

AUTOCONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Ejercicio 1: Responde a las siguientes preguntas seleccionando la casilla correcta:

1. Si me enfado con alguien...



No le digo como me siento

Le digo como me siento de manera calmada

Le pongo mala cara cada vez que me lo encuentro

2. Cuando te sientes triste o deprimido...



Busco a mis amigos para distraerme

Me aílo en mi casa

No cuento mis problemas o inquietudes

Ejercicio 2: Escribe las palabras de la emoción que representan estos niños en el cuadro de texto asignado:

