



Entrenamiento – Reto Emociones Saludables

Tomando contacto con mis Emociones

Cómo hemos visto en la lección, todos tenemos mensajes particulares respecto a cada emoción natural.

Son mensajes que, cómo ya sabes, vienen de la infancia...

¿que se decía en casa respecto a una u otra emoción?...¿qué no se decía pero se percibía?...¿qué emociones estaban bien vistas y cuáles no?...etc, etc.

Revisa en tu interior, dejándote sentir cada emoción de las llamadas naturales y escribe:

1. Sobre la Tristeza:

¿Qué haces con la tristeza?

¿Cómo la expresas?

¿Tienes permiso para llorar cuando algo te duele?

¿Qué te decía tu madre cuando estabas triste o llorabas?

¿Qué te decía tu padre....?

¿Cómo se vivían en casa las situaciones tristes?

¿Quién consolaba y a quién?

¿Había diferencia entre hermanos? ¿Y entre chicos y chicas?

2. Sobre la Rabia

¿Se podía expresar?

O...por el contrario...no había permiso.

¿Cuál era el mensaje de papá respecto a expresar la rabia?

¿Él cómo la expresaba?

Y mamá...¿Qué te decía cuando te enfadabas?

¿Qué no te decía pero percibías?

¿Cómo la expresabas de niño/a?

3. Respecto a la Alegría:

¿Cómo se expresaba en casa?

¿Había permiso? (Responde las mismas preguntas que en las anteriores).

4. Sobre el Miedo:

¿Cómo se vivía el miedo en casa?

¿Cuál era el mensaje de papá? ...¿Y el de mamá?

Escribe todo lo que se te ocurra...

5. Respecto al Amor y el Afecto:

¿Cómo lo mostraban tus padres?

¿Eran afectuosos o por el contrario lo vivían con vergüenza quizás?

¿Cómo lo mostrabas tú de niño/a? ¿Cómo te sentías cuando lo recibías?

¿Y cuando lo dabas?

6. Ahora de Adulto:

¿Cómo vives ahora, en el presente, cada emoción natural?

¿Cómo expresas cada una?

¿En cuál te sientes más bloqueado/a?

¿Cuáles te cuestan menos...o tienes más permiso para expresar?

7 . Escribe todo lo que quieras...cuánto más mejor sobre:

- Qué te da ahora rabia...

- Qué te pasa con la tristeza, qué te pone triste...etc...

- Y la alegría...qué te pone feliz y alegre...qué te pasa cuando ves a alguien feliz y alegre.

- El Amor...cómo lo vives ahora...que te cuesta más dar o recibir...

- El Miedo...qué te da miedo...quién te da miedo...Cómo vives el miedo.