarrollar estrategias de regulación emocional.
- Potenciar la comunicación interpersonal y la confianza en los demás.
- Promover el autoconocimiento y la introspección.

Materiales a utilizar:

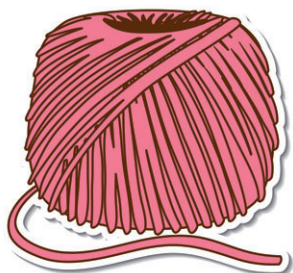
- Un tarro o caja decorada.
- Papeles o tarjetas pequeñas.
- Bolígrafos, lápices, rotuladores o pegatinas.
- Material visual de apoyo (imágenes de emociones, imágenes, caritas, etc.).

Duración estimada de la actividad:

30 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Uso semanal: establecer una rutina en la que el “Bote del Estrés” se use regularmente (por ejemplo, cada viernes) para fomentar la continuidad y el hábito.
- Se puede utilizar para otras actividades como el “Bote de las cosas buenas”, donde se escriban logros o momentos agradables.
- Si hay confianza, se puede proponer (nunca obligar) leer algunos papeles al azar (sin nombres) para ver que existen preocupaciones similares.
- Usar imágenes que representen diferentes emociones (tristeza, miedo, enfado, ansiedad...).
- Proporcionar tarjetas con preguntas guiadas. (Por ejemplo: “¿Qué te ha molestado hoy?”, “¿Qué te preocupa?”).
- En lugar de compartir verbalmente, pueden mostrar sus tarjetas a una persona de confianza, que les responda con gestos de comprensión o con imágenes de apoyo (como “te entiendo”, “estoy aquí”).



**Tengo muchas cosas en la cabeza,
pero no sé cómo ordenarlas...**



Siento que todo está dando vueltas en mi cabeza...



Hoy mis pensamientos están tranquilos...

Actividad:

1. Se presenta la infografía, mostrando tres imágenes:
 - **Ovillo de lana:** tengo muchas cosas en la cabeza, pero no sé cómo ordenarlas.
 - **Lavadora:** siento que todo está dando vueltas en mi cabeza.
 - **Lazo:** mis pensamientos están tranquilos.
2. Se explicará el significado de cada imagen con ejemplos sencillos (por ejemplo: "como cuando tengo muchas cosas en la cabeza y no sé por dónde empezar" o "como cuando todo está en calma y sé lo que quiero").
3. Cada participante elegirá cuál es la imagen que representa mejor sus pensamientos ese día. Pueden señalar la imagen, escribir su elección o pegar una tarjeta en un panel común.
4. Luego, se invitará (de manera opcional) a compartir por qué se sienten así, y luego realizar una breve reflexión reforzando que lo importante es saber cómo nos sentimos para saber qué hacer y poder cuidarnos.

Objetivos:

- Estimular la conciencia emocional y cognitiva.
- Facilitar la verbalización de pensamientos y emociones.
- Promover la reflexión sobre el propio estado interno.
- Ofrecer herramientas visuales para el autococonocimiento diario.

Materiales a utilizar:

- Tarjetas o fichas para elegir la imagen.
- Hojas y colores para dibujar.
- Pegamento, hilos, lana, plastilina (opcional).

Duración estimada de la actividad:

30 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Se les puede ofrecer la posibilidad de dibujar, escribir o representar con plastilina o hilos cómo está su cabeza hoy. Esto ayudará a exteriorizar emociones y fomentar la creatividad.
- Usar tarjetas visuales con las tres opciones y permitir que elijan señalando.
- Gestos simbólicos: Asociar un gesto o movimiento corporal con cada tipo de pensamiento.
- Caja sensorial: Ofrecer tres objetos físicos que representen cada metáfora (un ovillo real, una lavadora de juguete o un objeto giratorio, un lazo o cinta suave) para que elijan con tacto o manipulación.

**A veces tienes pensamientos desagradables que te dan miedo.
Escríbelos en estas tiras de papel e imagina que los sueltas en el río.**



Actividad:

1. Se explicará a los participantes que a veces tenemos pensamientos que nos dan miedo, nos ponen tristes o nos hacen sentir mal, pero no tienen que quedarse con nosotros para siempre.
2. Luego se entregarán a cada persona varias tiras de papel. En cada tira, podrán escribir, dibujar o pintar un pensamiento que les molesta.
3. Se les ofrecerá un tiempo para pensar en un pensamiento por tira de papel o solo uno principal.

Acto simbólico

Se les invitará a cerrar los ojos, tomar sus tiras de papel y tirarlos al río, imaginando que lo sueltan y se va aguas abajo.

- Se puede acompañar de una frase como: *“Este pensamiento ya no me controla. Lo dejo ir”*.

Objetivos:

- Fomentar el reconocimiento de pensamientos desagradables.
- Promover una forma de soltar el malestar.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional y resiliencia.

Materiales a utilizar:

