

Hoja de trabajo de las emociones fuertes del almuerzo de Kennedy en Dallas

1. ¿Cómo llegaron a estar en el almuerzo del presidente Kennedy?
2. ¿Cuántas personas habían traído al almuerzo?
3. ¿Cómo se enteraron de lo que le pasó al presidente?
4. ¿Cuáles fueron algunas de las diferentes reacciones a la noticia? Emocionales, racionales, etc.

Las emociones fuertes y nuestros medidores internos:

¿Hasta dónde debe llegar?

Cuando te sientes estresado, abrumado emocionalmente, ferozmente enfadado, o alguna otra emoción fuerte que te sobrepase, ¿cómo reaccionas?

Como mencionó David, la gente reaccionó de diversas e intensas maneras ante el tiroteo contra el presidente. Las escuelas cerraron, la gente se volvió más desconfiada y paranoica, muchos se derrumbaron, y cosas peores. ¿Cómo crees que reaccionarías tú al enterarte de que nuestro presidente ha sido asesinado? ¿Cómo has reaccionado en los momentos más estresantes de tu vida? Está claro que hay formas buenas, malas y mejores de afrontar ese estrés.

→ Marque cada técnica que hayas probado antes.

<ul style="list-style-type: none">● Respirar profundamente.● Tomar un descanso.● Pedir ayuda.● Poner en marcha los cinco sentidos.● ¡Hablar alto! ¡Hablar en voz alta!● Completar una tarea sencilla que te ayude a relajarse (rompecabezas, laberintos, ensartar cuentas, colorear, leer, etc.)	<ul style="list-style-type: none">● Nombrar el sentimiento.● Determina en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción.● Pregúntate: ¿por qué estoy reaccionando así?● Decirte a ti mismo que no debes tomártelo como algo personal.● Concéntrate en lo positivo.● Concédete gracia a sí mismo.
---	---

→ Ahora regresa y circula o subraya las técnicas que te gustaría probar (pero que nunca has utilizado).

→ Ahora regresa y tacha las técnicas que hayas probado y no hayan funcionado.