

1.- PUNTO DE PARTIDA: Conocerme mejor a ti mismo/a.

Responde a estas preguntas:

- 1) Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado ¿me cuesta decirlo?

- 2) ¿Cuál de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?

- 3) ¿Y cuál menos?

- 4) ¿Por qué crees que es importante manifestar lo que uno siente?

5) ¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una “máscara” que oculte siempre sus emociones de manera que nunca las expresa?

6) ¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos...?

2. Un poquito más de REFLEXIÓN PERSONAL:

- ¿Crees necesario cambiar algo de ti a nivel emocional?
- ¿Cuales son tus puntos fuertes y débiles?
- ¿Qué frena tu cambio?
