

# MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



**Situación:** llevas 2 horas jugando con tu video consola y, viene alguien a pedirte que se la des, que tienes que parar de jugar. Te niegas y esa persona te quita la video consola y la guarda.

¿Cuál sería tu reacción? ¿Por qué?

¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar?

¿Cuál es la mejor manera de actuar?

# MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



**Situación:** estás en el patio del recreo jugando con tus amigos y amigas y un niño se acerca a ti y te dice “eres tonto”.

¿Cuál sería tu reacción? ¿Por qué?
¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar?
¿Cuál es la mejor manera de actuar?