EJERCICIOS

EMOCIONES	
TRISTEZA	¿Cómo te das cuenta que estás triste?
	¿Qué te hace sentir triste?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Patricia Sánchez

ALEGRÍA	¿Cómo te das cuenta que estás alegre? • Me apetece hablar, compartir cosas con los demás. • Canto. • Estoy feliz. • Quiero estar con la gente. • Estoy tranquila. • Me salen mejor las cosas. • Estoy más expresiva. • Estoy más comunicativa. • Estoy más optimista. • …
	¿Qué te hace sentir contenta? • Que las cosas me salgan bien. • Ver que la gente de mí alrededor está bien. • …

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

ASCO	¿Cómo te das cuenta de que estás sintiendo asco?
	¿Qué te hace sentir asco?
SORPRESA	¿Cómo te das cuenta de que estás sintiendo sorpresa?
	¿Qué te hace sentir sorpresa?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Patricia Sánchez

ENFADO	¿Cómo te das cuenta de que estás enfadada?
	¿Qué te hace enfadar?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Patricia Sánchez

MIEDO	¿Cómo te das cuenta de que estás sintiendo miedo?
	¿Qué te hace sentir miedo?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Patricia Sánchez

Psicóloga sanitaria especializada en Mujer, Infancia y Familia. Creadora de www.patriciasanchezpsicologia.com. Ayudo a mujeres, niños y adolescentes a recuperar su bienestar psicológico y emocional.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Patricia Sánchez