

MI EMOCIONARIO...



¿SABÍAS QUE?



Para conocernos mejor frente a diferentes experiencias, es una buena opción identificar la emoción y la situación puntual que la causó. También puede ser muy enriquecedor ir repasando, a lo largo de los días, las emociones que más se fueron sintiendo durante la semana. Podemos preguntarnos... ¿Qué emociones fueron las protagonistas estos días?

Si hay un conocimiento y reconocimiento de lo que sentimos, podremos aprender de nosotros mismos y de la experiencia.





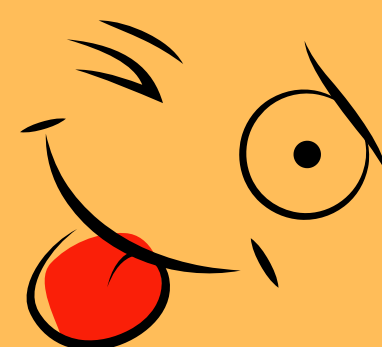
**¿TE ANIMÁS A CREAR TU EMOCIONARIO?...
TE SERVIRÁ COMO GUÍA PARA CONOCER Y REGISTRAR TU FORMA DE SENTIR FRENTE A LAS SITUACIONES QUE TE VAYAN OCURRIENDO.**

TE CONTAMOS DE QUÉ SE TRATA...



¿QUÉ NECESITAMOS PARA ARMARLO?...

- **Hojas blancas o cartulina de color.**
- **Lápices.**
- **Pegamento para papel.**
- **Tijera.**
- **Regla.**
- **Materiales de tu preferencia para decorarlo.**
- **Emoticones (o también...podés crear tus propios emoticones).**





AHORA...¿QUÉ HACEMOS?



1

**ARMÁ TU PROPIO
EMOCIONARIO.**



Utilizando una hoja blanca o cartulina de color y la regla, graficá dos columnas: una de ellas corresponderá a las **SITUACIONES**, y la otra a las **EMOCIONES**.



Podés utilizar papel glassé, cartulinas coloridas, fibras, recortes de diarios y revistas, y todo lo que se te ocurra. Además podés darle un marco reutilizando cajas de cartón.

2

**DECORALO COMO
MÁS TE GUSTE...
¡ES TUYO!**



3

**ESCRIBÍ O DIBUJÁ
SITUACIONES QUE TE
SUCEDAN Y LA EMOCIÓN O
EMOCIONES QUE ÉSTAS
TE HICIERON SENTIR, EN
SUS COLUMNAS
CORRESPONDIENTES.**



A continuación te mostramos un ejemplo que te ayudará a comenzar tu **EMOCIONARIO**...



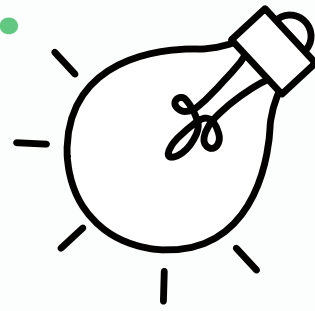
NOMBRE:

FOTO:

SITUACIÓN

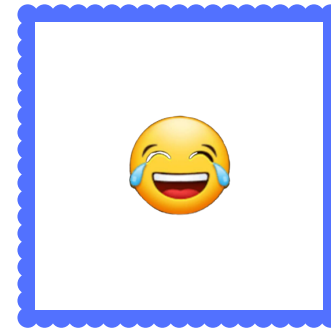
Ejemplo: Cuando realizo una actividad o juego que me gusta mucho.

¡A JUGAR!...

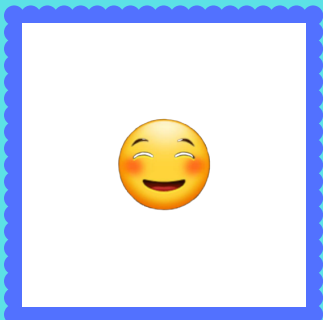


- Cuando extraño a alguien muy querido.
- Cuando sucede algo inesperado.
- Cuando estoy en un lugar desconocido.
- Cuando me siento mirad@ y/o criticad@.
- Cuando se rompe o pierdo un objeto que aprecio mucho.
- Cuando pruebo un alimento y no me gusta su sabor.