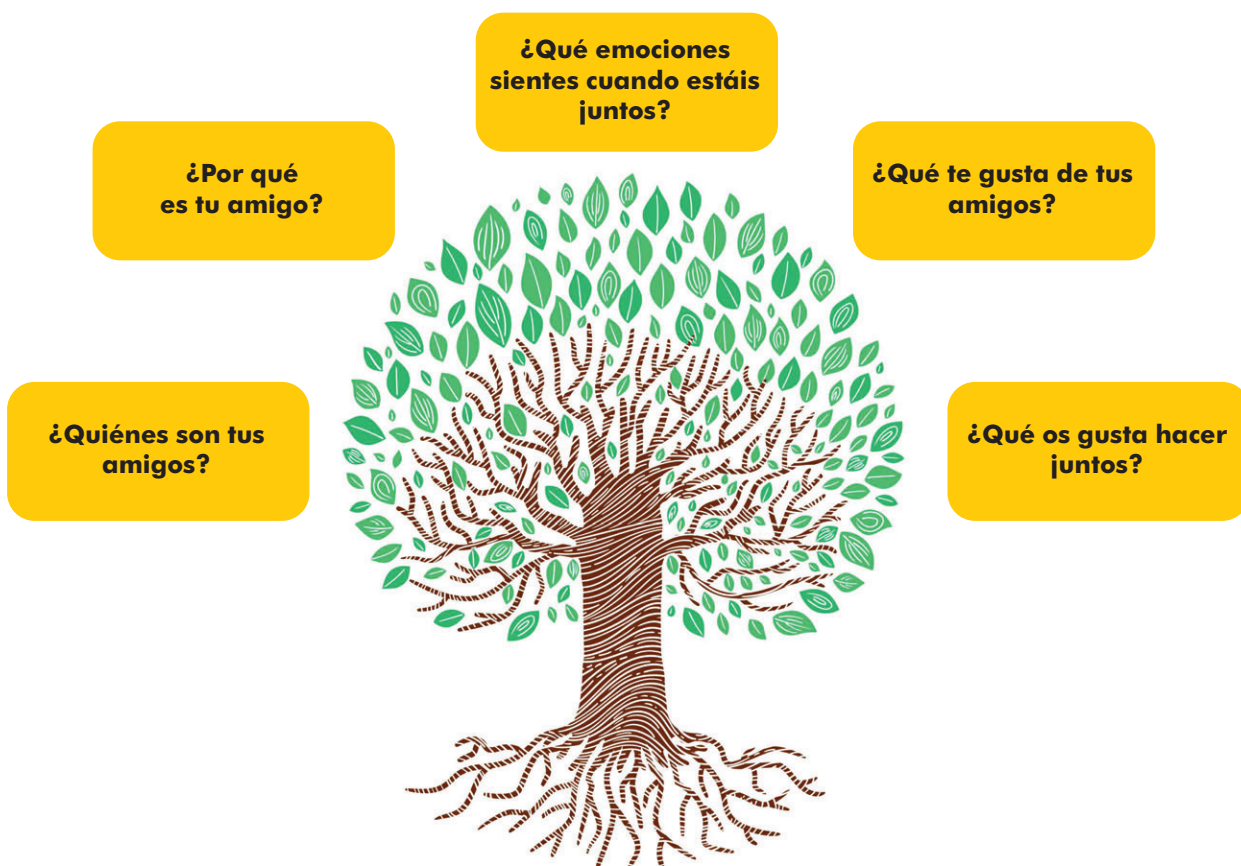
- Folios o papeles de color para escribir los pensamientos.
- Lápices, bolígrafos, colores.
- Tijeras (si se quieren recortar).
- Celo para pegar los papeles en un mural (opcional).

Duración estimada de la actividad:

15-30 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Como cierre se puede llevar a cabo una breve conversación en círculo para quien quiera compartir cómo se sintió al “soltar su pensamiento”.
- También se pueden utilizar globos y finalizar soltando cada uno su globo con el pensamiento que quieran dejar ir.
- Representar el pensamiento con un dibujo dentro del globo.
- Usar tarjetas con ejemplos de pensamientos comunes para que los señalen.



Actividad:

Esta ficha es una actividad grupal y reflexiva que busca promover, con la ayuda y guía del profesional que formulará las preguntas, la comprensión del concepto de amistad, diferenciándolo de otras relaciones (familia, pareja, compañeros), con el apoyo del dibujo de un árbol que les ayude a pensar sobre sus vínculos afectivos, cómo se sienten con sus amigos, y qué comportamientos o emociones asocian con la amistad.

1. Se explicará de forma sencilla lo que es la **amistad** con ejemplos concretos. Se pueden usar cuentos breves, dibujos o imágenes.
2. Se repartirá al grupo la lámina con el dibujo de un árbol y se leerán en voz alta las preguntas, animando a que respondan a ellas en voz alta.

Estas preguntas están dirigidas a identificar las bases objetivas y diferenciadoras de la relación de amistad:

- ¿Por qué es tu amigo?
- ¿Qué emociones sientes cuando estás con ella?

- ¿Qué te gusta de tus amigos?
 - ¿Qué os gusta hacer juntos?
 - ¿Qué diferencias notas entre un amigo o un compañero?
 - ¿Cómo se comporta un buen amigo contigo?
 - ¿Qué cosas no te gustan en una amistad?
3. Se puede pedir que, en las ramas escriban el nombre o peguen una foto de las personas que consideran sus amigos.
 4. Para finalizar, en las hojas, se pueden escribir o pegar etiquetas escritas o con dibujos que identifiquen emociones, sensaciones y sentimientos que generan esas amistades (apoyo, seguridad, diversión, honestidad, alegría, tranquilidad, confianza, comprensión, paciencia, empatía...).

Objetivos:

- Identificar a las personas significativas consideradas como amigos.
- Explorar emociones asociadas a la amistad.
- Diferenciar entre amigo, familiar, pareja y compañera.
- Fomentar habilidades de reflexión emocional y social.

Materiales a utilizar:

- Lámina con el dibujo del "Árbol de la Amistad" para cada persona (con raíces, ramas y hojas).
- Lápices, ceras de colores o rotuladores.
- Pegatinas de emociones escritas o en dibujos para personas que utilizan otras formas de comunicación.

- Fotos o imágenes de personas cercanas (opcional).
- Carteles de apoyo visual con ejemplos de "amigos", "familia", "pareja", "compañero".

Duración estimada de la actividad:

Entre 45 y 60 minutos.

Variables de desarrollo:

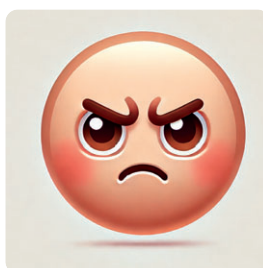
- Esta actividad también puede dividirse en dos sesiones en el caso de que se considere necesario un mayor tiempo de reflexión.
- Puede construirse a modo de recortable donde puedan escribir las respuestas, pegar fotos o etiquetas y quede en forma de maqueta.
- Es recomendable hacerles reflexionar sobre las relaciones que se establecen en las redes sociales, planteándoles algunas preguntas como:
 - ¿todos mis contactos son amigos?
 - ¿Si alguien me da un "like" o me comenta una foto, significa que es mi amigo?
 - ¿Puedo tener amigos, aunque no me escriban por redes?
 - ¿Un verdadero amigo me quiere solo si publico cosas bonitas?
 - ¿Qué diferencia hay entre un seguidor y un amigo?
 - ¿Cómo me doy cuenta si alguien es mi amigo de verdad?
 - ¿Mis verdaderos amigos me cuidan y me respetan fuera de las redes?
 - Uso de imágenes o fotos reales para representar amigos, emociones y actividades.

¿Qué emoticono representa tu estado de ánimo actual?

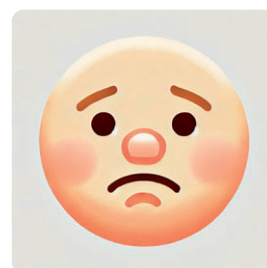
¿Por qué te sientes así?

☐

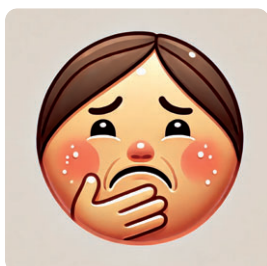

ALEGRÍA

☐


ENFADO

☐


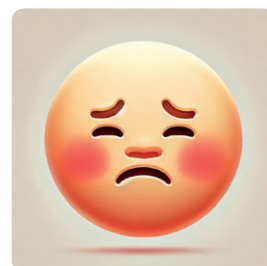
MIEDO

☐


ASCO

☐


SORPRESA

☐


TRISTEZA

Actividad:

La actividad consiste en presentar al grupo una serie de emoticonos que representan emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, calma).

1. Cada persona elige el emoticono que mejor representa cómo se siente en ese momento.
2. Se les plantea la pregunta: "¿Por qué te sientes así?", con el objetivo de que aprendan a atribuir un significado a dicha emoción o identificar la causa de su emoción, ya sea una situación vivida, un pensamiento o una sensación corporal.

3. La actividad puede realizarse de forma individual o grupal, con apoyo directo del profesional, en un espacio tranquilo.

Objetivos:

- Identificar emociones básicas mediante apoyo visual.
- Desarrollar habilidades de autorreflexión emocional.
- Favorecer la expresión emocional y la comunicación de estados internos.

- Fomentar la relación entre emoción, pensamiento, situación o sensación física.

Materiales a utilizar:

- Ficha con emoticonos representando diferentes emociones.
- Lápices, bolígrafos o rotuladores

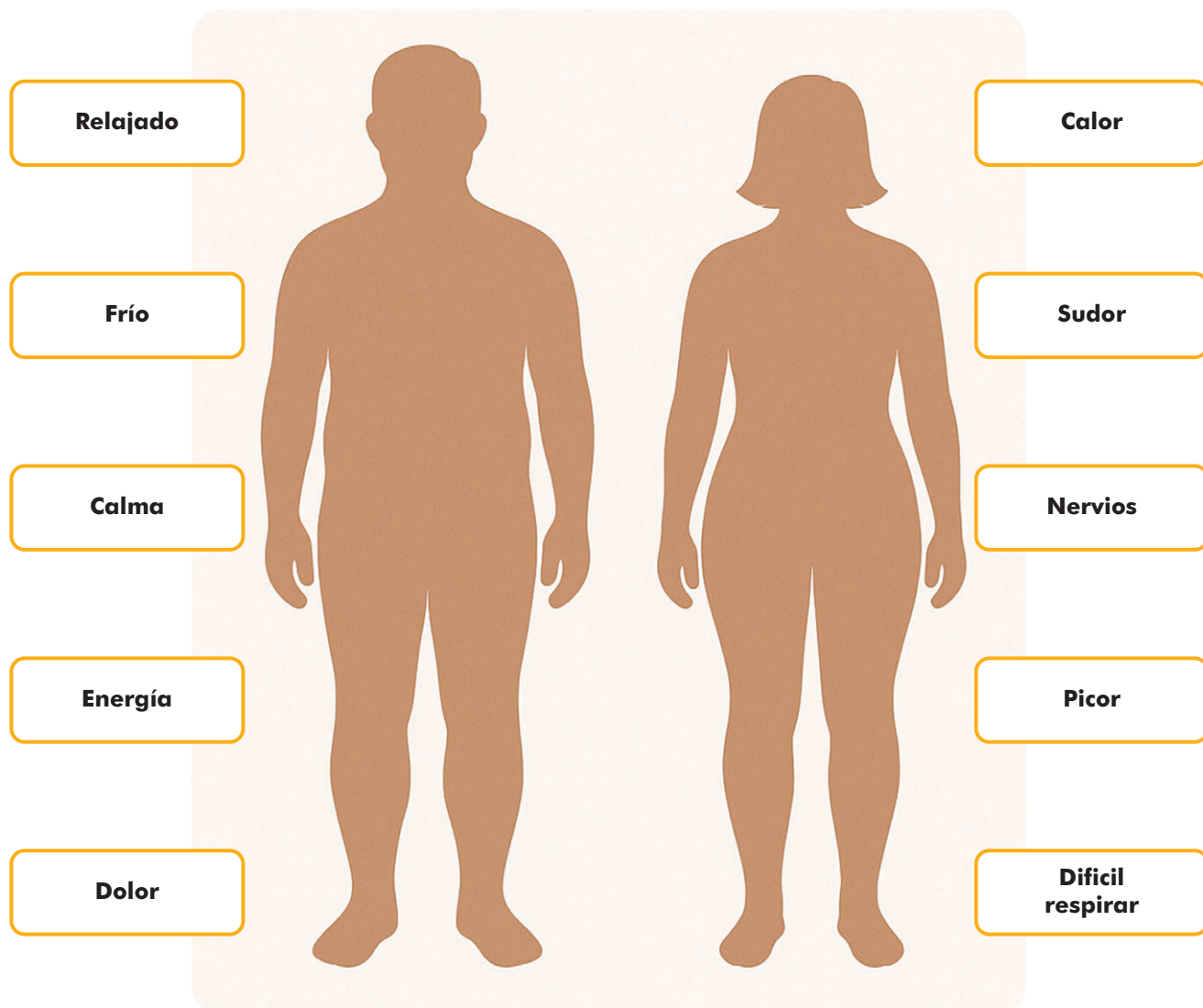
Duración estimada de la actividad:

De 10 a 15 minutos por sesión.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Puede adaptarse como diario emocional para favorecer el hábito de reconocimiento emocional diario, tanto al principio como al final de la jornada.
- Se puede ampliar la gama de emociones y situaciones que ayuden a alcanzar una mayor precisión y ajuste a la realidad (por ejemplo se podría incluir amor, ansiedad, celos, envidia, preocupación, vergüenza, cansancio, etc., e incluir preguntas dirigidas a poder determinar cuales son los matices que diferencian a unas emociones de otras.
- En grupos grandes, dividir en subgrupos pequeños para facilitar la expresión.
- Puede ser interesante incluir fotos de cada persona del grupo con cada una de las expresiones que representan las diferentes emociones y que las identifiquen en sí mismos y en otros compañeros.
- Otra variable de la misma actividad puede ser pedirles que propongan situaciones concretas que les llevan a cada emoción. Por ejemplo:
 - Identifica tres cosas que te han sentir alegre.
 - Nombra una persona con la que te guste estar.
 - Nombra una persona con la que no te guste estar.
 - Identifica un lugar en el que te encuentres tranquilo.
 - Nombra un alimento que no te guste nada.
 - Identifica una situación en la que tuviste miedo.
- También se puede hacer en sentido contrario, de manera que deban identificar qué emoción se desencadena en una situación concreta. Por ejemplo: se te ha perdido la cartera, te encuentras con una amiga, se escucha un sonido muy muy fuerte, estás viendo una peli de miedo, etc.
- Para responder a la pregunta “¿por qué te sientes así?”, se pueden ofrecer imágenes o símbolos que representen posibles situaciones (ej. una imagen de un amigo, comida, descanso, cambio de rutina).
- Posibilitar la expresión emocional mediante gestos, sonidos, objetos preferidos o actividades sensoriales.

¿Qué sensaciones físicas tienes ahora?
¿En qué parte de tu cuerpo están esas sensaciones?



Actividad:

1. Se presentarán dos siluetas en un folio, y cada participante elegirá con el que se sienta más identificado. Si es un grupo grande, se puede dividir en subgrupos para favorecer la participación.
2. Encima de la mesa, se pondrán a disposición las diferentes sensaciones corporales. Se las irá nombrando y entre todos comenzarán a explicar qué significan. Cada participante seleccionará aquellas sensaciones con las que se identifique e indicará las partes del cuerpo donde experimente dicha sensación.

Para evocar las situaciones que nos producen esa sensación, se ofrecerán algunas alternativas con apoyo visual. Por ejemplo:

- Cuando me duele el estómago, siento **dolor** y lo localizo en la **barriga**.
 - Cuando me felicitan, siento **energía**, y lo localizo en **la boca**, porque me hace sonreír.
 - Cuando algo me preocupa, **sudo**, y lo localizo en **mis manos**.
 - Cuando escucho música me siento **relajado**, y lo localizo en **todo mi cuerpo**.
3. Al finalizar la actividad, abrir un espacio de diálogo para compartir las sensaciones elegidas.

Objetivos:

- Favorecer la identificación y expresión de sensaciones físicas.
- Potenciar la conciencia corporal.
- Promover la comunicación y el reconocimiento de estados internos.

Materiales a utilizar:

- Siluetas del cuerpo.
- Tarjetas con sensaciones físicas escritas y apoyo visual.
- Tarjetas con el dibujo de la situación
- Velcro para adherir las tarjetas.

Duración estimada de la actividad:

30 minutos, dependiendo del número de participantes.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Poner una tarjeta en blanco, por si alguna persona quiere escribir o dibujar alguna sensación que nosotros no se haya facilitado.
- Se pueden proyectar las situaciones que evocan sensaciones, a través de una actividad en Wordwall.
- Para quienes utilizan otras formas de comunicación, se pueden adaptar las tarjetas con imágenes que representen las sensaciones (ejemplo: fuego para calor, una cara con gesto de dolor, etc.). Así, la persona podrá utilizar las tarjetas visuales y las colocará en el lugar del cuerpo correspondiente. También puede señalar directamente en la silueta, con apoyo gestual o de comunicación aumentativa, las zonas donde perciba las sensaciones.

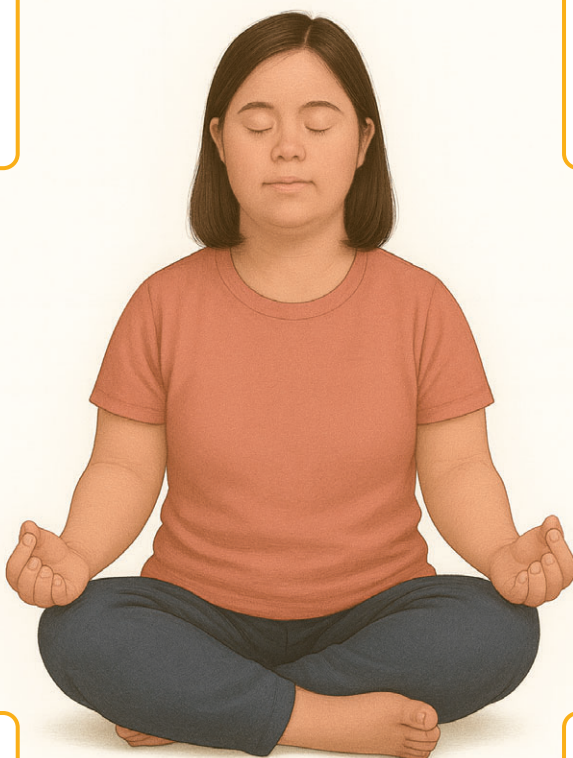
Marca las opciones que te vayan mejor y no dudes en añadir tus propias ideas.

Actividades en casa:

- ☐ Dibujar
- ☐ Leer
- ☐ Escuchar música
- ☐
- ☐
- ☐

Actividades físicas:

- ☐ Correr
- ☐ Andar
- ☐ Escuchar música
- ☐
- ☐
- ☐



Escuchar:

- ☐ Música
- ☐ A un amigo
- ☐ Una historia
- ☐
- ☐
- ☐

Tocar:

- ☐ Una mascota
- ☐ Una manta
- ☐ Un peluche
- ☐
- ☐
- ☐

Actividad:

Esta actividad consiste en ofrecer una serie de recursos para favorecer que la persona pueda volver a la calma cuando se encuentra en un momento de ansiedad.

1. Primero, se puede buscar un espacio tranquilo, seguro, con pocos estímulos visuales o sonoros.
2. Se compartirá con la persona (o con el grupo) la ficha que contiene diferentes técnicas.
3. Luego se explicará brevemente cada una de las estrategias, su propósito y cuándo pueden aplicarse. Se invitará a las personas a escuchar, observar y preguntar si necesitan aclaraciones.
4. Se irán abordando cada una de las estrategias de forma gradual. Primero la mencionará por su nombre, luego explicará cómo realizarla y finalmente la pondrán en práctica junto a la persona o grupo.
5. Por último se realizará una reflexión posterior preguntando a la persona o al grupo cómo se sintieron, qué les funcionó mejor, qué desean incorporar a su rutina de autocuidado.

Objetivos:

- Dotar a la persona de estrategias sencillas que favorezcan la calma en momentos de ansiedad o estrés.
- Identificar qué estrategias les resultan más útiles.
- Mejorar la autorregulación emocional.

Materiales a utilizar:

- Materiales de apoyo visual.
- Tarjetas con diferentes ejemplos y que puedan seleccionar las que ellos utilizarían.

Duración estimada de la actividad:

30 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

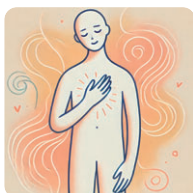
- Si la persona o el grupo lo necesita, se puede acortar la explicación y se puede priorizar el uso de apoyos visuales, así como la explicación técnica por técnica.



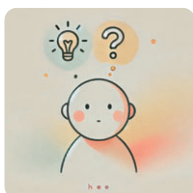
¿Qué experimento con mis 5 sentidos?



¿Cómo estoy respirando ahora?



¿Cuáles son mis sensaciones físicas?



¿Cuáles son mis pensamientos?



¿Cuáles son mis emociones?

Actividad:

1. Elige un espacio tranquilo, con pocas distracciones. Invita a las personas a sentarse y adoptar una postura cómoda.
2. Invita a cerrar los ojos si se sienten cómodas, o a mantener la mirada en un punto.
3. Explica brevemente el propósito: no hay respuestas "correctas", la idea es sentir y nombrar lo que ocurre.

5 SENTIDOS

- Dime 1 cosa que puedes ver
- Dime 1 cosa que puedes oír
- Dime 1 cosa que puedes saborear
- Dime 1 cosa que puedes oler
- Dime 1 cosa que puedes tocar

RESPIRACIÓN

- ¿Cómo es tu respiración ahora?
- ¿Lenta, rápida, intermitente?
- Coge aire por la nariz, suéltalo por la boca.
- Coge aire como si olieras flores, suelta el aire para soplar unas velas.

SENSACIÓN CORPORAL

- ¿Cómo sientes tu cuerpo?
- ¿Te duele algo?
- ¿Sientes que estás cansado? ¿Despierto?

PENSAMIENTOS

- ¿En qué estás pensando ahora?
- ¿Dónde estás en tu pensamiento?

→ ¿Lo que estás pensando ha pasado hoy u otro día?

→ ¿Te gusta lo que piensas?

EMOCIONES

→ ¿Qué emoción sientes en este momento?

(Usar como referencia las emociones básicas: alegría, tristeza, asco, sorpresa, miedo, ira, desprecio).

Objetivos:

- Favorecer la autorregulación emocional, la expresión personal y el bienestar emocional.
- Fomentar la consciencia corporal y el autoco-nocimiento.

Materiales a utilizar:

