

VIDA SALUDABLE – EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. - ¿Conozco mis emociones?

Semana 6 Del 19 al 23 de abril.

Cada día hacemos muchas actividades, sin pensar por qué y para qué las hacemos. Muchas veces estamos en contacto con más personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as... Pero ¿somos conscientes de aquello que sentimos? Para eso, debemos reflexionar: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Cómo estoy? ¿Qué me ha producido...? Así, podremos empezar a conocer nuestras emociones.

Esta semana el reto es: Conocer más sobre tus emociones y lo que las produce....

“Recuerda una situación que te saca de tus casillas (que te enoja)”.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? _____
- _____
- ¿Cuándo y dónde sucede? _____
- _____
- ¿Qué haces tú? _____
- _____
- ¿Cómo respondes? _____
- _____
- ¿Qué sientes entonces? _____
- _____
- Esa situación hace que yo... _____
- _____

“Recuerda una situación que te provoca alegría”.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? _____
- _____
- ¿Cuándo y dónde sucede? _____
- _____
- ¿Qué haces tú? _____
- _____
- ¿Cómo respondes? _____
- _____
- ¿Qué sientes entonces? _____
- _____

- Esa situación hace que yo... _____

“Recuerda una situación que te provoca miedo”.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? _____

- ¿Cuándo y dónde sucede? _____

- ¿Qué haces tú? _____

- ¿Cómo respondes? _____

- ¿Qué sientes entonces? _____

- Esa situación hace que yo... _____

“Recuerda una situación que te provoca tristeza”.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién crea la situación? _____

- ¿Cuándo y dónde sucede? _____

- ¿Qué haces tú? _____

- ¿Cómo respondes? _____

- ¿Qué sientes entonces? _____

- Esa situación hace que yo... _____

COMPARTE LO QUE ESCRIBISTE CON LA PERSONA QUE LE TENGAS MÁS CONFIANZA.

RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES NOS HACE MÁS FUERTES.