

## ACTIVIDAD: CONOZCO Y MANEJO MIS EMOCIONES.



En esta actividad revisarás los que has aprendido sobre las emociones y las formas de manejarlas para resolver situaciones del entorno y relacionarte con los demás.



1. Une con una línea la emoción con su descripción.



La sentimos cuando nos pasa algo agradable, tenemos ganas de compartir lo que nos pasó, nos sentimos muy bien.



La sentimos cuando nos sentimos amenazados o en peligro, queremos salir huyendo y a veces solemos temblar.



La sentimos cuando algo es inesperado, es la emoción más rápida y va acompañada de otras emociones después.



La sentimos cuando algo no pasa como esperamos o percibimos una injusticia, a veces nos suele meter en problemas, pero nos ayuda a defendernos.



La sentimos cuando perdemos algo importante, a veces nos dan ganas de llorar, y nos ayuda a desahogarnos.



La sentimos cuando algo o alguien nos parece desagradable y nos ayuda a cuidarnos rechazando situaciones o cosas peligrosas.

2. Escribe en cada frasco, una situación que a ti te genere esa emoción y la estrategia que utilizas o te propones usar para manejarla.

