

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. Las emociones y sentimientos surgen a partir de _____

2. Unir con una línea el grupo necesidades con el grupo de ejemplos según como usted piensa que debe corresponder

NECESIDADES	POR EJEMPLO
-------------	-------------

INSATISFECHAS

Aburrido
Acogedor
Fastidioso
Divertido
corazón roto
jovial
fatigado
afectuoso

SATISFECHAS

aburrido
consternado
fastidioso
molesto
ácido
corazón roto
fatigado
monótono

SATISFECHAS E
INSATISFECHAS

acogedor
divertido
jovial
afectuoso
electrizado
jubiloso
agradecido
embelesado

3. Ordenar la oración de forma lógica, colocando (1) a la primera premisa, (2) a la siguiente, (3) a la tercera, (4) a la cuarta y (5) a la última de ellas.

- ___ Expresar las emociones y los sentimientos de forma adecuada nos ayuda a tener control de ellos.
- ___ Al hacer conscientes las emociones y sentimientos las racionalizamos,
- ___ Nombrar las emociones y los sentimientos nos ayuda a ser consciente de ellas,
- ___ Al metabolizar las emociones y los sentimientos las expresamos de forma adecuada,
- ___ Al racionalizar las emociones y los sentimientos los gestionamos o metabolizamos,

4. Arrastrar según corresponda para completar la frase.

No saber lo que sentimos nos hace ignorarlas, ignorarlas hace que surjan de forma automática, Al ser automática podemos sufrir un

En los secuestros emocionales actuamos _____

sin razón.

secuestro emocional,

5. Seleccionar la respuesta correcta.

Entender mis sentimientos me ayuda a entender los sentimientos de los demás, Entender a los demás me hace empático, Ser empático me hace más _____

- penoso.
- exitoso.
- silencioso.
- arriesgado