

## PLANTILLA RELATO EMOCIONANTE

Nombre: \_\_\_\_\_

Buscamos en nuestra biografía emocional y escribimos un breve relato sobre una emoción, la situación que la produjo y cómo reaccionamos ante ella. Nos ayudaremos de estas preguntas que guiarán nuestro relato:

¿Cuál ha sido el hecho o situación que la produjo?

¿En qué emoción me situé?

¿Cómo reaccioné?

Esta reacción, ¿estuvo adaptada o inadaptada a la situación?

¿Qué pensé en ese momento? ¿y pasado un tiempo?

¿Podría haber sentido otra emoción en esa situación? ¿Cuál? ¿Por qué?

Quando tenía ... años, ...

La emoción que sentí...

Esta fue mi reacción...

Después de escribir el texto, recortaremos la imagen y lo guardaremos en el Cofre de las emociones.

