EMOCIONES BAJO CONTROL



1.- Señala cómo te siente cuando te comportas de las maneras siguientes:

He animado a mi hermano, porque ha hecho un dibujo muy bonito.	He agradecido a mi padre y mi madre que me llevaran al museo.	He ayudado a una persona invidente a cruzar la calle.	No he prestado un bolígrafo a un compañero.
He ido a visitar a mi abuela, que vive sola.	He sacado el perro a pasear por la mañana.	He desobedecido a la profesora y no he hecho los deberes.	No he ido al lugar donde había quedado con mi amiga y no la he avisado.
He respondido mal a una compañera.	He mentido sobre quién es mi mejor amigo.	He dicho a mi madre que la comida estaba muy mala.	He dejado a mi compañera los apuntes de clase porque estaba enferma.

ME SIENTO MAL		ME SIENTO SATISFECHO	

2.- Escoge lo que debes tener en cada una de las siguientes situaciones para dominar tus emociones.

a) Si sientes rabia por alguien…

b) Si envidias a alguien…

c) Si tienes miedo…

d) Si te aburres…

e) Si sientes gratitud por alguien…