

PRIMER RETO: ¿EMOCIÓN o SENTIMIENTO?

¡VENCEMOS AL DESCONTROLADOR APRENDIENDO A DIFERENCIARLOS!

¡Vamos a diferenciar las emociones de los sentimientos para vencer al Descontrolador!



¡JA, JA, JA!
¡Voy a enredarte y confundirte!



Las emociones son reacciones inmediatas del cuerpo, como el enfado, la alegría, la tristeza o el miedo.



¡Esto es muy fácil!
¡Quiero confundirte!



¿Qué es el **NERVIOSISMO**?
¿Emoción o sentimiento?



Es un miedo que llevo en mi mente, pensando en lo que puede pasar.

¡Ah! Entonces es un sentimiento, no una emoción!

¡Si!

¡Si!



- ➔ Una emoción es rápida.
- ➔ La sientes en el cuerpo.
- ➔ Un sentimiento aparece después de pensar en lo que estás viviendo.
- ➔ Diferenciarlos ayuda a vencer al Descontrolador.

¡Vamos a por ello! ⚡