

Nombre: _____

Fecha: _____

MANEJANDO EMOCIONES

Entrevista a un compañero de clase para esta actividad. Escucha la historia con cuidado y toma notas. Luego, responde las preguntas a continuación.



¿Cuándo fue la última vez que él o ella quería algo, pero no lo consiguió? Puede ser algo que deseaba o un evento que no sucedió.

1. ¿Qué piensas que tu compañero sintió durante ese momento? Escribe al menos cuatro emociones que puedes asociar con la historia que te compartieron

2. ¿Qué piensas que debió haber dicho tu compañero a sí mismo para procesar esas emociones? Escribe dos oraciones en las que hables positivamente a ti mismo.

3. ¿Qué crees que tu compañero debería haber hecho activamente (o ya lo hizo) para enfrentar esas emociones? Enumera tres actividades que notaste o recomendarías.