

Inteligencia Emocional en la práctica

Dominio intrapersonal

Expresándonos con palabras y colores



1

Todo en este diario está diseñado para sustentar el proceso de acceder a tu lenguaje interno e imaginario.

No te preocupes por editar tu trabajo. No existe una forma equivocada de hacer las actividades del diario creativo: sólo una forma correcta.

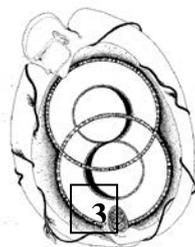


2

No pares si sientes que no estas fluyendo. Si no sientes ganas de escribir, exprésalo. Algunas veces vendrán las ganas con la perseverancia. No solo se trata de pasar un rato agradable, sino también de hacer el trabajo que eliges hacer y así te convertirás en la persona que tu quieres SER!

TRABAJAR CON EL DIARIO CREATIVO

- En las hojas anexas, selecciona una o más imágenes con la cual te identifiques y que te gustaría colorear. ¿Qué paleta de colores mejor representa tus sentimientos?



3

- Al colorear e interactuar con la imagen, muchas palabras comenzarán a fluir y a surgir en tu mente. Prepárate para estar presente para cada idea, recuerdos e imágenes que aparezcan.

Escríbelas en la hoja del dibujo y si lo requieres continúa escribiendo en una hoja en blanco adicional. Evita preocuparte por el estilo de las oraciones, o por las ideas y fragmentos de oraciones que vengan a tu mente: todas son válidas.



4

- Llena hojas enteras con palabras y más palabras sobre palabras. Probablemente no parezcan estar conectadas a simple vista; luego podrás analizar si aparece algún tema recurrente. Usa diferentes colores, pinturas y elementos que te ayuden a expresar tus emociones.
- Escribe palabras sobre la imagen que coloreaste. En su cabello, en sus alas, en su vestido. Escribe palabras grandes y palabras pequeñas. Algunas desordenadas y otras ordenaditas. Si tienes molestia dibuja formas y palabras que la expresen y si estas alegre escribe palabras en formas que expresen tu alegría.



5

