


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?