

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. Las emociones y sentimientos surgen a partir de _____

2. Unir con una línea el grupo necesidades con el grupo de ejemplos según como usted piensa que debe corresponder

NECESIDADES	POR EJEMPLO
INSATISFECHAS	Aburrido Acogedor Fastidioso Divertido corazón roto jovial fatigado afectuoso
SATISFECHAS	aburrido consternado fastidioso molesto ácido corazón roto fatigado monótono
SATISFECHAS E INSATISFECHAS	acogedor divertido jovial afectuoso electrizado jubiloso agradecido embelesado

3. Ordenar la oración de forma lógica, colocando (1) a la primera premisa, (2) a la siguiente, (3) a la tercera, (4) a la cuarta y (5) a la última de ellas.

- ___ Expresar las emociones y los sentimientos de forma adecuada nos ayuda a tener control de ellos.
- ___ Al hacer conscientes las emociones y sentimientos las racionalizamos,
- ___ Nombrar las emociones y los sentimientos nos ayuda a ser consciente de ellas,
- ___ Al metabolizar las emociones y los sentimientos las expresamos de forma adecuada,
- ___ Al racionalizar las emociones y los sentimientos los gestionamos o metabolizamos,

4. Arrastrar según corresponda para completar la frase.

No saber lo que sentimos nos hace ignorarlas, ignorarlas hace que surjan de forma automática, Al ser automática podemos sufrir un

En los secuestros emocionales actuamos _____

sin razón.

secuestro emocional,

5. Seleccionar la respuesta correcta.

Entender mis sentimientos me ayuda a entender los sentimientos de los demás, Entender a los demás me hace empático, Ser empático me hace más _____

- penoso.
- exitoso.
- silencioso.
- arriesgado