

# ¿Qué es lo que siento?

Plumaria 

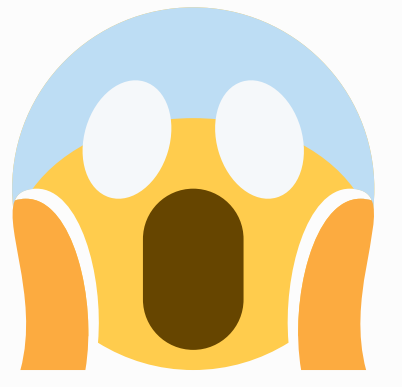
1. Identifica qué emoción o emociones es la que sientes de manera más fuerte ahora



ALEGRÍA



ENFADO



MIEDO



TRISTEZA



SORPRESA



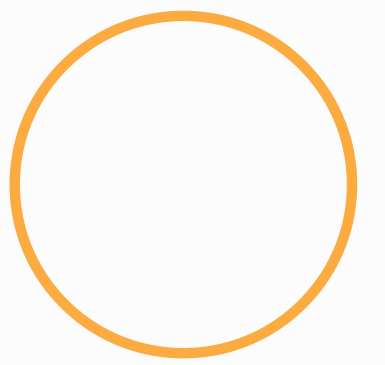
VERGUENZA



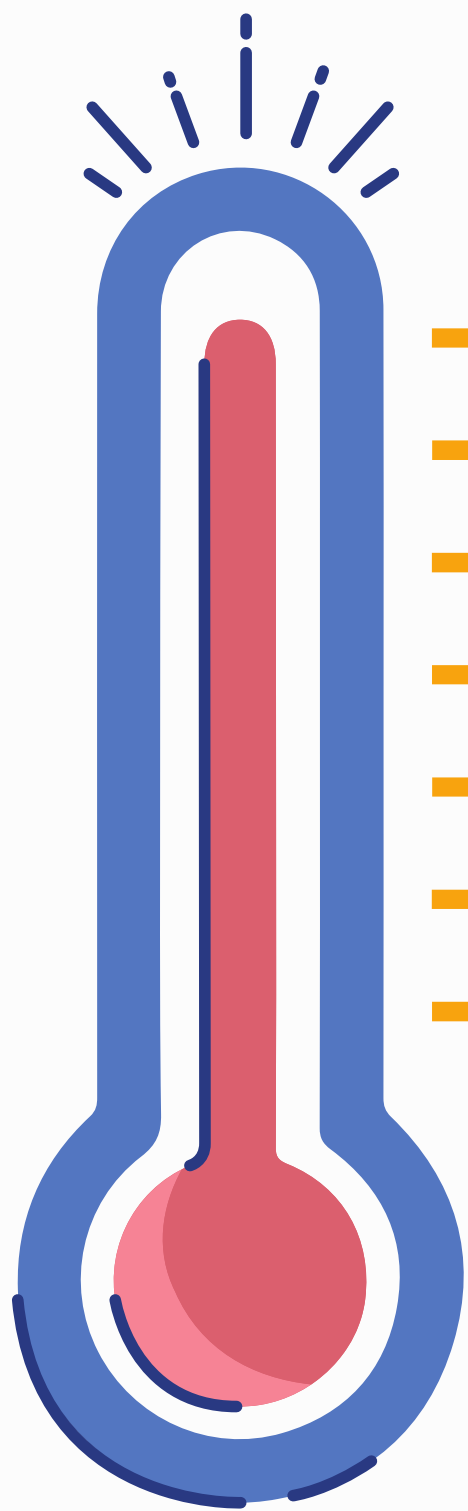
ORGULLO



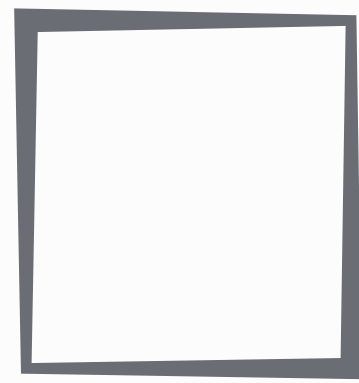
