

“Educando en la diversidad, somos mejores personas”










Consuelo Zapata Carúz, Psicóloga PIT

Conversemos sobre las emociones.

Durante estas últimas semanas hemos vividos muchas situaciones poco comunes, por lo que me gustaría saber que has sentido durante estos días que has permanecido en casa.

1.-A continuación te mostrare algunas emociones.

Reúnete con tus familiares y conversen, cuando han sentido estas emociones y realicen la emoción con su rostro.

<p>Alegría</p> 	<p>Tristeza</p> 	<p>Desagrado</p> 
<p>Rabia</p> 	<p>Temor/ miedo</p> 	<p>Preocupación</p> 
<p>Cariño / amor</p> 	<p>Nervios.</p> 	<p>Aburrido</p> 



“Educar en la diversidad, somos mejores personas”

Consuelo Zapata Carúz, Psicóloga PIT



Ejemplo: partir con la ALEGRIA y preguntar

¿Qué cosas que dan alegría? ¿En qué parte del cuerpo sientes alegría? ¿Cuál ha sido la alegría más intensa que ha vivido? Y finalmente realizar la emoción con tu rostro.

Los pasos señalados realizarlos con todas las emociones descritas.

Alegría	
Tristeza	
Desagrado	
Rabia	
Temor /Miedo	
Preocupación	
Cariño/Amor	
Nervios	
Aburrido	