

## Manejo de emociones y sentimientos



**Instrucciones:** Piensa en las siguientes situaciones y responde las preguntas.

**Situación 1:** Tienes un viaje con tus padres a la playa planeada desde hace tres meses, cuando faltan tres días para el viaje tu mamá y papá deciden en no irse.

¿Cuál sería tu reacción espontánea?

¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento?

Utilizando el semáforo de las emociones, ¿qué harías?

**Situación 2:** Tus padres te han comprado una Tablet, una semana después se lo prestas a tu hermano menor para ver un vídeo y se le cae y ya no prende.

¿Cuál sería tu reacción espontánea?

¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento?

Utilizando el semáforo de las emociones, ¿qué harías?