DECEPCIÓN



2. Valora del 0 al 5 cuánto de intensa/fuerte es la emoción

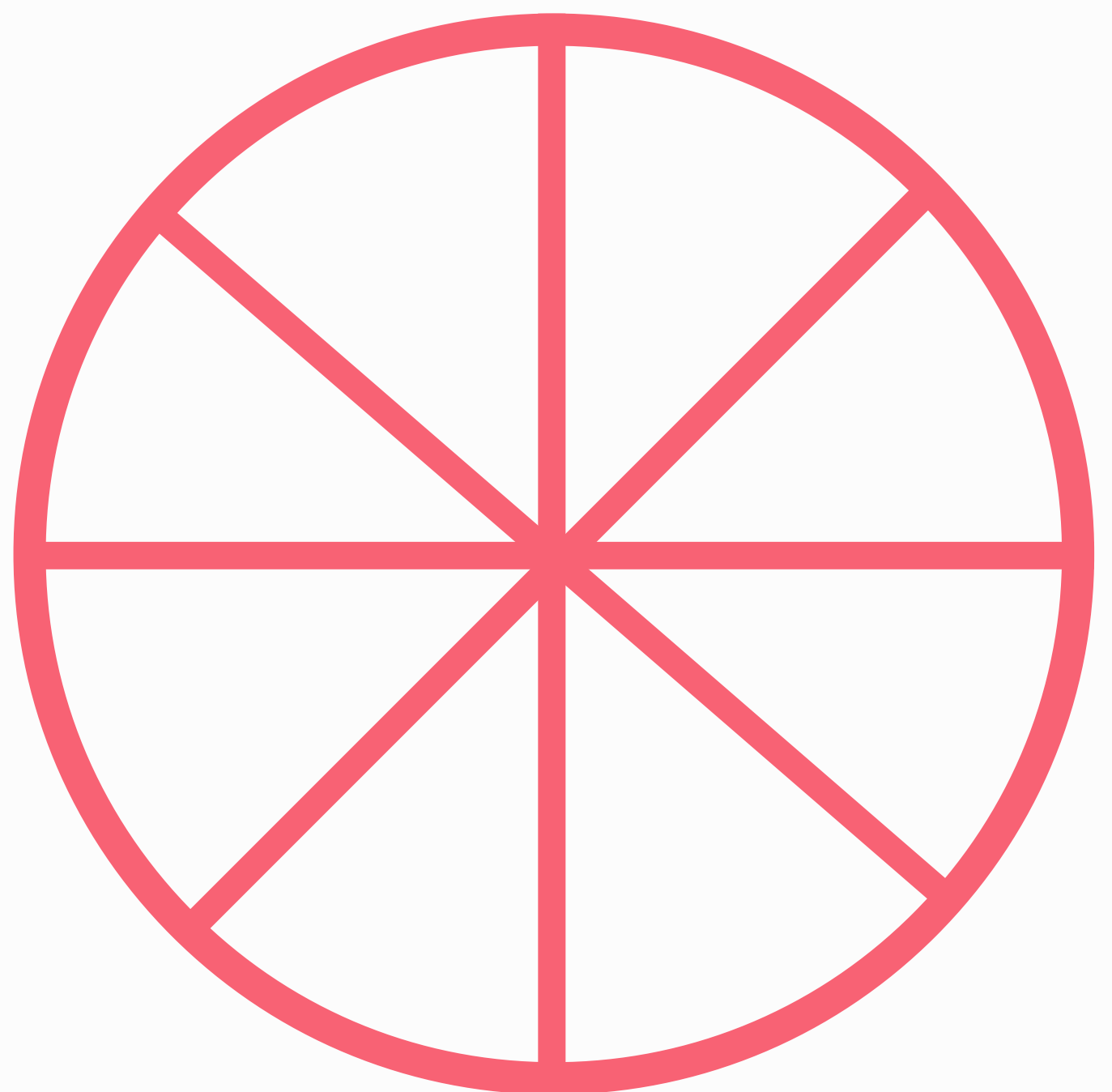


ESTOY TOTALMENTE SOBREPASADO




ME SIENTO TRANQUILO/A

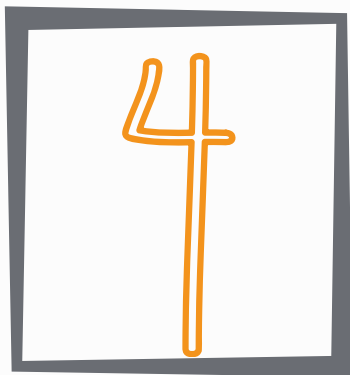
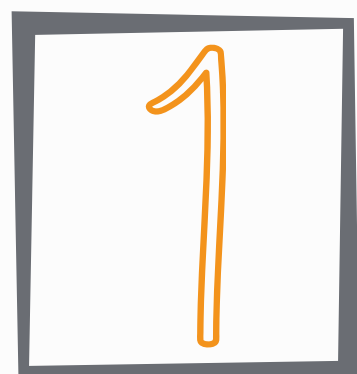
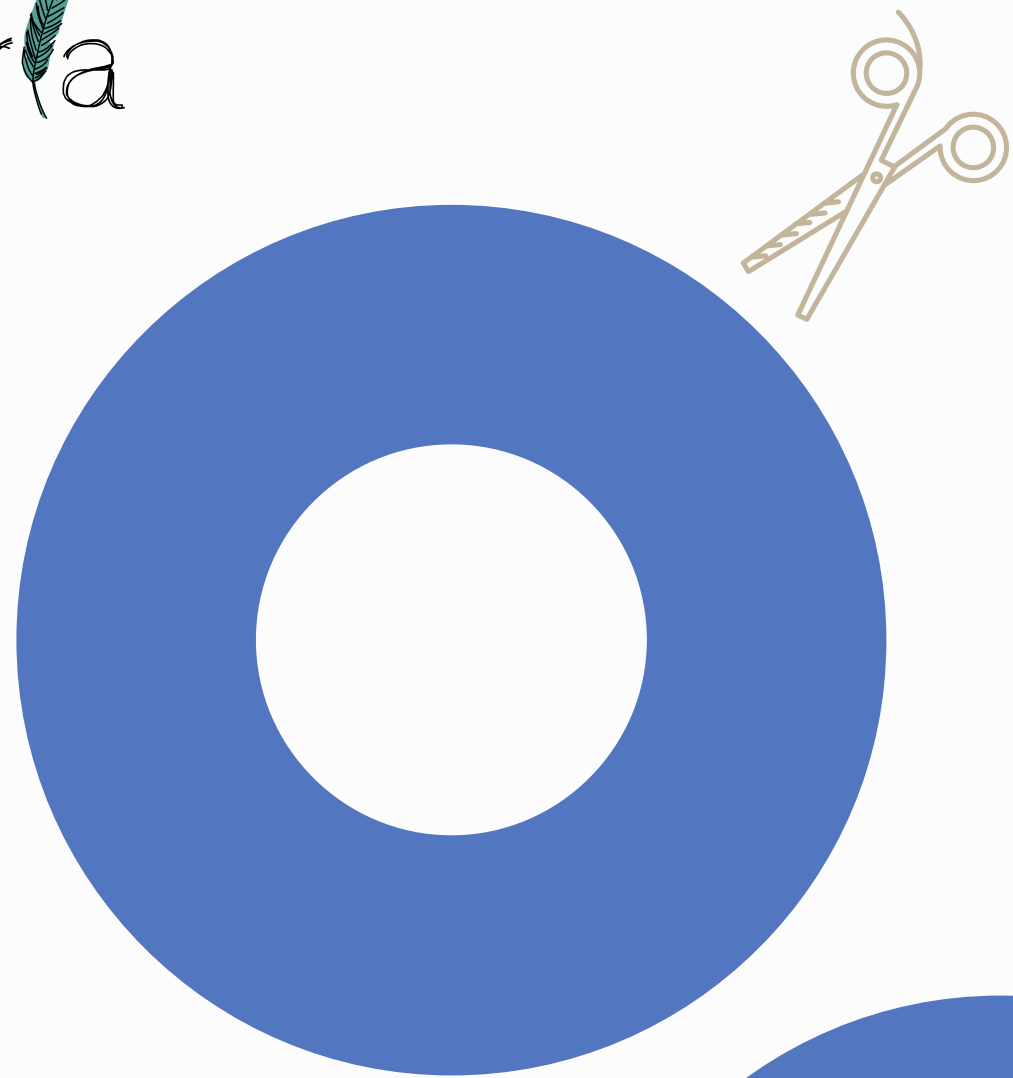
3. Tus opciones para bajar la intensidad de la emoción



