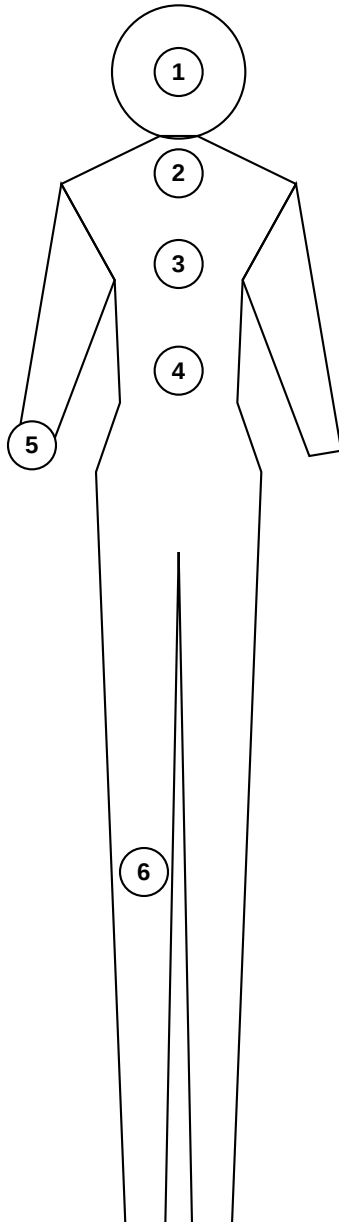


Mapa corporal de las emociones

Dedica cada copia a una emoción y escríbela arriba. Recorre la silueta de la cabeza a los pies. Marca las sensaciones y rodea su intensidad.

Sensaciones posibles

calor · frío · nudo · presión · vacío · hormigueo · peso · temblor · tensión · entumecimiento · latido fuerte · cansancio



1 Cabeza y cara

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Garganta y cuello

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Pecho y respiración

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Estómago

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Manos y brazos

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Piernas

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Puedes detener el recorrido en cualquier momento si se vuelve incómodo.

