

**Colegio La Paz A.C. Secundaria**

**Ciclo escolar 2019 2020**

**Taller: Manejo de sentimientos**

**Guía para elaborar el proyecto de septiembre**

1. Identifica tus emociones y/o sentimientos más significativos de cada día (2 o 3 por día), y llena el “cuadro de mis emociones” (se anexa para imprimir)

¿Como llenar el cuadro?

Paso 1: Busca un lugar tranquilo y quédate en silencio por unos minutos (2 a 5 aprox)

Paso 2: Pide al Espíritu Santo que te ilumine, que te ayude a reconocer tus acciones, emociones con claridad y honestidad.

Paso 3: Repasa tu día, desde que te levantaste hasta que estés por acostarte.

Paso 4: Llena el cuadro en el día que corresponde

Paso 5: Pídele a Dios algo que necesites para que el día de mañana te sientas y te lleves mejor con los que te rodean.

1. Una vez llenado el cuadro contesta las preguntas
2. ¿Cuáles emociones o sentimientos son más constantes en mí?
3. ¿Cuáles se manejar más y me ayudan en mi día a día? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles me generan confusión, malentendidos o me meten en problemas? ¿Por qué?
5. Describe ampliamente tu experiencia de silencio, reconocer tus emociones y dialogo con Dios

Fecha de entrega: **2 A y 2 B 24 de septiembre ÚNICAMENTE en el horario de clase.**