

## VIDA SALUDABLE – EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. - ¿Conozco mis emociones?

Semana 6 Del 19 al 23 de abril.

Cada día hacemos muchas actividades, sin pensar por qué y para qué las hacemos. Muchas veces estamos en contacto con más personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as... Pero ¿somos conscientes de aquello que sentimos? Para eso, debemos reflexionar: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Cómo estoy? ¿Qué me ha producido...? Así, podremos empezar a conocer nuestras emociones.

Esta semana el reto es: Conocer más sobre tus emociones y lo que las produce....

**“Recuerda una situación que te saca de tus casillas (que te enoja)”.**

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Cuándo y dónde sucede? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Qué haces tú? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Cómo respondes? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Qué sientes entonces? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Esa situación hace que yo... \_\_\_\_\_

**“Recuerda una situación que te provoca alegría”.**

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Cuándo y dónde sucede? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Qué haces tú? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Cómo respondes? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ¿Qué sientes entonces? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Esa situación hace que yo... \_\_\_\_\_

### **“Recuerda una situación que te provoca miedo”.**

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Cuándo y dónde sucede? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué haces tú? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Cómo respondes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué sientes entonces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Esa situación hace que yo... \_\_\_\_\_

### **“Recuerda una situación que te provoca tristeza”.**

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Cuándo y dónde sucede? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué haces tú? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Cómo respondes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué sientes entonces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Esa situación hace que yo... \_\_\_\_\_

**COMPARTE LO QUE ESCRIBISTE CON LA PERSONA QUE LE TENGAS MÁS CONFIANZA.**

**RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES NOS HACE MÁS FUERTES.**