

¿SABÍAS QUE...?

MI EMOCIONARIO...

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?

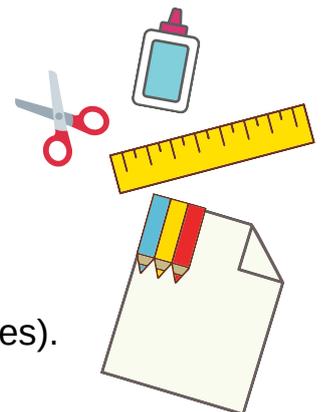
Si hay un conocimiento y reconocimiento de lo que sentimos, podremos aprender de nosotros mismos y de la experiencia.



**¿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.**

¿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.

2

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

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.

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.