



**Actividad 2: Diccionario de las emociones**

 <b>MENSAJE</b> <b>"ME DICE"</b>				
 <b>ACCIÓN</b> <b>"YO QUIERO"</b>				
 <b>CUERPO</b> <b>"YO SIENTO"</b>				
<b>EMOCIÓN</b>				

## Diccionario emocional:

<b>EMOCIÓN</b>	<b>CUERPO</b> "YO SIENTO"	<b>ACCIÓN</b> "YO QUIERO"	<b>MENSAJE</b> "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

