

Lista de emociones

SESIÓN 2

1. Lista de emociones

15' 

Objetivo

- Exploración de conocimientos previos.
- Conectar con la experiencia emocional.
- Conocer emociones básicas y complejas.
- Diferenciar emociones de pensamientos.

Materiales

Folios.

Procedimiento grupal

LISTA de palabras relacionadas con la emoción:

- ¿Qué son y qué no son las emociones? Cuando hablamos de emociones, ¿en qué pensáis?

LISTA de emociones:

- ¿Qué emociones conoces?
- ¿Cuándo has experimentado esa emoción? ¿Cuándo fue la última vez que experimentaste esa emoción? ¿Cuál ha sido la vez que más intensamente experimentaste esa emoción?
- ¿Cómo la identificaste? ¿Cómo sabes que tenías esa emoción? ¿En qué te basas para decir que te sentías así?
- ¿Alguien puede ponerme un ejemplo de una situación de enfado, tristeza, etc.?

1