

Actividad 2: Diccionario de las emociones

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
|  MENSAJE "ME DICE" | | | | |
|  ACCIÓN "YO QUIERO" | | | | |
|  CUERPO "YO SIENTO" | | | | |
| EMOCIÓN |  |  |  |  |

Diccionario emocional:

| EMOCIÓN | CUERPO "YO SIENTO" | ACCIÓN "YO QUIERO" | MENSAJE "ME DICE" |
|---|---|-----------------------------|--|
|  | Mi corazón palpita rápido Sonrisa en mi rostro | Saltar Cantar | He obtenido un logro o algo que deseo |
|  | Un nudo en la garganta | dormir llorar | He perdido algo o a alguien valioso para mi |
|  | Me tiemblan las piernas, sudan mis manos | correr, gritar, me paraliza | Estoy en peligro necesito ayuda |
|  | Mi cara se pone roja Se hincha mi pecho | golpear, gritar | Ha ocurrido una injusticia, tengo que defenderme |

