



# EMOCIONARIO

Edición adultos +18

Basado en el emcionario "Di lo que sientes" de Palabras Aladas.

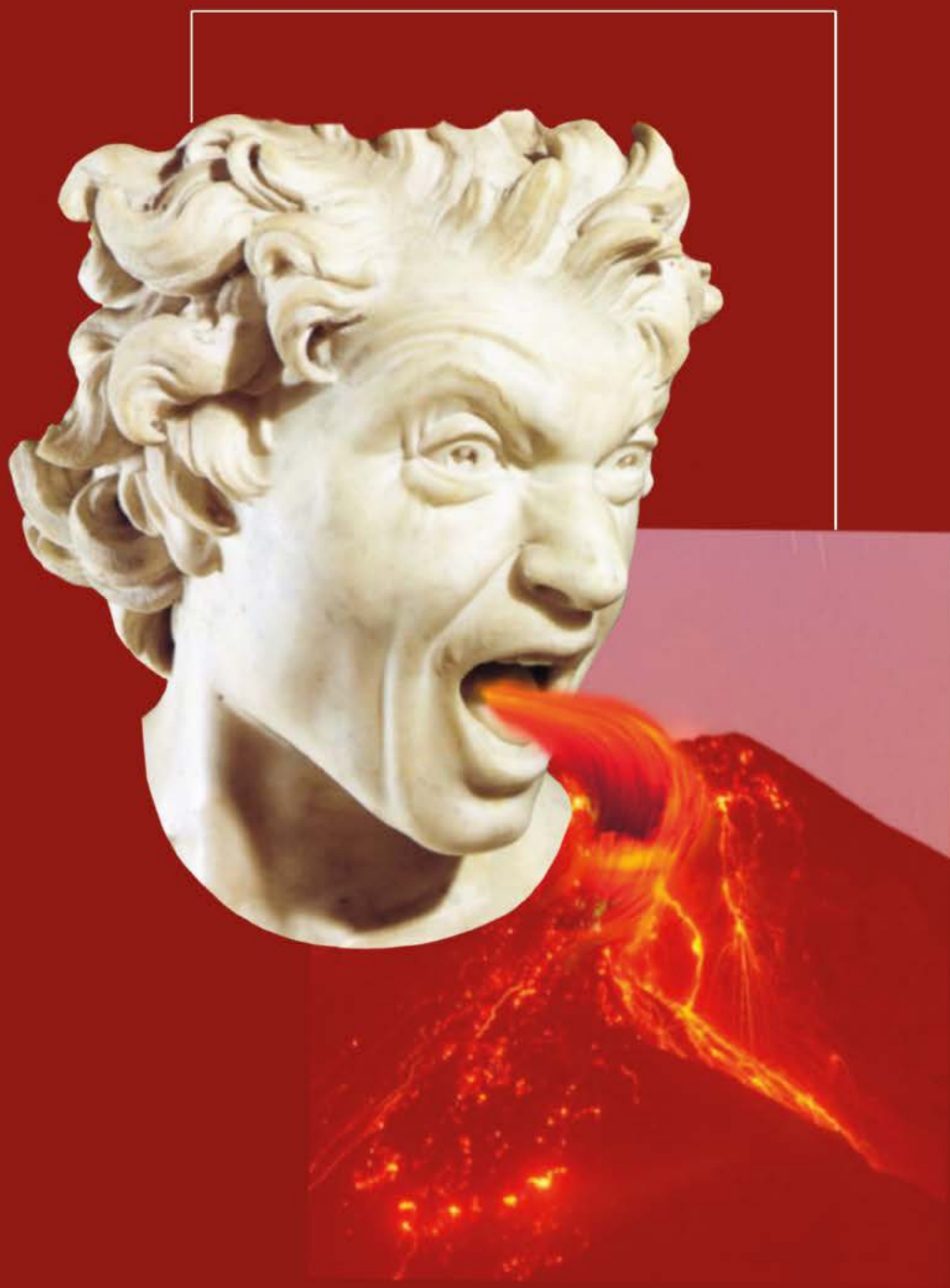




# EMOCIONARIO

El Emocionario le ofrece una oportunidad integradora al ser humano, desde la introspección emocional una orientación para conocer sus emociones y a dialogar sobre sus sentimientos con mayor claridad. De este modo, podrá gestionarlos adecuadamente y, así, sentir su vida con todo su potencial, sin detrimento de ninguna de sus capacidades.

