

Un viaje por si mismo

PROPOSITO

QUE LAS Y LOS JOVENES RECONOSCAN LA FORMA DE ESPRESAR SUS EMOCIONES SUS CARACTERISTICAS POR MEDIO DE LA AUTORREFLEXION

MATERIAL

hojas blancas.



PASO 1

En una hoja blanca escribirán sobre si mismos a manera de narración.

PASO 2

Guíense de estas preguntas para escribir su narración

PASO 3

1. ¿Quién eres?
2. ¿Qué te gusta?
3. ¿Qué te desagrada?
4. ¿Con cual animal te identificas y porque?
5. ¿Cómo reaccionas ante los problemas cotidianos?
6. ¿Tienes control de tus emociones o se desbordan?



PASO 4

Con esas mismas preguntas ahora piensa en tu amigo o amiga mas cercano y narra quien crees que sea en la segunda hoja.

PASO 5

Ahora en tu hoja anota que tipo de emociones te genera cada pregunta,

por ejemplo en la pregunta de que te desagrada mencionaste algo que te puede causar una emoción negativa

Y después de nombrar esa emoción debes de mencionar también como pudieras modificarla



EJEMPLO

me desagrada el ruido

cuando hay mucho ruido me molesto y me pongo muy agresivo

para modificar esa situación pido de favor que le bajen el volumen



PASO 6

Realiza la misma situación con la hoja de tu amigo o amiga.

PASO 7

Guarda esa hoja o pégala en tu libreta de vida saludable

PASO 8

Envia la evidencia a tu maestro de vida saludable.

