

Método Estado de ánimo

Este método te ayudará a tomar conciencia de tu posición actual con respecto al tema/seminario/proyecto. ¿A cuánto estás de tu objetivo? ¿Te encuentras en el camino correcto? ¿Cómo te sientes actualmente: bien o mal, motivado o inhibido?

Material

- Dibujo estado de ánimo
- Lápiz

Desarrollo

- Marca tu posición en aquel sitio del dibujo que mejor exprese tu situación actual/tu postura actual
- Los dibujos pueden ser evaluados en el grupo o por cada uno individualmente
- Compara los dibujos de estado de ánimo de distintos momentos (p.ej. al comienzo y al final de un tema complejo)