



El Viaje de Ulises

Observemos del viaje de Ulises algunos ejemplos de expresión de emociones que se muestran en él.



Actividad

En la página siguiente te damos un listado de nombres de emociones al que hemos llamado "El Diccionario de las Emociones" elige el nombre que te parezca más apropiado para dar a cada una de las viñetas anteriores.



NOMBRE DE LA EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío.
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir.
Miedo Terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nervioso.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.



Actividad

En la vida diaria se dan muchas situaciones a las que nos enfrentamos de continuo. Algunas nos hacen reaccionar más que otras, unas nos hacen emocionarnos y otras no.

A continuación vamos a señalar situaciones que pueden provocar en nosotros una respuesta emocional y otras que no.

Del siguiente listado, diferencia las situaciones que te producen emociones de aquellas que no te provocan ninguna emoción particular...

Que mi mejor amiga/a me deje plantado/a después de haber quedado para ir al cine	
Estar a punto de empezar un examen	
Que empiece a llover	
Perder el autobús para ir al colegio	
Ver un anuncio en la televisión	
Que mis padres me castiguen sin salir por las tardes por haber suspendido	
Que algún compañero de clase me coja mis cosas sin pedir permiso	



SI ME PRODUCE EMOCIONES



NO ME PRODUCE EMOCIONES



Recuerda...

- Las emociones son la prueba de que estamos vivos; son una reacción natural ante lo que vivimos, y nos permite relacionarnos con los demás.
- No todas las situaciones que vivimos a diario hacen que reaccionemos del mismo modo y con la misma intensidad. Hay situaciones que, de hecho, no provocan en nosotros ninguna reacción.

- Es importante que aprendamos a conocer nuestro repertorio de emociones, para poder ajustar nuestras reacciones emocionales.
- Para poder expresar correctamente nuestras emociones, debemos ser capaces de "dominarlas", y darles una forma de expresión adecuada. A esto es a lo que llamamos autocontrol emocional.
- Cuando aparece una emoción debemos:
 - Saber reconocerla: ¿Qué tipo de emoción es?
 - Saber clasificarla: ¿Es positiva o negativa?
 - Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y la relación con nuestro entorno. No expresar la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo. Tampoco es apropiado en ocasiones, pues puede producir efectos no deseados, expresar libremente y sin medida la emoción.
 - Si es negativa, es el "aviso" de que tenemos que actuar para resolver el problema que la ha producido.