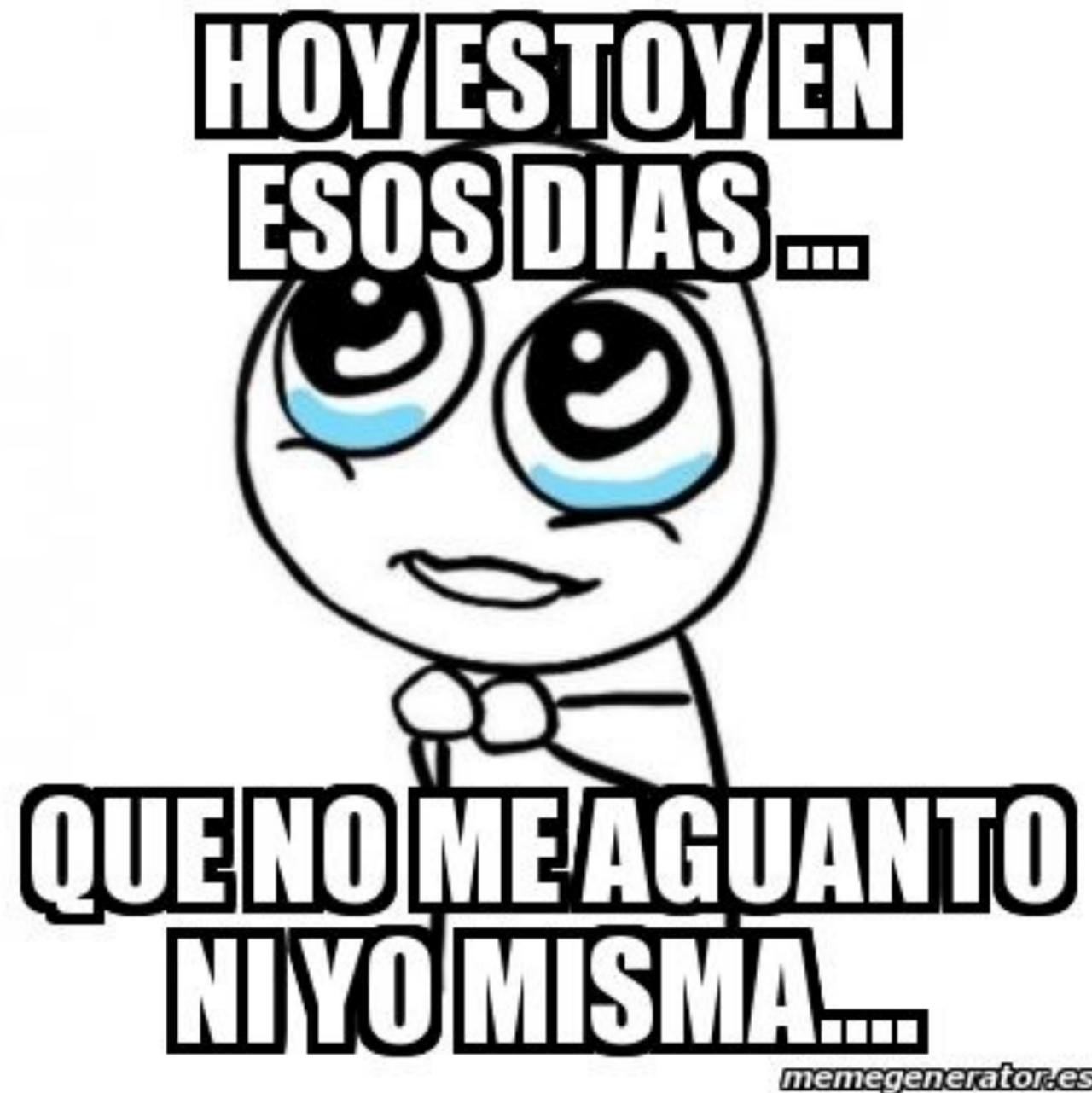




# MAPA DE PAZ MENTAL PARA TEMIBLES TROLS INFELICES





¡Vamos a conocernos a través de una pequeña actividad!

# ¿Qué tiene que ver con el día de la PAZ?



Piensa en los beneficios  
de tener en cuenta tus emociones  
y las emociones de las personas  
que te rodean

# ¿Qué tiene que ver con el día de la PAZ?



Detenernos en nuestras emociones y las sensaciones que producen



**AUTOCONTROL EMOCIONAL  
FAVORECE LA SALUD MENTAL**

Prestar atención a las emociones de los demás



**DESARROLLA LA EMPATÍA  
MEJORA LAS RELACIONES**



# Instrucciones para hacer al trol

- 1 Elige una emoción relacionada con miedo, sorpresa, asco, rabia/ira, tristeza o alegría.
- 2 Identificar las sensaciones que esa emoción produce en el cuerpo.
- 3 Plasma esas sensaciones en la silueta.
- 4 Escribe un consejo al trol para aprovechar esa emoción.

# Te recuerdo algunas emociones



- ▶ Miedo: Angustia, Incertidumbre, Preocupación, Nerviosismo
- ▶ Sorpresa: Desconcierto, Sobresalto, Admiración, Asombro
- ▶ Ira o Rabia: Exasperación, odio, Cólera, Rencor, Irritabilidad, Enfado, indignación...
- ▶ Asco: Repugnancia, Rechazo, Disgusto...
- ▶ Tristeza: Soledad, Pena, Pesimismo, Decepción...
- ▶ Alegría: Amor, Placer, Diversión, Entusiasmo...

# Comparte y valora el resultado



**¡Compartidlos!**

Haced fotos a los mapas y  
compartidlos en vuestro  
blog o en redes

[#mapadepazmental](#)



**#mapadepazmental**

[unicef.es/educatrols](https://www.unicef.es/educatrols)