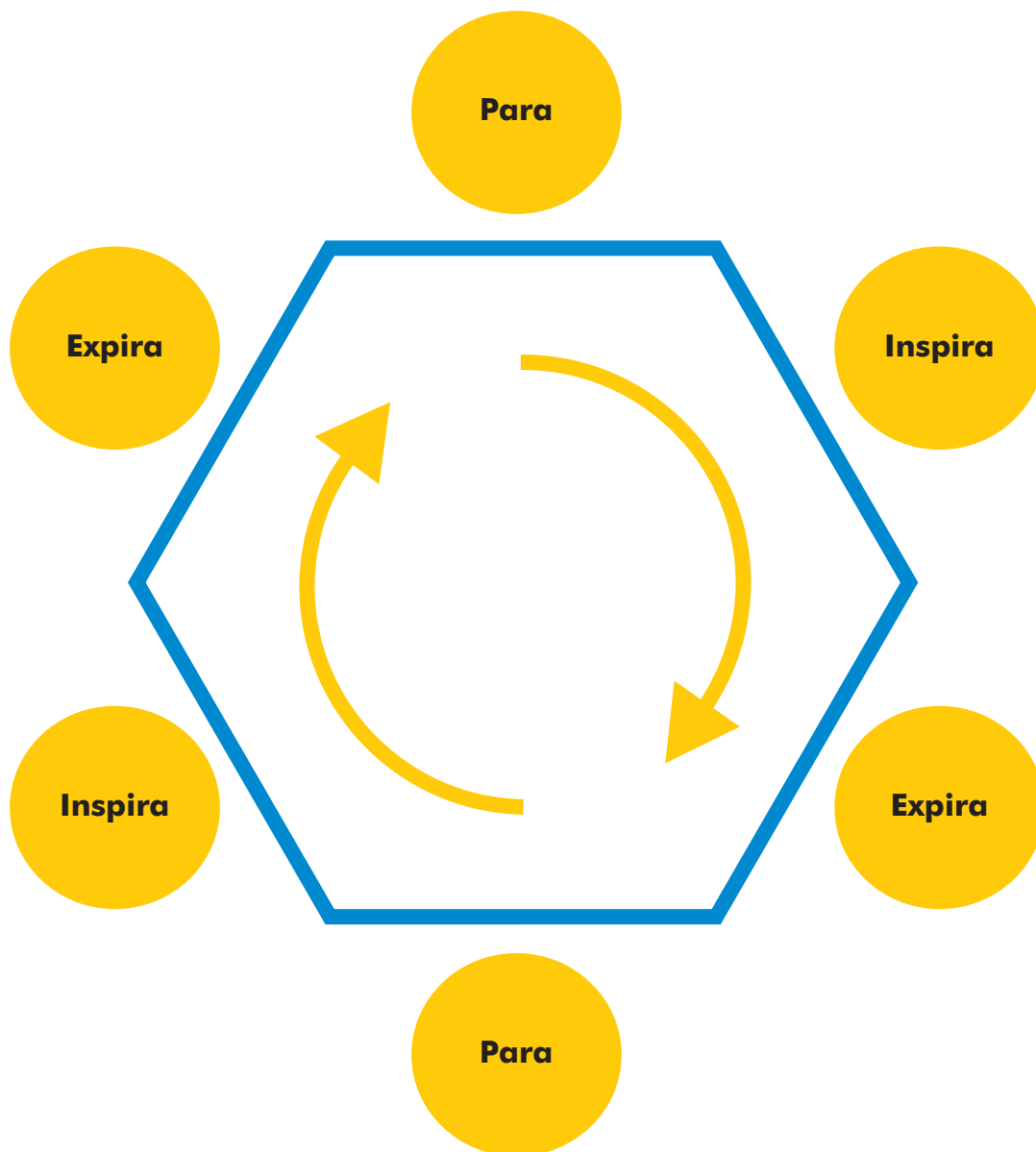
- Material de escritura básico (bolígrafos, lápices, rotuladores...).

Duración estimada de la actividad:

45 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

- Se puede realizar esta actividad de forma semanal. Al inicio de las sesiones se pueden realizar estas preguntas para fomentar la continuidad y favorecer la elaboración de un discurso en el que se conecte con las emociones.
- Si la persona lo necesita, se puede reducir la duración de la actividad o el número de preguntas, utilizar apoyos visuales u objetos sensoriales para estimular alguno de los sentidos (una tela suave, una taza con aroma suave, etc.).



Actividad:

El hexágono de la respiración es un ejercicio sencillo de relajación que se puede utilizar de manera individual o grupal.

1. Se muestra la imagen del hexágono y se invita a la persona a colocar su dedo en uno de los vértices.
2. A medida que recorre cada lado con el dedo, debe sincronizar el movimiento con la respiración: inhalar al avanzar, por un lado, y exhalar suavemente al pasar al siguiente.
3. Marca un ritmo pausado, coordinando el trazo del dedo con la inhalación y la exhalación, siguiendo todo el contorno de la figura.

Objetivos:

- Fomentar la atención plena al momento presente mediante preguntas simples sobre el cuerpo, la mente y las emociones.
- Generar estrategias para favorecer la calma.

Materiales a utilizar:

- Ficha con la figura de una estrella.
- Música relajante (opcional).
- Cojines.

Duración estimada de la actividad:

20 minutos.

Variables de desarrollo de la sesión:

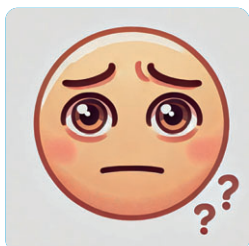
- Dar espacio a que la persona diga si se siente cómoda con ejercicios de respiración.



NEGACIÓN: miedo, confusión o desorientación respecto a un suceso.



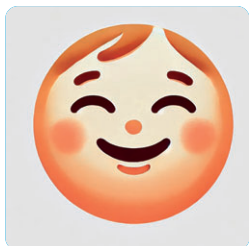
ENFADO: frustración, ira, indignación, resentimiento...



NEGOCIACIÓN: preocupación, incertidumbre, inseguridad...



TRISTEZA: desmotivación, depresión, pérdida de la ilusión...



ACEPTACIÓN: entusiasmo, curiosidad, ilusión...

Actividad:

La actividad se realiza en grupo pequeño (4-8 personas) con apoyo visual y dinámico.

1. Se muestra la infografía del “Viaje emocional”.
2. Se explica cada etapa con frases breves y ejemplos cercanos.
 - Cuando tus hermanos se van de casa
 - Cuando cambia tu persona de apoyo
 - Cuando alguien se va de vacaciones y lo echas de menos.
3. Los participantes reciben tarjetas con imágenes de situaciones cotidianas.
4. Cada persona elegirá la etapa que cree que se relaciona con esa situación (usando imágenes, emojis o tarjetas de colores).
5. Se hará una ronda grupal para compartir las experiencias, reforzando la expresión emocional.
6. Para cerrar, cada participante menciona o muestra algo que les ayuda a sentirse mejor (ejemplo: escuchar música, hablar con la familia, jugar).

Objetivos:

- Reconocer emociones propias frente a cambios.
- Aprender a relacionar situaciones cotidianas con etapas emocionales.
- Desarrollar habilidades de comunicación emocional (verbal y no verbal).
- Favorecer la empatía y la seguridad emocional en el grupo.

Materiales a utilizar:

- Tarjetas con dibujos o fotos de situaciones de cambio.
- Tarjetas de emociones con emoticonos grandes y claros.
- Música o elementos sensoriales para reforzar la expresión.

