

Retratos sin zapatos

a. Identifica las señales en tu cuerpo. Colócate frente a un espejo y busca en tu memoria un momento que evoque cada emoción. Observa tus ojos, tu boca, tus gestos, tu lenguaje corporal, y anota las reacciones que identifiques en tu cara, tus manos, tus piernas, tu interior.

Emoción	Mensajes del cuerpo
Amor	
Alegría	
Sorpresa	
Disgusto	
Tristeza	
Miedo	
Ira	
Interés	

b. **Espejea el movimiento de otra persona** — este paso no se llena aquí: pídele a alguien de confianza que se coloque frente a ti, imita lentamente sus movimientos, luego cambien de lugar. Repitan y comenten cómo se sintió cada quien.

Colecciona sentimientos ajenos

c. Observa documentales, o personas en un lugar público, sin juzgar. Marca el sentimiento que reconozcas en la primera columna, y anota lugar, fecha y una nota breve — hasta tres veces por sentimiento, en distintas ocasiones.

	Sentimiento	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota
☐	Aceptación			
☐	Admiración			
☐	Afecto			
☐	Agradecimiento			
☐	Alivio			
☐	Amabilidad			
☐	Apego			
☐	Aprobación			
☐	Armonía			
☐	Autonomía			
☐	Benevolencia			
☐	Bondad			
☐	Cariño			
☐	Compasión			
☐	Competencia			
☐	Comprensión			
☐	Compromiso			
☐	Concentración			
☐	Confianza			

Colecciona sentimientos ajenos

Continuación de la tabla anterior — mismas instrucciones.

	Sentimiento	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota
☐	Culpa			
☐	Dignidad			
☐	Desprecio			
☐	Encanto			
☐	Esperanza			
☐	Estima			
☐	Euforia			
☐	Éxtasis			
☐	Felicidad			
☐	Fervor			
☐	Firmeza			
☐	Fortaleza			
☐	Generosidad			
☐	Gozo			
☐	Humildad			
☐	Humillación			
☐	Ilusión			
☐	Interés			

Colecciona sentimientos ajenos

Continuación de la tabla anterior — mismas instrucciones.

	Sentimiento	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota	Lugar, fecha, nota
☐	Júbilo			
☐	Libertad			
☐	Nostalgia			
☐	Optimismo			
☐	Orgullo			
☐	Pasión			
☐	Paz			
☐	Plenitud			
☐	Respeto			
☐	Satisfacción			
☐	Seguridad			
☐	Serenidad			
☐	Simpatía			
☐	Solidaridad			
☐	Templanza			
☐	Terror			
☐	Tolerancia			
☐	Vergüenza			

d. Ponte en otros zapatos — este paso no se llena aquí: es una dinámica de grupo con una caja de zapatos y anécdotas escritas, leídas en voz alta por otra persona. Requiere reunirse; no es un formato individual.