

Lección 4.4 – Estrategias emocionales

a) En 1 minuto...

¿Qué has descubierto con este vídeo?

¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

b) Cuestionario Lección 4.4

<https://forms.gle/BWhN58Ybx1PFXbT16>

c) Anota cuáles de las estrategias emocionales que hemos visto en la lección funcionan para ti