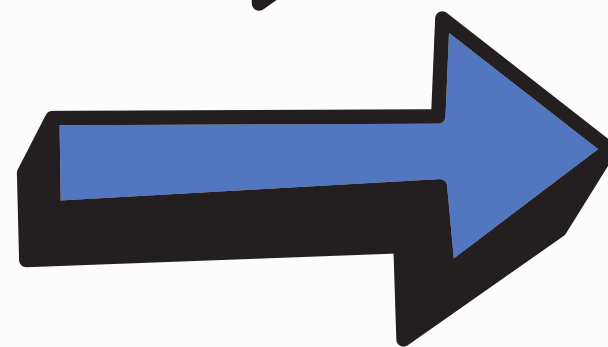
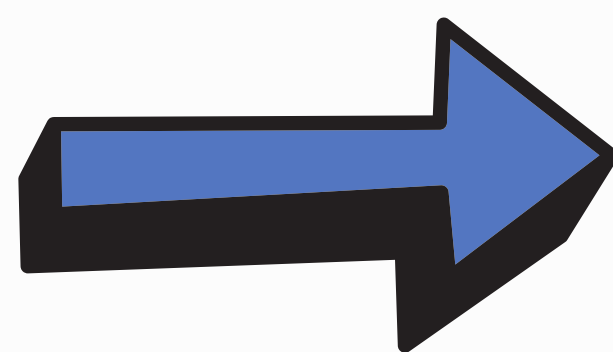
# Recortables

Plumaria 

1. Recorta tus círculos para colocarlos encima de la emoción/es que has identificado



2. Recorta los numeros para señalar la intensidad de la emoción



3. Elige la mejor manera de bajar la emoción en este momento y señálalo en tu panel con estas flechas recortables