Duración estimada de la actividad:

30 - 40 minutos (con descansos breves si se necesita).

Variables de desarrollo de la sesión:

- Usar frases cortas y claras, acompañadas de gestos e incluir apoyos visuales, siempre que sea posible.
- Para participantes que requieran más tiempo, se puede reducir el número de etapas trabajadas.
- Para quienes tienen mayor autonomía, fomentar que expliquen con sus propias palabras cómo se sienten en cada etapa.
- Permitir que expresen la emoción señalando, mostrando una tarjeta o imitando, con la cara o con un gesto, la emoción.
- Utilizar colores y sonidos que representen emociones (ejemplo: rojo con un tambor para la ira, azul con música suave para la tristeza).
- Reforzar positivamente cada expresión emocional, asegurando que se sientan comprendidos y acompañados.

Mi objetivo

¿Por qué quiero lograrlo?

¿Qué voy a hacer para alcanzarlo?

1.

2.

3.

Actividad:

1. Se entregará a cada participante una ficha guía.
2. Se explicará paso a paso, usando ejemplos concretos (ejemplo: “Mi objetivo: aprender a cocinar una receta sencilla”).
3. La persona completa con ayuda:
 - Mi objetivo → con palabras, dibujos o imágenes.
 - ¿Por qué quiero lograr este objetivo? → se fomenta que lo relacione con algo significativo (“para ser más independiente”, “porque me gusta cocinar”).
 - ¿Qué voy a hacer para conseguirlo? → indicar 2 o 3 pasos cortos y claros, acompañando para que el proceso sea gradual.
4. Al finalizar, cada persona podrá compartir su plan con el grupo. También podrán representar mediante un dibujo o gestos cómo se sienten respecto a su objetivo.

Objetivos:

- Fomentar la autonomía y la planificación personal.
- Desarrollar la capacidad de establecer metas realistas.
- Favorecer la motivación y la autoestima al ver objetivos alcanzables.
- Practicar la expresión escrita, gráfica o con imágenes.

Materiales a utilizar:

- Imágenes, emoticonos o recortes de revistas para quienes necesiten apoyo visual.
- Bolis, lápices de colores o rotuladores.

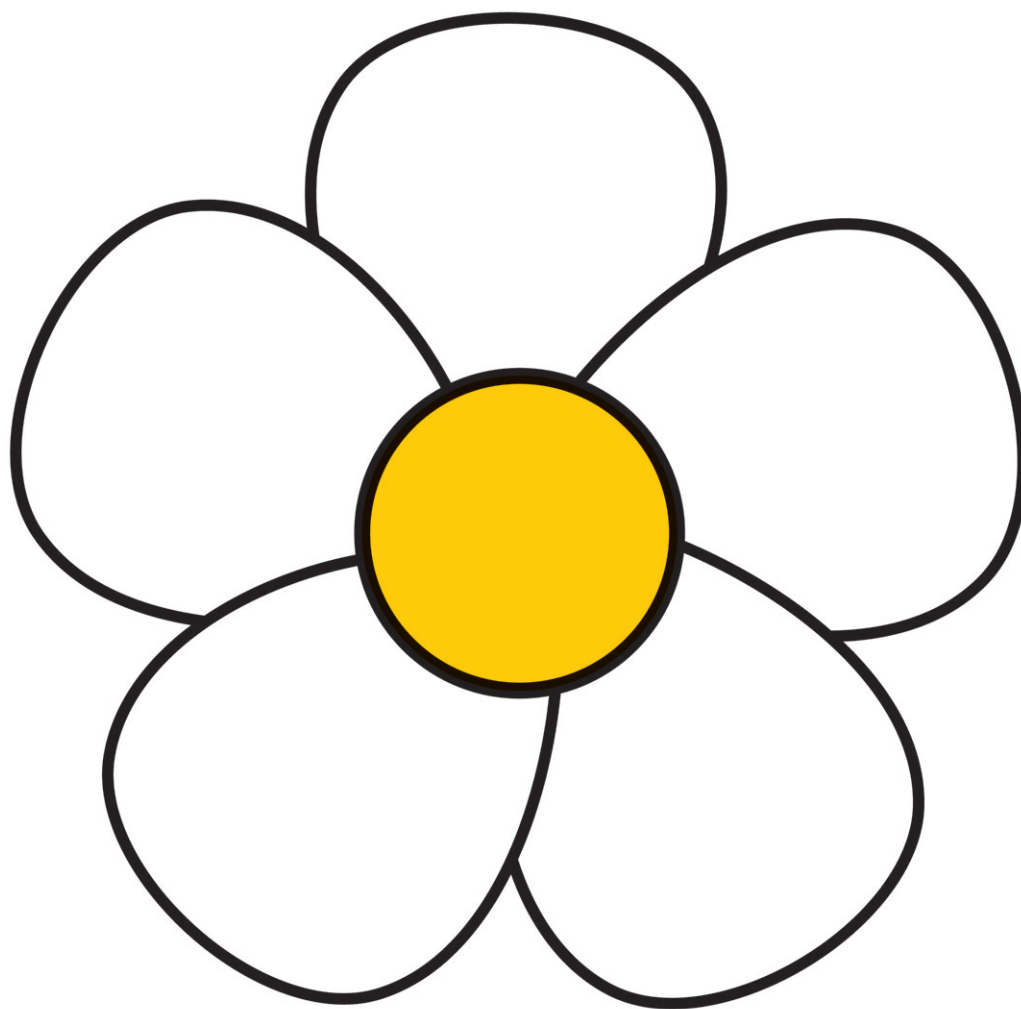
Duración estimada de la actividad:

20 - 30 minutos por persona (se puede trabajar en paralelo en grupo).

Variables de desarrollo de la sesión:

- Se puede facilitar la atención explicando un solo objetivo por vez.
- Si la ficha se utiliza con un grupo de adultos, enfocar en autonomía (trabajo, autocuidado, actividades en el hogar) o metas relacionadas con la vida diaria (salidas, amistades, estudios).

