



En la etapa de la adolescencia son importantísimas las expresiones o manifestaciones de las emociones para conformar la personalidad y el desarrollo de habilidades, y para ello tenemos que enseñar a reconocerlas y poder expresarlas desde chicos. Como padres también podemos comenzar a reconocer y trabajar sobre nuestras emociones... va a ser muy sano y enriquecedor si lo hacemos en Familia.



40 ESTADOS EMOCIONALES



- | | | | | | |
|----|--------------|----|---------------|----|---------------|
| 1 | ABURRIMIENTO | 15 | ENTUSIASMO | 28 | MIEDO |
| 2 | ACEPTACIÓN | 16 | ENVIDIA | 29 | NOSTALGIA |
| 3 | ADMIRACIÓN | 17 | EUFORIA | 30 | ODIO |
| 4 | ALEGRÍA | 18 | FELICIDAD | 31 | ORGULLO |
| 5 | ALIVIO | 19 | FRUSTRACIÓN | 32 | PLACER |
| 6 | AMOR | 20 | GRATITUD | 33 | REMORDIMIENTO |
| 7 | ASCO | 21 | HOSTILIDAD | 34 | SATISFACCIÓN |
| 8 | ASOMBRO | 22 | ILUSIÓN | 35 | SERENIDAD |
| 9 | COMPASIÓN | 23 | INCOMPRENSIÓN | 36 | SOLEDAD |
| 10 | CONFUSIÓN | 24 | INSEGURIDAD | 37 | TENSIÓN |
| 11 | CULPA | 25 | IRA | 38 | TERNURA |
| 12 | DECEPCIÓN | 26 | IRRITACIÓN | 39 | TRISTEZA |
| 13 | DESALIENTO | 27 | MELANCOLÍA | 40 | VERGÜENZA |
| 14 | DESEO | | | | |

Ejercicio Individual y para compartir en Familia:

Exploración de las emociones

Proponemos trabajar sobre nuestras emociones.

La siguiente tabla presenta las emociones fundamentales en la primera columna, y en la segunda incluye las sensaciones que suelen experimentarse, particularmente cuando esos sentimientos son intensos.

El ejercicio consiste en rellenar los cuadros de la tercera, cuarta y quinta columna relativos al contexto donde solemos experimentar estos sentimientos con más facilidad o frecuencia, a la expresión que solemos hacer de ellos y a las personas o situaciones que más relación pueden tener con cada uno de los mismos. Con este ejercicio invitamos a explorarse a sí mismo en el modo de vivir cada uno de estos cuatro sentimientos que consideramos fundamentales, profundizando así en nuestro conocimiento propio.

<u>EMOCIÓN</u> ¿Qué estoy sintiendo?	<u>SENSACIÓN</u> ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo?	<u>CONTEXTO</u> ¿Cuándo, dónde tengo este sentimiento especialmente?	<u>EXPRESIÓN</u> ¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?	<u>RELACIÓN</u> ¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
MIEDO Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.			
RABIA Violento, furioso,	Puños cerrados, tensión en			

irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.	los músculos, dolor en el abdomen, cuello tenso, brazos listos para golpear.			
TRISTEZA Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.			
ALEGRIA Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable gentil, simpático, sensible, bondadoso...	Músculos relajados.			

¿Cómo le fue? ¿Les gustó entrar en su interior y reconocer sus emociones?

¿Pudieron compartirlo en Familia? ¿Sirvió para conocerse mejor y mejorar los vínculos?

Sigamos fortaleciéndonos juntos...

