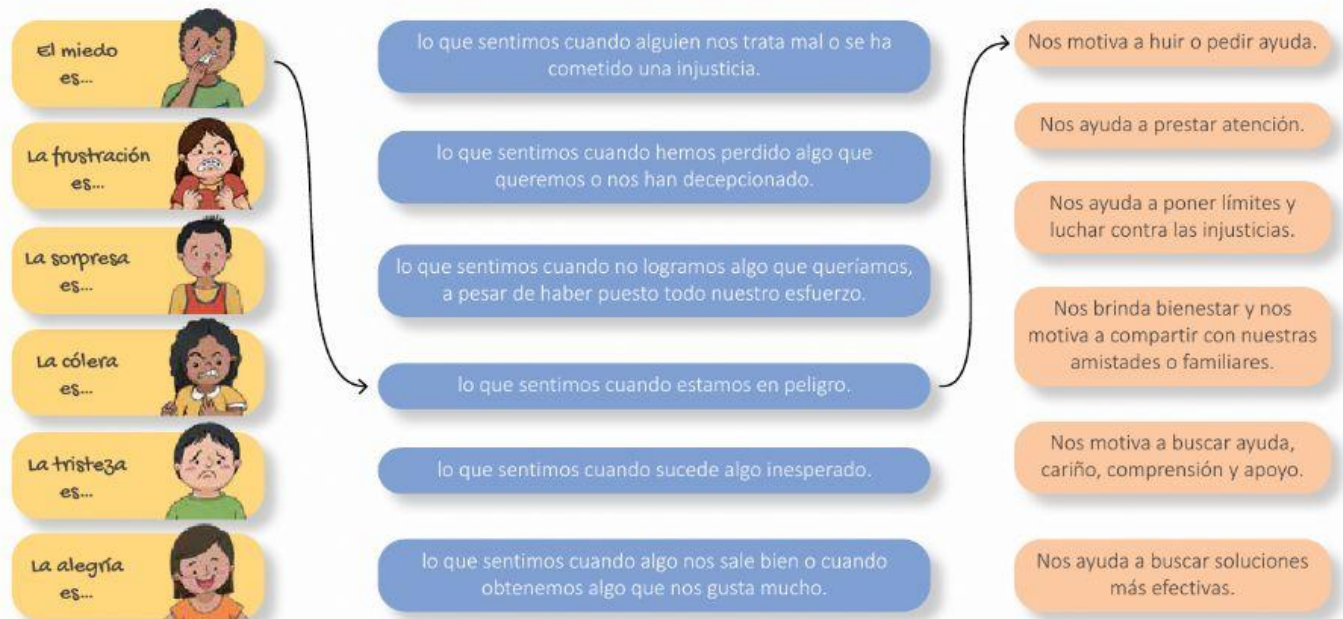


Descubro que las emociones tienen un porqué.

Las emociones me dicen si algo me gusta o no me gusta, me inquieta o me tranquiliza. No son buenas ni malas. Todas son importantes porque me dicen algo.

- En parejas identificamos y unimos con una línea cada emoción con su descripción y su beneficio:



Las emociones nos dan información sobre lo que estamos viviendo. A veces, podemos sentir diferentes emociones al mismo tiempo. Darnos cuenta de qué es lo que sentimos, es el primer paso para pensar qué hacer con eso.

NOTA: Cuando he completado la actividad, reviso las respuestas al final de esta ficha en la página 17.