

# Xestionamos as nosas emocións



## QUE EMOCIÓN IDES TRABALLAR?

## SITUACIÓN 1

Describe a situación:

Que podes facer para acougar as sensacións que che provoca?

Cales serían os comportamentos adecuados á situación?

## SITUACIÓN 2

Describe a situación:

Que podes facer para acougar as sensacións que che provoca?

Cales serían os comportamentos adecuados á situación?