



# Fichas de las Emociones

# La IRA o ENFADO

**CÓMO ES:** enorme, gritona, gruñona y a veces agresiva.

**APARECE CUANDO:** las cosas no salen como queremos o alguien se porta mal con nosotros.

**NECESITA O QUIERE:** desahogarse, cambiar la situación.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** dejándola tranquila hasta que se haga más pequeña, hablando sobre nuestro enfado con otros.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** dejarle salir cuando sea muy grande y sólo quiere romper, golpear, pegar o gritar. Engañarla con algunas cosas pasajeras que nos hagan creer que estamos bien cuando en realidad no lo estamos.





# La ALEGRÍA

**CÓMO ES:** divertida y ruidosa. Le gusta cantar, reír, bailar, jugar y saltar.

**APARECE CUANDO:** las cosas salen como queremos o vemos cumplida alguna ilusión.

**NECESITA O QUIERE:** que le des rienda suelta para contagiar a los demás.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** permitiendo que todos los que están a tu alrededor la conozcan.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** dejarnos llevar por ella hasta el punto de hacer cosas peligrosas para nuestra salud. Buscarla a toda costa. Creer que siempre tenemos que sentirnos alegres. Si fuera así acabaríamos aburridos de tanta alegría.



# La TRISTEZA

**CÓMO ES:** callada, cabizbaja, oscura.

**APARECE CUANDO:** hemos perdido algo muy importante o alguien nos ha decepcionado.

**NECESITA O QUIERE:** tiempo para ir haciéndose más pequeña, quiere cariño (abrazos, apretones) y que la escuchen.

**CÓMO PODEMOS HACER NOS AMIGOS:** escuchándola. Haciendo dibujos, cuentos o historias sobre ella. Hablando con otros para que la conozcan.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** no hacerle caso, pensando que no tiene importancia. Intentar esconderla ante los demás. Tomar sustancias que nos hagan sentir aparentemente bien.





# EL MIEDO

**CÓMO ES:** inseguro y sobresaltado, siempre está temblando.

**APARECE CUANDO:** percibimos un peligro (algo real o imaginario) que nos produce inseguridad y temor.

**NECESITA O QUIERE:** avisarnos de un peligro. Busca protección.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** Reflejándolo en un papel: puede ser un dibujo, una historia o una redacción. Jugando con él. Hablando con otros y aprendiendo cosas sobre lo que nos da miedo.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** guardarlo en secreto. Sentir vergüenza. Reírse de quienes lo sienten por cosas que a nosotros no nos dan miedo.



# La VERGÜENZA

**CÓMO ES:** tímida, callada, huidiza.

**APARECE CUANDO:** nos sentimos observados por los demás. Pensamos que los demás se ríen o burlan de nosotros.

**NECESITA O QUIERE:** que busquemos soluciones y aprendamos a mejorar.

**CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS:** no dándole demasiada importancia. Aprendiendo a mejorar en las cosas que nos producen vergüenza.

**QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER:** quedarnos paralizados y dejar de hacer o decir cosas. Tomar sustancias que nos hagan creer que ha desaparecido.

