

Estراتيجية 1

¿Qué sensaciones noto?

Fue una sensación desagradable, el agua no tenía buen sabor.

Estراتيجية 2

¿Qué sensaciones noto?

Azul, verde, rojo, negro, blanco, rojo - mi reacción fue neutra.

Estراتيجية 3

¿Qué sensaciones noto?

Globo azul, televisión, puerta, ventana, fue una sensación neutra.

Estراتيجية 4

¿Qué sensaciones noto?

Fue una sensación de tranquilidad e incertidumbre, neutra.

Estراتيجية 5

¿Qué sensaciones noto?

La mesa estaba muy fría, fue una sensación muy agradable.

Estrategia número 6

¿Qué sensaciones notas?

Las palmas se pusieron calientes, pero los brazos comenzaron a ponerse tensos

Estrategia número 7

- El aire acondicionado
- La pluma al escribir
- Respiración de mi compañera

¿Qué sensación noto y como fue?

Fue algo muy relajante pero neutro para mí.

- Los autos
- Las aves
- Las puertas

Estrategia 8

¿Qué sensaciones noto?

Fue bueno salir un momento del salón, ~~la~~ sensación neutra.

Estrategia 9

¿Qué sensaciones noto?

La parte de los brazos no me agrada, me siento muy tensa, fue desagradable.

La de la espalda me agrada más, me siento relajada

Ejercicio 2.