Módulo 2 – Actividad 3: Analizo mis sentimientos - Emociones

Cuando se me plantea un problema en la vida, reacciono de la siguiente manera: (Contesta SI o NO)

Lloro o grito

Espero a que suceda lo mejor, yo confío en el destino

Organizo una acción o petición en relación con mi problema

Ignoro el problema

Me critico a mí mismo/a

Guardo mis sentimientos para mí solo/a

Pido consejo a una persona competente

Lo hablo con mis amigos/as

Intento resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades