

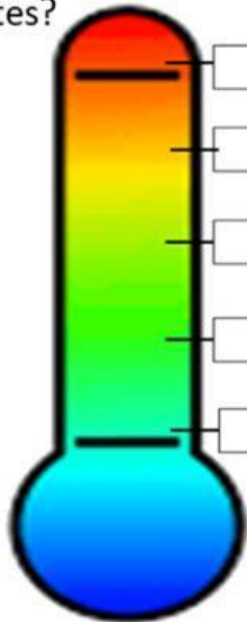
LOS PROBLEMAS DE REPRIMIR LO QUE SIENTO

Nombre: _____

Utilizaremos el ejemplo de una olla de presión y sus diferentes elementos para responder las siguientes preguntas.

A. PRESIÓN Coloca una **X** en la respuesta que elijas.

¿Con que frecuencia ocultas lo que sientes?



☐	Muy frecuentemente
☐	Frecuentemente
☐	Ocasionalmente
☐	Raramente
☐	Nunca

B. INGREDIENTES:

Escribe las emociones que no expresas con frecuencia

- _____
- _____
- _____

¿El no expresar lo que sientes te afecta académicamente? ¿Por qué?

¿Cómo te sientes cuando no expresas lo que sientes a tus familiares, amigos o profesores.

¿Qué consecuencias tiene el no expresar lo que sientes



Expresar lo que siento ante los demás me hace sentir