

Conociendo el mundo de mis emociones



Cuando se me ponen las manos frías y empiezo a sentir vacío en el estómago estoy sintiendo...



Hace unos días Pedro, perdió una evaluación y no quería ir a casa; quería esconderse de su mamá porque sentía...



Cuando tienes miedo, ¿cómo te comportas y qué sientes en tu cuerpo?



Carlos entró del recreo con una sonrisa y muy buena actitud, podemos decir que él se sentía...



¿Hoy estás feliz?



Cuando se acelera tu respiración y estiras las cejas haciendo más grandes los ojos, estás sintiendo...



¿Cómo sabes que otra persona está sorprendida con algo?



Dinos una ocasión en que te sentiste sorprendido y describe lo que sentiste en tu cuerpo.



Juliana llegó esta mañana con una sonrisa en su rostro, saludando a todos y con una expresión muy tranquila, ella se sentía...



¿Qué es lo que más te genera disgusto?



¿Qué te hace sentir triste y cuando estás así, qué pasa en tu cuerpo?



Camilo ha estado todo el día con la cara hacia abajo, no ha participado en clase y no quiso salir a descanso. Él está sintiendo...



Milena ha estado alejada de sus amigos y llora cuando va al baño, ella está...



Cuando estás alegre ¿qué experimentas en tu cuerpo y cómo reaccionas?



¿Cómo identificas que estás feliz?



¿Cuéntanos un caso en el que te hayas sentido disgusto hacia algo o hacia alguien?



Cuando se te revuelve el estómago y tienes ganas de vomitar y voltear la mirada es porque sientes...



En la nevera hay un banano que ya lleva 1 semana allí, la cáscara está negra, tu lo ves y no te dan ganas de comerlo porque sientes...



¿Cómo sorprendiste hoy a tus amigos?



¿Qué situaciones te hacen sentir temor o miedo?



Hay momentos en los que siento calor en la cara y aprieto los puños y dientes, mis ojos se tensionan hasta fruncir el ceño. Esto pasa cuando...



Cuando siento ganas de gritarle a alguien, golpearlo o llorar con intensidad estoy sintiendo



¿Cómo sabes cuándo sientes rabia?



¿Qué situaciones te dan rabia?



¿Cómo sabes cuándo sientes rabia?

