

Guide

Who's your Monster?



Descripción breve de la actividad

Es una actividad artística que invita al niño o adolescente a identificar y representar sus pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones difíciles en forma de un “**monstruo de sentimientos desagradables**”. El objetivo es externalizar el malestar interno, hacerlo visible y concreto para poder hablar de él y cambiar la relación que el joven tiene con esas experiencias.

Rango recomendado: Niños desde 6 años hasta adolescentes de 16 años. (Para niños pequeños, usar más apoyo visual y ejemplos concretos)

Paso a paso:

1. Preparación del espacio y materiales
2. Usar el WorkSheet, una hoja de papel o una cartulina.
3. Lápices de colores, marcadores, crayones.

Explicación

1. **Explica el propósito:** “Vamos a dibujar un monstruo que representa las emociones y pensamientos difíciles que a veces aparecen. Dibujarlo nos ayuda a entenderlo y hablar de él.”
2. **Habla de la experiencia:** “Todos tenemos emociones difíciles, no son malas, solo son incómodas.”

Pregunta de exploración:

“¿Qué cosas te hacen sentir mal, triste, enojado o asustado?”
 “¿Qué pensamientos o recuerdos aparecen cuando te sientes así?”
 Si hay dificultad, ofrece ejemplos: miedo, tristeza, enojo, preocupación.

Creación del monstruo

Indica:

“Imagina que todas esas emociones y pensamientos se convierten en un monstruo. ¿Cómo se ve?”

“¿Es grande o pequeño? ¿Qué color tiene? ¿Tiene garras, alas, fuego?”

El niño dibuja el monstruo y, opcionalmente, se dibuja a sí mismo al lado para mostrar tamaño relativo.

Explora detalles:

“¿Qué partes del monstruo representan cada emoción?”

“¿Qué nombre le pondrías?”

Refuerza la idea de observación sin juicio: “Este monstruo no es malo, solo muestra cosas que son difíciles para ti.”

Cierre

Pregunta:

“¿Cómo te sientes ahora que lo ves en el papel?”

“¿Qué podríamos hacer para convivir con este monstruo sin que nos controle?”

WorkSheet

Who's your Monster?

Nombre: _____

- ¿Qué nombre le pondrías a tu Monstruo?



- ¿Qué emoción es la que representa este monstruo?

- ¿Qué podríamos hacer para convivir con este monstruo sin que nos controle cuando el monstruo aparece?
