

CONTROLLO MIS EMOCIONES!



Lee la siguiente información y luego realiza las actividades.

Las emociones tienen mucha fuerza y moldean nuestro cuerpo. Todo el cuerpo se adapta a las emociones: la cara, los latidos del corazón, la respiración, el temblor de las piernas, sentimos sensaciones en todo el cuerpo.

Cuando nos sentimos bien, también sentimos así nuestro cuerpo: agilidad, tranquilidad, alegría, sonrisa... Cuando nos sentimos mal lo manifestamos también en el cuerpo: temblor, llanto, pesadez, pereza, falta de ganas...

Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

