

Programa Iceberg



Conocer nuestras
emociones

INTRODUCCIÓN

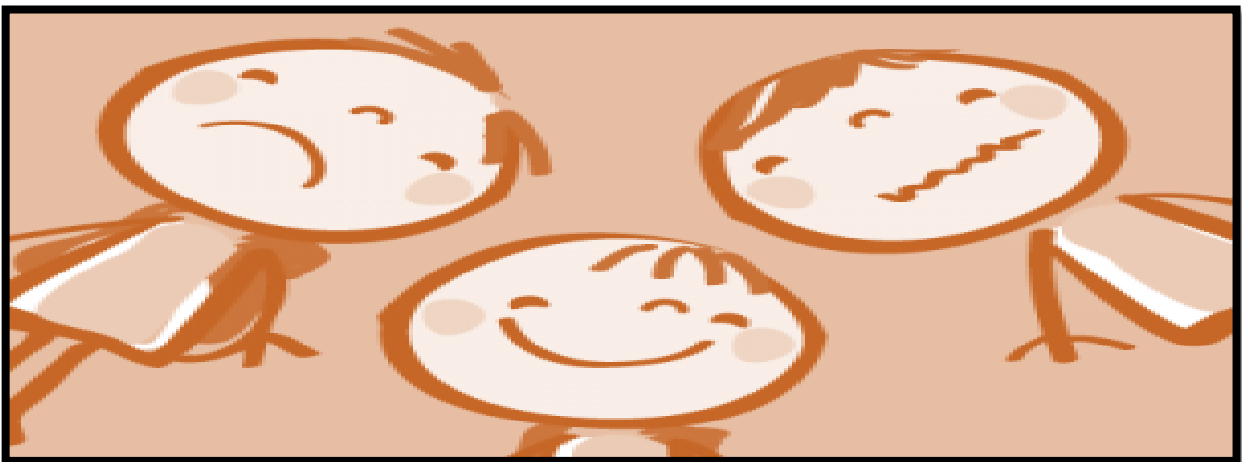
No es suficiente con aprender a identificar las emociones. Es necesario saber con qué intensidad se vive cada emoción para luego adaptar la respuesta.

OBJETIVOS

- Conocer las emociones básicas
- Ampliar el glosario emocional

METODOLOGIA

En grupos identificamos las emociones, las ponemos nombre y hacemos un listado con las situaciones en las que habitualmente experimentamos nosotros esas emociones





EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-





EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



EMOCIÓN: _____

SITUACIONES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



En la pizarra ponemos el listado de las situaciones en cada una de las emociones, y ponemos en común, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- *¿Es lo mismo que sea chico o chica?*
- *¿Reaccionas igual si la persona te cae bien o te cae mal?*
- *¿Eres capaz de empatizar?*
- *¿Sabes poner siempre nombre a tu emoción?*
- *¿Actúas igual que como sientes?*
- *¿Cuándo sientes una emoción con mucha intensidad cómo sueles reaccionar?
(llorar, romper una puerta, agredir, golpear, respirar, relajar, gritar, ...)*



Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com