Escribe en cada pétalo algo que sabes hacer muy bien



Actividad:

1. Cada profesional entregará a cada participante la plantilla en forma de flor. En el centro se puede escribir el nombre o pegar la foto de la persona.
2. A continuación, se invitará a completar cada pétalo con algo que la persona sabe hacer, ya sea escribiendo, dibujando o pegando imágenes. Se puede apoyar con preguntas sencillas que guíen la elección: “¿Cómo te parece que haces esto?”, “¿Te gusta hacer esto?”.
3. Una vez terminada, cada participante podrá presentar su flor al grupo, explicando sus talentos.
4. Finalmente, todas las flores se pueden colocar en un mural común llamado **“El jardín de los talentos”**, como forma de reconocimiento colectivo.

Objetivos:

- Favorecer la autoestima y el reconocimiento personal.
- Identificar y valorar las capacidades individuales.
- Promover la aceptación y valoración mutua dentro del grupo.

Materiales a utilizar:

- Plantilla de flor en cartulina o papel con pétalos claramente separados.
- Lápices, rotuladores y colores.
- Imágenes o recortes de revistas con actividades cotidianas.
- Tijeras y pegamento.
- Fotografías de los participantes (opcional, para el centro de la flor).

Duración estimada de la actividad:

Entre 45 minutos y 1 hora.

Variables de desarrollo de la sesión:

- En lugar de rellenar la flor con sus propias palabras, cada participante puede entrevistar a otra persona del grupo y escribir o dibujar sus talentos en la flor.
- En una cartulina grande en forma de flor, cada persona aporta un pétalo con un talento propio y se construye una flor común.
- Se pueden ofrecer imágenes sobre actividades cotidianas (cocinar, escuchar música, bailar, ayudar, etc.) para que los participantes seleccionen lo que mejor los represente.
- Después de completar la flor, cada persona puede mostrar su talento (ejemplo: cantar una canción, hacer un dibujo, contar un chiste, mostrar cómo ayuda a un compañero).

Para recortar

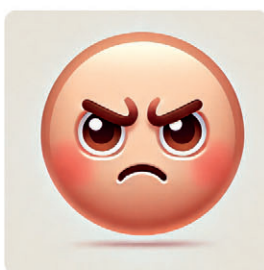


Para recortar

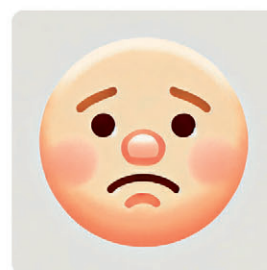


☐

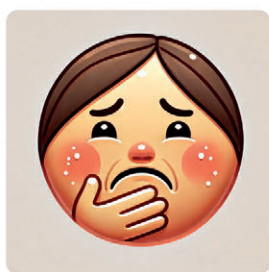
ALEGRÍA

☐

ENFADO

☐

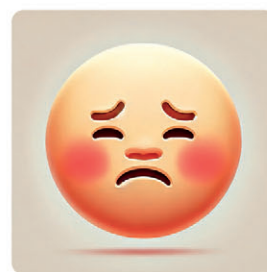
IEDO

☐

ASCO

☐

SORPRESA

☐

TRISTEZA

Créditos y autoría de imágenes

- Etiqueta engomada de los utensilios de cocina del cuenco vacío. Imagen de brgfx en www.freepik.es.
- Gradiente del medidor de satisfacción de los emojis. Imagen de juicy_fish en Freepik.es
- Tres Comentarios Emoji Feliz Triste Medio Estilo De Dibujos Animados. Imagen de juicy_fish en Freepik.es
- Imagen de un joven adulto con síndrome de Down con gesto de miedo. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Imagen de una mujer adulta con síndrome de Down con gesto de asco. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Imagen de una mujer adulta con síndrome de Down con gesto de enfado. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Imagen de un joven adulto con síndrome de Down con gesto de preocupación. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ilustración de un frasco de vidrio vacío. Imagen de brgfx en www.freepik.es.
- Caja de cartón 3D aislada. Imagen de brgfx en www.freepik.es.
- Una plantilla de etiqueta con bola de hilo aislado. Imagen de brgfx en www.freepik.es.
- Una lavadora aislada sobre un fondo blanco. Imagen de brgfx en www.freepik.es.
- Cinta de lazo de regalo. Imagen de juicy_fish en Freepik.es
- Vida árbol dibujada a mano. Imagen de Freepik en Freepik.es
- Siluetas de cuerpo humano creadas con DALL-E Chat-GPT .
- Imagen de una mujer adulta con síndrome de Down con posición de meditación. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Imagen de una mano sujetando una flor. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ilustración de una persona respirando. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ilustración de una persona con la mano en su pecho para demostrar sensaciones físicas. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ilustración de una persona pensando con una bombilla y un signo de pregunta. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ilustración sobre emociones con emoticonos. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando alegría. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando enfado. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando miedo. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando asco. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando sorpresa. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando calma. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando tristeza. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono masculino expresando negación. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando ira. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando incertidumbre. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Emoticono expresando aceptación. Imagen creada con DALL-E Chat-GPT .
- Ficha "Viaje emocional" inspirada en el gráfico "Etapas de cambio" inspirada en Kübler-Ross E. (1969), para comprender procesos de cambio. Extraído de: <https://www.a3coaching.com/2023/05/las-etapas-del-cambio-pensamientos-y-emociones-del-cambio-individual-y-organizacional/>

Actividades para trabajar las emociones:

recursos y ejercicios prácticos para la gestión emocional



www.sindromedown.org

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chidana-Asodown · Cedown · Down Jerez Asociación · Fundación Aspanido · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspanri-AspanriDown **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Fundabem · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntas · Down Vigo **MADRID:** Fundación Inclusión y Apoyo Aprocar · Fundación Unicap · Inclusión Madrid21 · Fundación Tacumi **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Fundación, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Extraordinarios T21 · Down Castellón, Asociación SD de Castellón · Down Castellón, Fundación SD de Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

