

SOMOS EMOCIÓN

ASOCIA LA EMOCIÓN A LA REACCIÓN QUE MUESTRA TÚ CUERPO

ALEGRÍA

Vacio interior el tiempo pasa lento

TRISTEZA

Serenidad, estoy tranquilo/a

IRA

Felicidad, mariposas en la tripa

MIEDO

Nauseas, vómitos y mareos

ASCO

Decaimiento, ganas de llorar

SORPRESA

Se acelera el pulso, rictus serio

AMOR

Irritación, mi cuerpo se tensiona

VERGUENZA

Ansiedad, se sonrojan las mejillas

CONFIANZA

Bloqueo mental, chillo y tirito

ABURRIMIENTO

Me siento bien, sonrío