**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 5**

**Integrantes:**

-

-

-

-

-

**Se juntan en grupos y hacen las siguientes actividades, identificar cinco situaciones donde expresaron de manera inadecuada sus emocione:**

1. **Comparten**: por turnos cada uno comparte qué sintió y cómo lo expresó.
2. **Reflexionan** en base a las siguientes preguntas: ¿Qué tan fácil se nos hace expresar lo que sentimos? ¿Qué nos puede ayudar

Recuerda: Cada uno tiene formas diferentes de expresar y está bien!

Finalmente, planteen estrategias de cómo combatirlo.

Tiempo 30 minutos

| SITUACIÓN | PENSAMIENTO | EMOCIÓN | CONDUCTA | CONSECUENCIA | ESTRATEGIA |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |