

ORIENTACIÓN 8VOS SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO

¿Cuál de las siguientes emociones positivas has sentido en estos últimos meses?

**Puedes elegir más de una y contar la situación en que sentiste esa emoción. Recuerda, dónde estabas, quién te acompañaba, cuándo fue, por qué crees que te sentiste así.**

**calma esperanza confianza libertad alegría amor diversión**



¿Cuál de las siguientes emociones negativas has sentido en estos últimos meses?

**Puedes elegir más de una y contar la situación en que sentiste esa emoción. Recuerda, dónde estabas, quién te acompañaba, cuándo fue, por qué crees que te sentiste así.**

miedo - rabia - angustia

incomodidad intranquilidad ahogo desesperanza

pena

¿Qué hubieras cambiado en esa situación, para que la emoción fuera positiva? Una acción, un comentario, una reacción etc. ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_