



3. PRÁCTICA

3.1 LAS EMOCIONES

Un primer paso para entrenar y mejorar nuestra inteligencia personal es conocernos a nosotros mismos, saber cómo somos, qué sentimos.

En el dibujo del Abecedario de la página siguiente, que puede convertirse en un gran póster para decorar la clase, os proponemos que penséis entre todos un sentimiento con cada letra. Por ejemplo con la A, amor o angustia.

Ahora de forma individual elige dos o tres emociones de las que habéis escrito en el póster y contesta este cuestionario de cada una de ellas:

- Describe un situación en la que sentiste esa emoción

- Piensa dos o tres personas que te provocan esa emoción

- Señala qué cosas buenas obtienes al sentir esa emoción y también qué cosas malas

- Imagina cómo pueden sentirse los demás cuando tú sientes la emoción que has elegido



Sugerencia: Os recomendamos la impresión de esta página de Abecedario en A3 para trabajarla mejor en clase.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
Ñ	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	