

NOMBRE:

FECHA:

MI LISTA DE REPRODUCCIÓN DE CANCIONES Y EMOCIONES

Pasamos por diferentes emociones positivas y negativas cada día. Está bien tener todos esos sentimientos, pero también debemos encontrar formas para identificarlos y trabajarlos.

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

PARA DIVERTIRSE

una canción que no me puedo sacar de la cabeza

una canción de la que me sé la letra

una canción de mi película o serie de televisión favorita

PARA ALEGRARSE

una canción que asocio con la libertad

una canción que me da energía

una canción con la que me gustaría levantarme

PARA DISTRACCIÓN

una canción que me hace sentir seguro

una canción que me ayuda a pensar en positivo

una canción que me inspira

PARA DESCARGAR TENSIÓN

una canción para cuando te preocupas o tienes ansiedad

una canción para cuando te enfadas o te molestas

una canción para cuando te sientes solo o tienes miedo

PARA EMOCIONES FUERTES

una canción que te trae buenos recuerdos

una canción que te hace pensar en un ser querido

una canción para recordarte que te quieren