

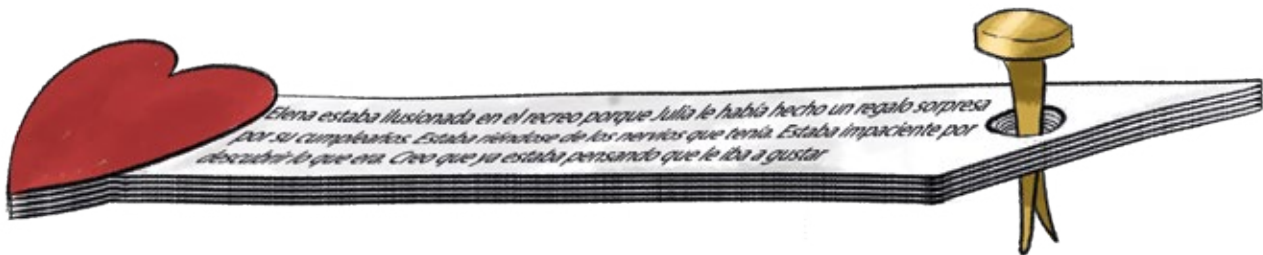
COMPROMISO

¡Para que midas!

Es hora de poner en práctica lo aprendido y demostrar que tienes mucha empatía. Observa durante estos días a las personas que te rodean y descubre las emociones que transmiten con sus palabras y gestos.

Todo buen observador utiliza una herramienta para organizar sus datos, y tú lo eres. Déjalo todo recogido en fichas como la del ejemplo y colorea cada corazón cuando hayas empatizado con esa persona en el momento que describes.

Al finalizar, perfóralas todas juntas y utiliza un encuadernador para conseguir tu «archivador de emociones». ¿Cuántas distintas serás capaz de descubrir?



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿RECONOZCO EMOCIONES EN LOS DEMÁS?	Reconozco más de 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 6 y 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 1 y 5 emociones distintas en los demás.	No reconozco emociones en los demás.
¿ME ESFUERZO EN «LEER A LOS DEMÁS» PARA AYUDARLES?	Empatizo con los demás fácilmente.	Me esfuerzo por empatizar con los demás y lo consigo casi siempre.	Me esfuerzo por empatizar con los demás, aunque rara vez lo consigo.	No me esfuerzo por empatizar con los demás.
¿CONTROLO LAS EMOCIONES NEGATIVAS?	Reconozco y controlo las emociones negativas.	Reconozco las emociones negativas y soy capaz de controlarlas en la mayoría de las ocasiones.	Reconozco las emociones negativas, aunque no las controlo.	No sé cómo controlar las emociones negativas.

¡EVOLUCIONAMOS!

Suma ahora los puntos que hayas obtenido y selecciona a tu Patia.

