

MAPA DE LAS EMOCIONES

Palabras utilizadas en el ejercicio:

ALEGRIA	IRA/RABIA	MIEDO	TRISTEZA	ASCO	SORPRESA
CONTENTO	RENCOROSO	ASUSTADO	CONMOVIDO		ALUCINADO
CONMOVIDO	AIRADO	ALERTA	ABATIDO		DESORIENTADO
EXTASIS	IRRITADO	PARALIZADO	ROTO		EXALTADO
DICHOSO	AGRESIVO	ANGUSTIADO	DESOLADO		CONSTERNADO
ALEGRE	ENFADADO	ATERRADO	ABRUMADO		ATÓNITO
EUFÓRICO	MALHUMORADO	ANSIOSO	APENADO		ATURDIDO
COMPLACIDO	FURIOSO	PREOCUPADO	PATÉTICO		DESCONCERTADO
SATISFECHO	INDIGNADO	INQUIETO	AFLIGIDO		CONFUSO

- ABANDONADO, NERVIOSO, HELADO, CORTADO, INCOMODO, AVERGONZADO, SOLO, ANIMADO

Las palabras que están fuera del cuadro también forman parte del ejercicio y cumplen una función especial, o tienen un objetivo didáctico concreto. Pero también tienen que ser colocadas cuando se realice el ejercicio.

Este mismo ejercicio se podría realizar con emociones o sentimientos puros, por ejemplo: pánico, melancolía, frustración, amor, etc. Una vez se entiende la dinámica del ejercicio las palabras son adaptables, lo importante es tener presente qué estamos intentando hacer con el paciente y que el ejercicio se realice en función de unos objetivos terapéuticos concretos.

- Intentaré explicarlo de una forma más completa en un pequeño video que compartiremos con la escuela por supuesto, y que será complementario del video que ya tenéis disponibles dentro de los recursos para trabajar las emociones.