

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 14

1th

EMOCIONES COMO PARTE DEL
SER HUMANO



CONTEMPLO

Propósito de la sesión: Analizar y validar mis emociones así como la de los demás y que puedan ser reconocidos y validados.

Video: ¿Cómo influye tu cuerpo en tus emociones?



 <https://www.youtube.com/watch?v=aUCK9QvbMec>

CONTEMPLO

Después de visualizar el video responde los siguiente:

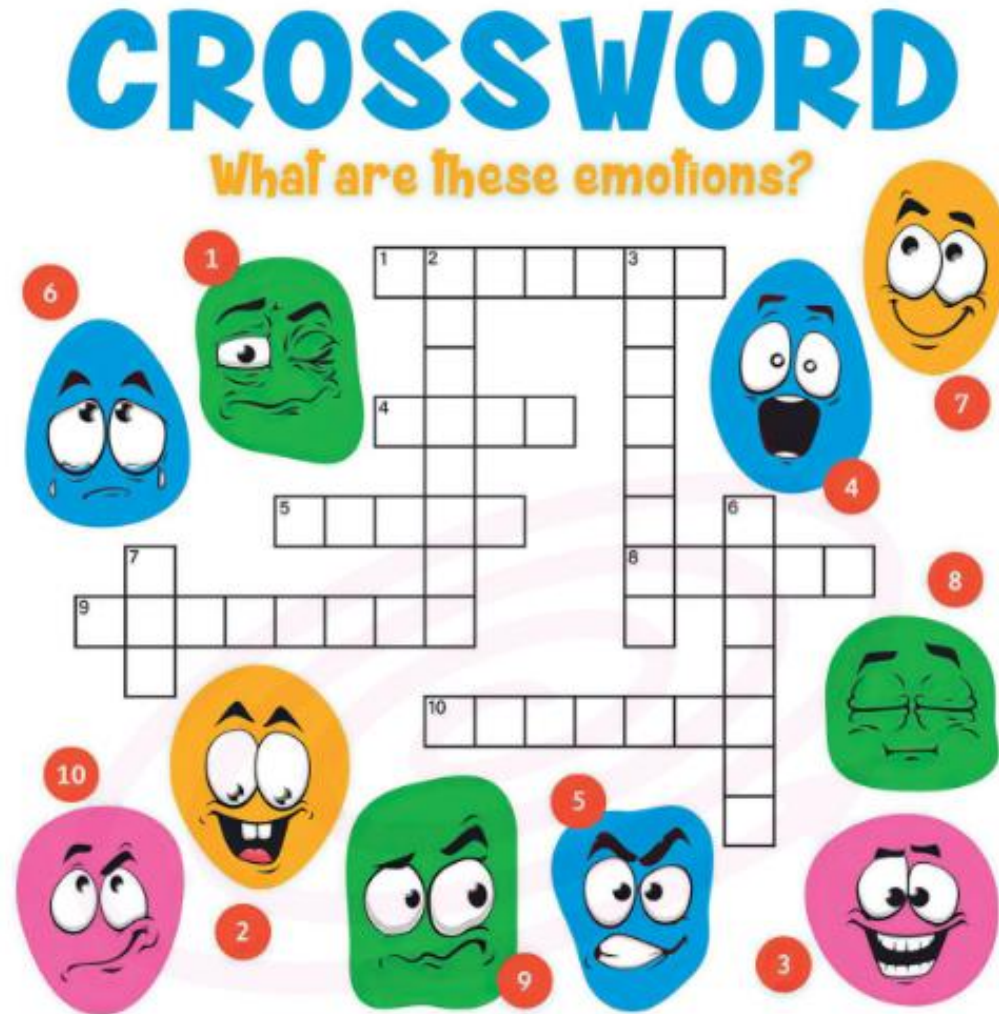
¿Qué te llamó la atención del vídeo?

¿Crees que en casa tu familia practica una buena gestión emocional?

¿Qué sientes necesitas para gestionar de forma saludable tus emociones?

REFLEXIONO

Identifica las emociones y rellena el crucigrama



PROPONGO

Escribe dos situaciones donde debas gestionar tus emociones para tener un bienestar emocional y buenas relaciones interpersonales.

"Las emociones son el lienzo de nuestra humanidad, cada color y trazo refleja la profundidad de nuestra experiencia y la riqueza de nuestra existencia."

