

Lista de emociones

SESIÓN 2

2. Listado de situaciones emocionales y cuadro-resumen (I)

10' 



Objetivo

- Autoconciencia emocional.
- Percepción y expresión emocional.



Materiales

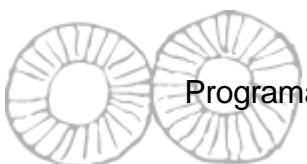
Pizarra y folios.



Procedimiento individual y grupal

- De forma individual, haz una lista de situaciones o cosas que te dan felicidad, tristeza, rabia, etc.
- Rellena el siguiente cuadro y comenta los resultados con tus compañeros.

1



Lista de emociones

SESIÓN 2

| Emoción básica | Una situación propia (la última vez, la vez que más...) | Cómo la sientes (sensación corporal) | Cómo la expresas (qué haces, qué te da ganas de hacer) |
|----------------|---|--------------------------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |