

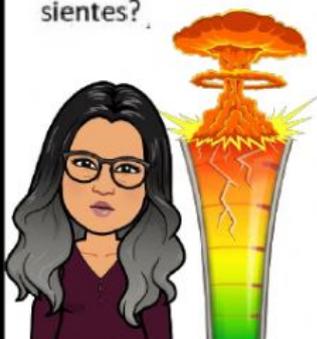


## LOS PROBLEMAS DE REPRIMIR LO QUE SIENTO

Nombre:

Utilizaremos el ejemplo de una olla de presión y sus diferentes elementos para responder las siguientes preguntas.

A. **PRESIÓN** Coloca una **X** en la respuesta que elijas.  
¿Con que frecuencia ocultas lo que sientes?



- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca

B. **INGREDIENTES:**

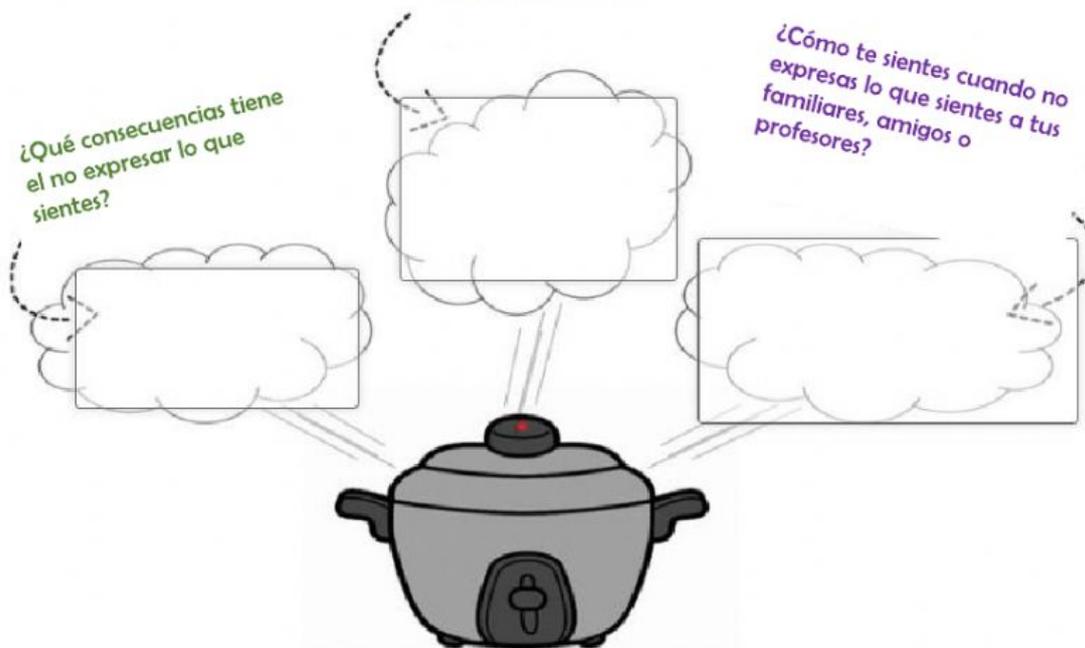
Escribe las emociones que no expresas con frecuencia

- 
- 
- 

¿El no expresar lo que sientes te afecta académicamente?

¿Qué consecuencias tiene el no expresar lo que sientes?

¿Cómo te sientes cuando no expresas lo que sientes a tus familiares, amigos o profesores?



**Expresar lo que siento ante los demás me hace sentir...**

De:

Inf: