muy sencilla, el cual consiste en vendar los ojos de uno de los participantes y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción cuando se le indique, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.



Una vez realizada la dinámica se precedió abordar el tema por medio de fichas y carteleras en donde se escucharon diferentes conceptos por parte de las asistentes y a realizar preguntas como:

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.

¿Cómo podemos manejar las emociones?

Hay 5 formas de lograr la autogestión emocional:

- ✓ Usar técnicas de relajación y equilibrio emocional
- ✓ Buscar actividades de expresión emocional o artística
- ✓ Ahondar en el autoconocimiento
- ✓ Hacer actividad física