

Pamela Michell Galvis Alvarez

1. ¿Qué emoción básica sientes con más frecuencia en tu día a día y cómo influye en tus decisiones o comportamientos?
2. ¿Puedes describir una experiencia donde una emoción secundaria, como la culpa o el orgullo, cambió tu forma de actuar o pensar?
3. ¿Cómo identificas y das nombre a lo que sientes cuando enfrentas una situación emocionalmente intensa?
4. ¿Qué estrategia personal usas para no dejarte llevar por tus emociones cuando estás bajo presión?
5. ¿De qué forma practicas el estar presente y cómo ha cambiado eso tu relación con tus emociones?