|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| EMOCION | SE IDENTIFICA POR: | PROMUEVE | OBTIENE: | Registro experiencias  última semana |
| ALEGRIA | Familiar, ofrece seguridad, progresa. | Jugar | Confianza, empatía |  |
| GRATITUD | Recibe y ofrece de forma altruista | Ofrecer de forma creativa | Lazos sociales, habilidad para amar |  |
| SERENIDAD | Seguridad, certidumbre, consigue con poco esfuerzo | Saborear e integrar | Modifica la visión de uno mismo y el mundo |  |
| CURIOSIDAD | Disfruta con la novedad, el misterio, le gusta explorar. | captar conocimiento, energía | Se aprende |  |
| ESPERANZA | Se aleja de lo peor, espera lo mejor | Visión inventiva | Incrementa resiliencia |  |
| ORGULLO, DIGNIDAD | Consigue logros sociales | Soñar a lo grande | Nuevos logros |  |
| DIVERSIÓN | Acepta la incongruencia, no se obsesiona. | Comparte diversión | Creatividad, construye relaciones amigas |  |
| INSPIRACIÓN | Busca la excelencia | Aspira a la excelencia | Ganancia en habilidades y moralidad |  |
| ADMIRACIÓN | Consciente de la grandeza | Integra las novedades | Sentirse parte de un todo |  |
| AMOR | Se conecta de forma positiva con las emociones | Jugar, explorar, soñar, saborear, sin miedo, etc | Confianza, salud, construye relaciones |  |