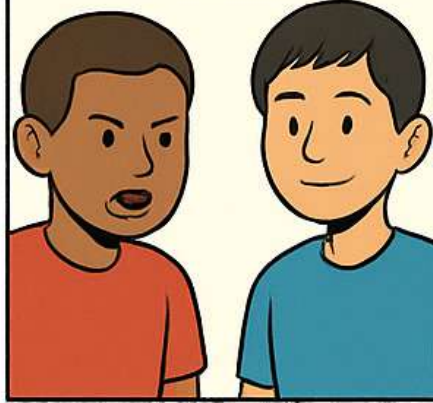


Emociones en juego

Cada situación
despierta emociones



Podemos sentir
alegría, enojo o
tristeza.



El primer paso
es reconocer
lo que sientes.



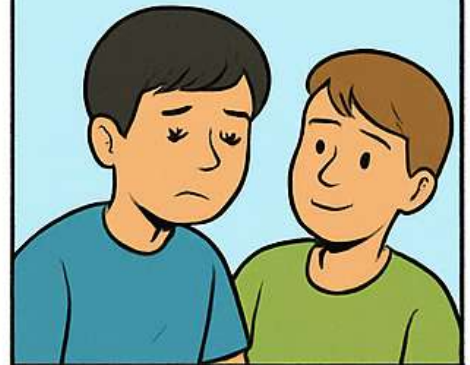
Expresamos emo-
ciones con gestos
y palabras.



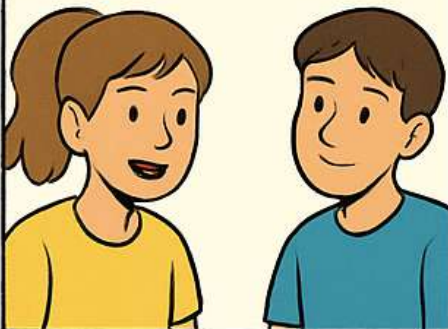
No siempre lo
hacemos de la
mejor manera



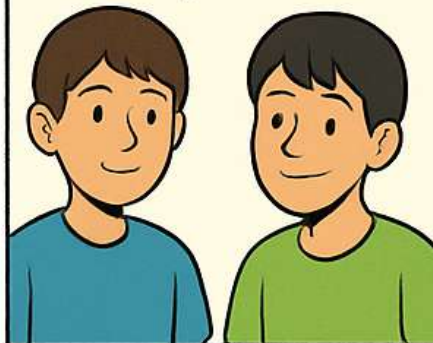
Cada emoción
tiene su forma
de expresarse.



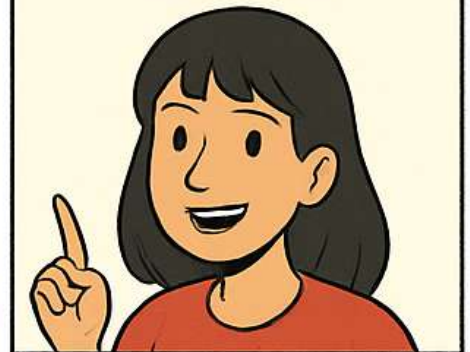
El siguiente paso
es regular lo
que sientes.



Regular es
controlar, no
reprimir



El apoyo con-
vierte tristeza en
bienestar.



Ninguna emoción es buena o mala. Reconocelas,
exprésalas y regúlalas.



Créditos

Este contenido se co-creó en el marco del proyecto

“Metodología para la co-creación de recursos digitales de micro aprendizaje activo, con el apoyo de IA Generativa”

liderado por las investigadoras:

Sandra Isabel Arango Vásquez

Grupo de investigación E-VIRTUAL

Bell Manrique Losada

Grupo de investigación ARKADIUS



**Universidad[®]
de Medellín**
Ciencia y Libertad

Mariutsi Alexandra Osorio Sanabria

Grupo de investigación Automática,
Electrónica y Ciencias Computacionales



Institución Universitaria

Con estudiantes de la Universidad de Medellín, la Institución Universitaria ITM
y la Institución Educativa San Juan Bautista La Salle.