

## TAREA: ¿QUÉ EMOCIONES LE DEFINEN?

- Me considero un niño alegre
- Me considero un niño miedoso
- Pienso que los demás resuelven mejor sus cosas que yo
- Pienso que a los demás les valoran más que a mí
- Me siento capaz de defender mi punto de vista
- Me cuesta ilusionarme por las cosas
- Me cuesta estar totalmente satisfecho de mí mismo
- Suelo desviar con bromas temas que me abruman
- Siento que nadie me entiende completamente
- Me asusta no poder controlar mis emociones
- Mis padres y profesores me recuerdan constantemente que tengo que aprender a controlar mis reacciones
- Mis órganos de los sentidos están siempre alerta
- Soy susceptible, incluso a gestos o miradas
- No logro encontrar las palabras para explicar cómo me siento
- Mi manera de sentir es como un tsunami
- Lo que siento me inunda y no puedo restarle importancia
- Los adultos me animan siempre a relativizar lo que siento
- Siento que puedo entenderlo todo con mi cabeza
- Soy consciente de la complejidad que acarrea vivir
- Me irrita que me traten como a un niño y no me dejen dar mi opinión o decidir
- Cuando exploto pierdo la noción de la realidad, es como si no fuera yo
- No entiendo las reacciones de los demás niños, me dejan perplejo
- Necesito denunciar las injusticias hacia mí o hacia los demás
- El desorden me altera por dentro
- Hay ruidos, sabores, olores que son tan penetrantes para mí que no puedo prestar atención a nada más que a eso
- Me cuesta dormir, siempre hay alguna idea o imagen que inicia una nueva cascada de pensamientos
- En los videojuegos encuentro la tranquilidad, ahí todo encaja
- Me cuesta reconocer mis errores
- Siento que la tristeza es un pozo que me engulle
- Siento miedo a crecer
- Siento que mi modo de mostrar la alegría incomoda a las personas que me rodean
- Suelen decir de mí que soy un dramático, un exagerado
- Cuando creo en algo, me siento imparable

¿Te ha sido fácil ponerte en el lugar de tu alumno con AC? ¿Te ha sorprendido alguna de las afirmaciones?