

# Cuaderno de emociones Mírame bien

Moodbook: No se lee. Se siente.

Canción IIº

## ¿Y YO QUÉ?



# ¿Y YO QUÉ?



Escúchala aquí

Se sienta en la esquina, al fondo del salón,  
con los libros abiertos y el corazón en off.  
Las risas vuelan cerca, pero no la tocan,  
y ella se pregunta si hay algo que la bloquee.  
No es que no quiera, no es que no intente,  
pero sus palabras se quedan en la mente.  
Mira los grupos, los juegos, los gestos,  
y se pregunta en silencio: "¿Qué tengo de resto?"

¿Y yo qué? ¿Por qué no me ven?

¿Será mi forma de hablar o cómo estoy también?

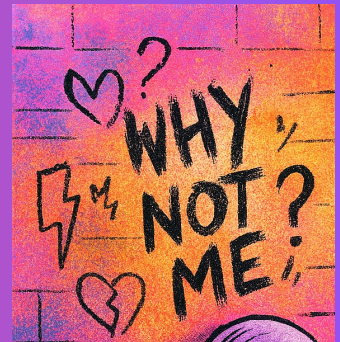
¿Y yo qué? ¿Por qué no encajo bien?

Si tengo tanto dentro que nadie quiere ver.

¿Y yo qué? ¿Dónde está mi lugar?

¿Será que soy invisible al mirar?

A veces imagina que alguien se le acerca,  
que le dice "hola" sin prisa ni alerta.





.Pero el día pasa, y todo sigue igual,  
con su sombra pegada al pupitre central.  
No quiere lástima, no quiere atención,  
solo un amigo que escuche su canción.  
Alguien que entienda sin preguntar,  
que se siente a su lado... sin juzgar.  
¿Y yo qué? ¿Por qué no me ven?  
¿Será mi forma de ser o lo que no se ve?  
¿Y yo qué? ¿Por qué no encajo bien?  
Si tengo tanto amor que nadie quiere leer.  
¿Y yo qué? ¿Dónde está mi lugar?  
Quizás en otro abrazo... por llegar.  
Y si tú también te sientes así, ven,  
siéntate conmigo...



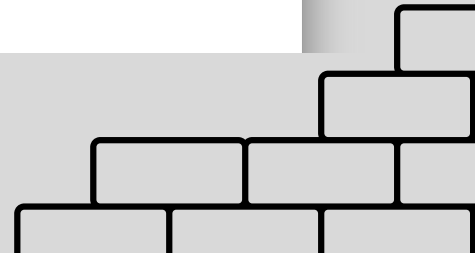
# Mi rincón invisible



Objetivo: Reconocer los momentos en que uno se ha sentido fuera de lugar y darles voz.

## Actividad:

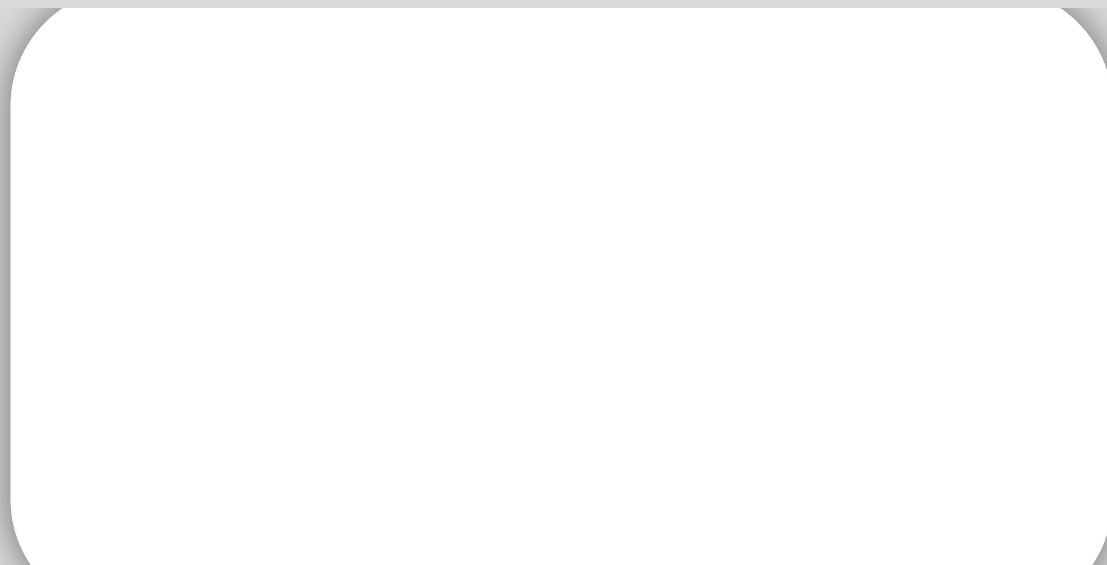
Dibuja o describe tu "rincón invisible".





¿Dónde te escondes cuando no te sientes parte? ¿Qué ves desde ahí? ¿Qué piensas? ¿Qué deseas?

Puedes usar palabras, colores, símbolos o incluso crear un mini collage.



Extra: Añade una frase que te gustaría que alguien te dijera en ese momento.

