

Lista de emociones

SESIÓN 2

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

10' 

 **Objetivo**

- Autoconciencia emocional.
- Percepción y expresión emocional.

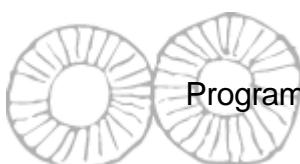
 **Materiales**

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

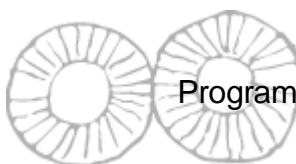


Lista de emociones

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)

2



Programa **PREDEMA**

©Ediciones Pirámide