

Indagación

Todos tenemos sentimientos

En las siguientes imágenes vas a encontrar sentimientos y emociones comunes a todos los seres humanos. Por cada una debes identificar el sentimiento, escribirlo, definirlo y luego responder cuándo te sientes así y qué haces cuando tienes esa emoción.

Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La alegría es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La rabia es _____

Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La tristeza es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

Estar enfadado es... _____

El ejercicio anterior te permitió identificar cómo y en qué situaciones se presentan tus sentimientos y lo que haces cuando se presentan. ¿Eres una persona alegre, triste o de mal genio? Es necesario identificar qué haces cuando experimentas cualquiera de estas emociones, pues hay quienes reaccionan violentamente contra sí mismos o contra los demás, o saben asumir comportamientos positivos que contribuyen con su crecimiento. Oír música, escribir, practicar un deporte, etc., son opciones válidas para salir de los problemas sin hacerle daño a nadie.

Responde esta pregunta:

¿Qué otras alternativas podrían beneficiarte cuando sientes rabia o enojo?