



Hoja de ejercicios de Secuestro emocional

Piense en una situación en la que haya sido secuestrado/a emocionalmente.
Describa la situación.

¿Qué causó la situación (desencadenante)?

¿Cómo reaccionó? ¿Cómo reaccionaron otras personas?

¿Cuál fue el resultado?

¿Qué aprendió de esa situación?
