

MANEJO MIS EMOCIONES



Instrucciones: Lee cada situación y piensa cómo actuarías

Situación 1: Tus amigos han recibido propuestas (cartas de aceptación de un equipos deportivos, etc.). Pero tú no.

¿Cuál sería tu reacción?
¿Qué emoción te provoca?

Situación 2: Trabajaste 6 meses para comprar un nuevo celular y al fin lo tienes, una semana después se lo prestas a tu hermano y se le cae.

¿Cuál sería tu reacción?
¿Qué emoción te provoca?

Situación 3: Tienes una salida a la playa con tus amigos planeada y tres días antes, tus padres te dicen que no puedes ir.

¿Cuál sería tu reacción?
¿Qué emoción te provoca?

Situación 4: Invitaste a un amigo al cine y ya que estas ahí, tu amigo nunca llega.

¿Cuál sería tu reacción?
¿Qué emoción te provoca?