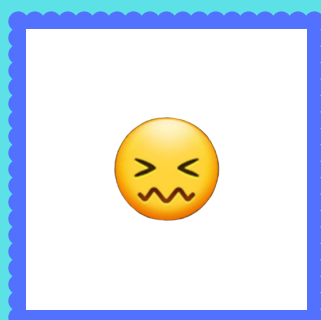
EMOCIÓN



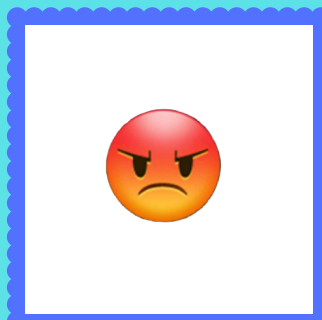
ALEGRÍA



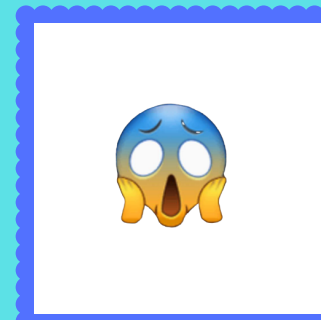
VERGÜENZA



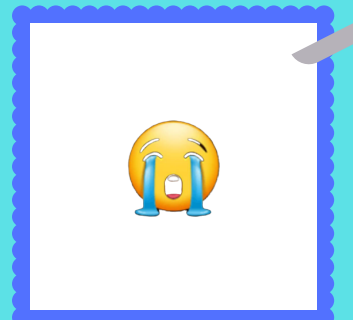
ASCO



ENOJO



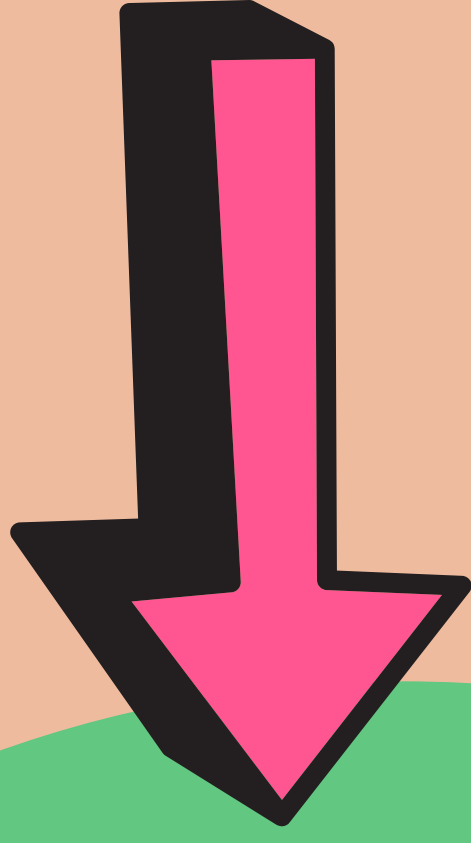
SORPRESA



TRISTEZA

¡Te invitamos a seguir completando tu emocionario!...¿Qué otras situaciones agregarías?

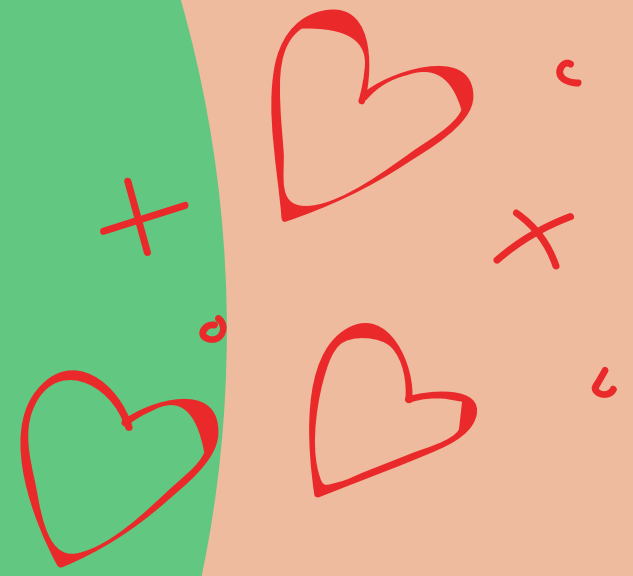




¡ATENCIÓN!...

Puede pasar que una situación te cause más de una emoción o que sientas confusión sin poder ponerle nombre.

¡NO TE PREOCUPES!...suele pasar. Te sugerimos dialogar con algún familiar cercano y tomarte tu tiempo para ir descubriéndolo.



Te invitamos a incorporar el emocionario a tu rutina diaria, y tenerlo cerca para ir registrando tus formas de sentir.