Manejo de emociones y sentimientos



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

Situación 1: Tienes un viaje con tus padres ala 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 un 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?

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS