


Travesando emociones

SESIÓN 4

Revisión

10' 

Objetivo

- Atender al vínculo.
- Empatía, facilitación y conciencia emocional.

Procedimiento grupal

REVISIÓN de tarea: Detective emocional de tu padre:

- ¿Os ha resultado difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué has descubierto? ¿Te reconoces en alguna de esas emociones que has apuntado? ¿Comprendes esas emociones de la otra persona? ¿Entiendes cómo se siente y por qué se siente así en esa situación?
- ¿Has descubierto emociones que tú no tienes? ¿Es más fácil reconocer emociones que tú tienes a menudo?
- ¿Cómo te ha hecho sentir ver a esa persona con esa emoción?