

## Enfocar la conciencia

SESIÓN 3

### Revisión

10'  
⌚



#### Objetivo

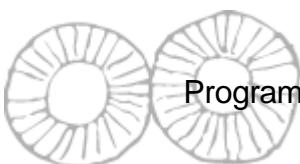
- Atender al vínculo.
- Autoconciencia emocional (percepción, expresión y comprensión de emociones).



#### Procedimiento

- ¿Te ha resultado difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué has descubierto? ¿Hay algo que te haya sorprendido?
- ¿Comprendes tus propias emociones? ¿Comprendes cómo te sientes y por qué te sientes así en esa situación?
- ¿Has descubierto emociones que no sabías que tenías?
- ¿Qué emociones tienes más a menudo?
- ¿Con qué tienen que ver?
- ¿Qué emociones son más fáciles de reconocer?

1



Programa **P****R****E****D****E****M****A**

©Ediciones Pirámide