



¿Son mis emociones?

Miércoles 09 de febrero de 2022.

Continuamos leyendo e intentando comprender y entender nuestras emociones. Esta semana leeremos respecto a la última de las emociones por trabajar. Recuerda realizar la lectura y completar las preguntas al final de la actividad.

6. Alegría

Tanto adultos como niños y adolescentes, queremos vivir en esta emoción, pero la forma que tenemos de alcanzarla no siempre es la correcta.



Miércoles 09 de febrero de 2022.

Confundimos euforia con alegría, la buscamos de forma rápida y frenética y acaba teniendo consecuencias negativas para nosotros. La alegría es solo el estado final, la satisfacción de acabar el camino que hemos andado.

Genera serenidad, no euforia.

¿Qué película, video o canción te ha hecho sentir alegría?



Miércoles 09 de febrero de 2022.

Cuéntame alguna situación que te hizo sentir alegre:

A large, empty rounded rectangular box intended for writing a response to the prompt above.