El diccionario de emociones es un apoyo pedagógico elemental». Rosa Collado Carrascosa (psicóloga y psicoterapeuta).



# ODIO • IRA

El odio es una gran antipatía, un rechazo que sentimos hacia algo o hacia alguien. Como consecuencia, **deseamos que le ocurra algo malo.**

Algunas veces el odio dura mucho tiempo y otras solo un instante. Puedes sentir un odio fugaz hacia una persona, pero eso no significa que la hayas dejado de querer. Si el odio nos mueve a la acción entonces sucumbimos a la ira.

La ira por otro lado también conocida como "rabia, colera o furia" es una emoción de gran velocidad. Te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.

Es también una emoción que no te deja pensar. Te hace reaccionar como un animal que es atacado por otro, estas reacciones suelen meternos en problemas.





# ALEGRIA • FELICIDAD

A la alegría algunos la llaman "Júbilo, contento o gozo".

La alegría es causada por un motivo placentero y, por eso, es sumamente agradable.

A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración. Sin embargo, uno puede tener muchísimos ratos alegres durante el día.

La felicidad es diferente para cada persona. Somos felices cuando disfrutamos de nuestras capacidades, de lo que podemos o sabemos hacer. Actividades pequeñas y grandes pueden hacernos felices si las vemos como oportunidades para disfrutar.

La felicidad es una satisfacción hacia tu propia persona.







# REMORDIMIENTO • CULPA

Al remordimiento algunos lo confunden con el arrepentimiento. El arrepentimiento es el malestar que podemos sentir ante cualquier acto, sea malo o no. En cambio, el remordimiento solo aparece cuando hemos realizado una mala acción.

La estrategia empleada por el remordimiento es que no dejes de pensar en ella y en lo malo que hiciste. Así, despierta en ti un malestar que, poco a poco, va creciendo. Ese malestar que te remuerde es la culpa.

La culpa nos invade cuando creemos que hemos hecho algo malo. Es el termómetro de nuestros actos: nos indica qué consideramos bueno y qué no. Además, nos permite evaluar nuestro comportamiento.

La culpa señala que somos responsables de nuestros actos y nos ayuda a juzgarlos. Si llegamos a la conclusión de que hemos cometido una falta, podemos experimentar vergüenza.





# INSEGURIDAD • CONFUSION

La inseguridad es una falta de confianza. Puede faltarnos confianza en nosotros mismos o en los demás. Cuando sientes inseguridad, adoptas mecanismos para defenderte. Si no confías en un amigo, querrás aislarte para sentirte a salvo. A veces, por inseguridad, actuamos con timidez.

La confusión es una mezcla desordenada de sentimientos. Lo experimentamos ante un desorden o una mezcla que no comprendemos del todo. Y eso nos paraliza. No saber si sientes ira o ternura, admiración y tristeza a la vez... será envidia?

Si estas confuso, no sabrás exactamente qué te ocurre. La meta es averiguar de qué emociones esta compuesta la confusión.






# NOSTALGIA • MELANCOLIA

La nostalgia nos genera un vacío en el corazón y, casi al mismo tiempo, lo llena con gotitas de pena. Cuando estamos nostálgicos, sentimos que alguien, o algo, nos falta: Un amigo, un familiar, un lugar, un juguete. Al instante, esa ausencia nos entristece.

Si sentimos tristeza al recordar. Cuando la nostalgia se hace parte de tu día a día, terminas siendo presa de la melancolía.

La melancolía es una forma acentuada de la nostalgia. Cuando estamos melancólicos, sentimos que el mundo en el que deseáramos vivir es un lugar lejano, difícil de alcanzar.

La melancolía puede asaltarnos ante los cambios. En ese caso, vemos con resignación y con tristeza que una diversión o un momento agradable está a punto de concluir.



"Que conocerte sea  
tu mejor aventura"  
*N. Ascencio*

EMOCIONARIO