

1 ¿Que sensaciones notas?

Siento como va pasando el agua por mi garganta

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Neutras

2 Cafe, Rojo, Negro, Blanco, Amarillo, Azul.

Mi reaccion es agradable.

3 El proyector ¿Que sensaciones notas?

Tranquilidad

Son muy agradables y relajantes

4 Que sensaciones noto?

Miedo por sentir al mejor caerme hacia atras

Son desagradables porque tengo que estar al pendiente de no caerme.

5 ¿Que sensaciones notas?

Estaba un poco raspas

Es una sensacion neutra.

6 Estrategia seis

¿Qué sensaciones nota?

Senti en mis manos mucha energía, también sentía dolor en mis brazos

¿Son agradables, desagradables o neutras?
Son agradables

7 Estrategia siete

El aire acondicionado

El correr de los carros

La silla

Pajaritos

Las plumas

8 Estrategia ocho

¿Qué sensaciones nota?

Me sentía muy cansada.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Es una sensación neutra

9 Estrategia nueve

¿Qué sensaciones notas?

Mucha tranquilidad al estar recargada en la pared

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Agradable ya que era muy cómodo

La de recargarse con la espalda.