



¿Son mis emociones?

Viernes 14 de enero de 2022.

Continuamos leyendo e intentando comprender y entender nuestras emociones. Recuerda realizar la lectura y completar las preguntas al final de la actividad.

2. Tristeza

Es la emoción que obedece a las pérdidas, materiales o emocionales, incluso en las rupturas o en la muerte de una persona. Nos ayuda, una vez conectados con ella, a aceptar lo que ha ocurrido y, siempre que sea posible, a



Viernes 14 de enero de 2022.

buscar soluciones y alternativas. Si se vive en exceso, podemos llegar a anticipar pérdidas que aún no han ocurrido, bloqueándonos y no dejándonos actuar.

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

Cuéntame alguna situación que provocó miedo en ti: