

EXPLORAMOS NUESTRAS EMOCIONES BÁSICAS

TRISTEZA	<p>Me siento especialmente triste cuando... {¿Qué es lo que me entristece?}</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? {¿Cómo lo noto?} • Cuando me entristezco, normalmente yo... {Qué suelo hacer con ella?, ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?} • Después de manifestar mi tristeza, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi tristeza hace que los demás... {¿Cómo reaccionan los demás ante mi tristeza?} • Como reacciono ante la tristeza de los demás? • Después de haber reaccionado a la tristeza de los demás, me siento...
MIEDO	<p>Siento miedo cuando... {¿Qué es lo que me produce miedo?}</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? {¿Cómo lo noto?} • Cuando tengo miedo, normalmente yo... {Qué suelo hacer con él?, ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?} • Después de manifestar mi miedo, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi miedo hace que los demás... {¿Cómo reaccionan los demás ante mi miedo?} • Como reacciono ante el miedo de los demás? • Después de haber reaccionado al miedo de los demás, me siento...
ANSIEDAD	<p>Siento ansiedad cuando... {¿Qué es lo que me produce ansiedad?}</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? {¿Cómo lo noto?} • Cuando estoy ansioso/a, normalmente yo... {Qué suelo hacer con él?, ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?} • Después de manifestar mi ansiedad, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi ansiedad hace que los demás... {¿Cómo reaccionan los demás ante mi ansiedad?} • Como reacciono ante la ansiedad de los demás? • Después de haber reaccionado a la ansiedad de los demás, me siento...
RABIA	<p>Siento Ira cuando... {¿Qué es lo que me enfada?}</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? {¿Cómo lo noto?} • Cuando estoy enfadado/a, normalmente yo... {Qué suelo hacer con él?, ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?} • Después de manifestar mi enfado, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi enfado hace que los demás... {¿Cómo reaccionan los demás ante mi enfado?} • Como reacciono ante el enfado de los demás? • Después de haber reaccionado al enfado de los demás, me siento...

DESPRECIO	<p>Experimento desprecio o asco cuando... (¿Qué es lo que me produce desprecio o asco?)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? (¿Cómo lo noto?) • Cuando algo me produce asco, normalmente yo... (¿Qué suelo hacer con él?, ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?) • Después de manifestar mi desprecio o asco, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi desprecio o asco hace que los demás... (¿Cómo reaccionan los demás ante mi desprecio, asco?) • Como reacciono ante el desprecio, asco de los demás? <p>Después de haber reaccionado al desprecio, asco de los demás, me siento...</p>
FELICIDAD	<p>Experimento felicidad cuando... (¿Qué es lo que alegra?)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? (¿Cómo lo noto?) • Cuando algo me produce alegría, normalmente yo... (¿Qué suelo hacer con ella?, ¿La expreso, la reprimo, exploto?) • Después de manifestar mi alegría, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi alegría hace que los demás... (¿Cómo reaccionan los demás ante mi alegría?) • Como reacciono ante el desprecio, asco de los demás? <p>Después de haber reaccionado a la alegría de los demás, me siento....</p>
SORPRESA	<p>Experimento sorpresa cuando... (¿Qué es lo que me sorprende?)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo? (¿Cómo lo noto?) • Cuando algo me produce alegría, normalmente yo... (¿Qué suelo hacer con ella?, ¿La expreso, la reprimo, exploto?) • Después de manifestar mi sorpresa, cómo me siento? • La forma que tengo de manifestar mi sorpresa hace que los demás... (¿Cómo reaccionan los demás ante mi sorpresa?) • Como reacciono ante la sorpresa de los demás? <p>Después de haber reaccionado a la sorpresa de los demás, me siento....</p>