



## 40 estados emocionales

Esta infografía ha sido realizada por Santiago Moll. Quien lo desee puede encontrarla a color en <http://justificaturespuesta.com/40-estados-emocionales-ensenar-aula/>. Con ella podemos acercarnos a los 40 estados emocionales que de una forma directa o indirecta forman parte de nuestras vidas y de alguna manera la configuran. Inicialmente se trataba de una recopilación de las emociones que tienen lugar en las aulas con el fin de que los alumnos, guiados por los profesores, pudieran aprenderlas y entenderlas a partir de sus propias experiencias vitales. Pero pueden servirnos para todos (pastoralistas, animadores, catequistas, jóvenes, incluso niños...). Las reproducimos y adaptamos aquí, pues pueden servirnos a todos para gestionar nuestras propias emociones tratándolas a partir de lo que haya ocurrido. Así podremos desarrollar nuestra educación emocional recreando las situaciones vividas y dándonos cuenta de las emociones que sentimos.

Para descubrir estas emociones, recreamos la vivencia o el recuerdo de cada una de ellas.

- ▶ Con la lista de las emociones delante, que cada uno elija tres o más según estas claves: la que recuerda más intensamente, la que le gustaría vivir, la que quisiera no haber vivido, la que...
- ▶ Podemos revivir cada una de estas vivencias concluyendo estas frases u otras parecidas. (Ténganse en cuenta que en cada emoción se pueden formular muchas preguntas distintas). El número corresponde a la emoción de la infografía. No repetimos aquí la palabra.

- 1• La última vez que recuerdo estar aburrido fue...
- 2• Me han aceptado en...
- 3• El miembro de mi familia que más admiro es...
- 4• Para mí supondría una alegría que...
- 5• El mayor apuro del que he salido fue aquella vez que...
- 6• La persona que más quiero en este mundo es...
- 7• He sentido asco cuando...
- 8• El último vídeo de Youtube que más me ha asombrado ha sido...
- 9• El último compañero del que me he compadecido ha sido...
- 10• Siempre me confundo con...
- 11• Me siento culpable de...
- 12• La vez que me he sentido más decepcionado fue...
- 13• Me he sentido sin fuerzas aquella vez que...
- 14• Lo que más deseo en este mundo es...
- 15• Lo que más me entusiasma hacer por las tardes es...
- 16• Siento envidia de...
- 17• Recuerdo que la vez que más he saltado de alegría fue...
- 18• Para mí la felicidad es...
- 19• Para mí lo más frustrante de estudiar es...
- 20• La última vez que di las gracias fue...
- 21• Un ejemplo de hostilidad en el deporte sería...
- 22• Lo que más ilusión me hace de este curso es...
- 23• Me siento incomprendido por mis padres cuando...
- 24• Me siento inseguro cuando...
- 25• Siempre me enfado por...
- 26• Lo que más me irrita de mis compañeros de clase es...
- 27• He estado triste sin llegar a llorar el día que...
- 28• La vez que más miedo he pasado fue un día que...
- 29• Lo que más echo de menos del curso pasado es...
- 30• Lo que más odio de este mundo es...
- 31• Hay veces que por orgullo soy capaz de...
- 32• La comida que más placer me produce es...
- 33• Siento remordimientos cada vez que...
- 34• Una de las cosas de las que más satisfecho estoy es de...
- 35• A mí me produce serenidad...
- 36• La última vez que me sentí solo fue...
- 37• Estoy en tensión cuando...
- 38• La persona más tierna que conozco es...
- 39• Me pone triste ver...
- 40• La última vez que me sonrojé fue...

Tenemos todo un curso por delante para darnos cuenta de cómo vivimos estas emociones, cómo nos han afectado en nuestra vida y cómo nos siguen afectando ahora. Y cómo podemos manejarlas y hacer que nos ayuden a ser nosotros mismos.

Herminio Otero

# 40 ESTADOS EMOCIONALES



- |                |                  |                  |
|----------------|------------------|------------------|
| 1 ABURRIMIENTO | 15 ENTUSIASMO    | 28 MIEDO         |
| 2 ACEPTACIÓN   | 16 ENVIDIA       | 29 NOSTALGIA     |
| 3 ADMIRACIÓN   | 17 EUFORIA       | 30 ODIO          |
| 4 ALEGRÍA      | 18 FELICIDAD     | 31 ORGULLO       |
| 5 ALIVIO       | 19 FRUSTRACIÓN   | 32 PLACER        |
| 6 AMOR         | 20 GRATITUD      | 33 REMORDIMIENTO |
| 7 ASCO         | 21 HOSTILIDAD    | 34 SATISFACCIÓN  |
| 8 ASOMBRO      | 22 ILUSIÓN       | 35 SERENIDAD     |
| 9 COMPASIÓN    | 23 INCOMPRENSIÓN | 36 SOLEDAD       |
| 10 CONFUSIÓN   | 24 INSEGURIDAD   | 37 TENSIÓN       |
| 11 CULPA       | 25 IRA           | 38 TERNURA       |
| 12 DECEPCIÓN   | 26 IRRITACIÓN    | 39 TRISTEZA      |
| 13 DESALIENTO  | 27 MELANCOLÍA    | 40 VERGÜENZA     |
| 14 DESEO       |                  |                  |

[www.justificaturespuesta.com](http://www.justificaturespuesta.com)

