

NOMBRE: _____



Mi lista de reproducción definitiva para ayudar a regular mis emociones

Atravesamos diferentes emociones, las cuales nos llevan a acciones y estados que pueden ser positivos o negativos dependiendo como se gestionen.

Está bien tener todas estas emociones pero también debemos encontrar formas de afrontarlas y regularlas.

Rellena cada cuadro con el título de canciones (y su artista) que crees que se ajuste a las descripciones proporcionadas.

PARA ENTRETENIMIENTO

una canción que se queda pegada en mi cabeza

una canción de la cual me sé toda la letra

una canción de mi película o serie favorita

PARA LEVANTAR

una canción que asocio a la libertad

una canción que me da energía

una canción que me gustaría despertarme

PARA DIVERSIÓN

una canción que me hace sentir seguro

una canción que me ayuda a pensar positivamente

una canción que me inspira

PARA DESHAOGARSE

una canción para cuando estás ansioso y preocupado

una canción para cuando te pones enojado o molesto

una canción para cuando te sientes solo o temeroso

PARA EMOCIONES FUERTES

una canción que te trae un recuerdo agradable

una canción que te hace pensar en un ser querido

una canción para recordarte que eres amado(a)