

# Somos seres emocionais



ESCRIBE, PARA CADA SITUACIÓN, A EMOCIÓN QUE SENTIRÍAS E COMO TE COMPORTARÍAS

SITUACIÓN	EMOCIÓN	QUE FAS?
É o teu aniversario, crías que as túas amizades non podían ir, pero chegas a casa e ves que prepararon unha festa sorpresa		
Déixaslle a túa bicicleta a un amigo, devólvecha coa roda picada e nin che pide perdón.		
Estás durmindo e espertas cun ruído atronador.		
Levas meses preparando unha actuación, hoxe é o gran día.		
Sabes que xulián, un dos teus mellores amigos, fixo un grande esforzo para o seu exame. sacou un 4,8.		

Cres que podes deixar de emocionarte?

Pensas que poderías comportarte doutra forma cando te emocionas por algo?

ESCRIBE TODOS OS NOMES DE EMOCIÓN QUE CHE VEÑAN Á CABEZA

Rodea cun círculo todas as emocións que escribiches e que consideras positivas.

Escolle a emoción negativa que adoitas sentir máis a miúdo e escribe de que forma podes saír dese "secuestro emocional" por ti só/a

Grazas!!

atrote  
RECURSOS EDUCATIVOS