

Dinámica No.2

Descubre tus Emociones!



Descubre la gran cantidad de emociones que vives en un solo día. Y lo cambiantes que son, según la situaciones que se te presentan a lo largo de la jornada

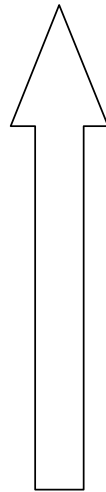
Hacerlo unas 3 veces al día durante ésta semana, te facilitará el manejo de tus emociones (te llevará tan solo 3 mins. realizarlo).

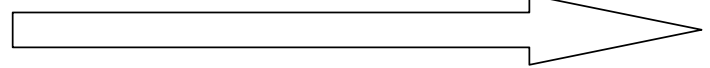


Fecha: _____

¿Qué Emoción estoy Sintiendo?

¿Con que Intensidad la estoy Teniendo? (0-10)





Las Sensaciones son: Agradables o Desagradables

¿Cuándo fue y porqué que empecé a sentir de ésta manera?

¿Cuál fue el Evento que ACTIVÓ mi Amígdala?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.

Líder Participante: _____