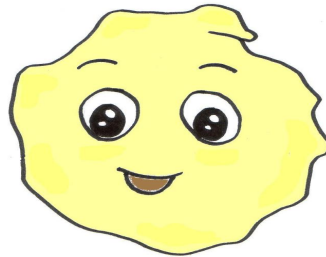
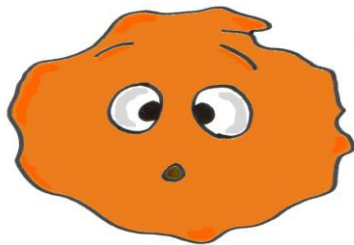
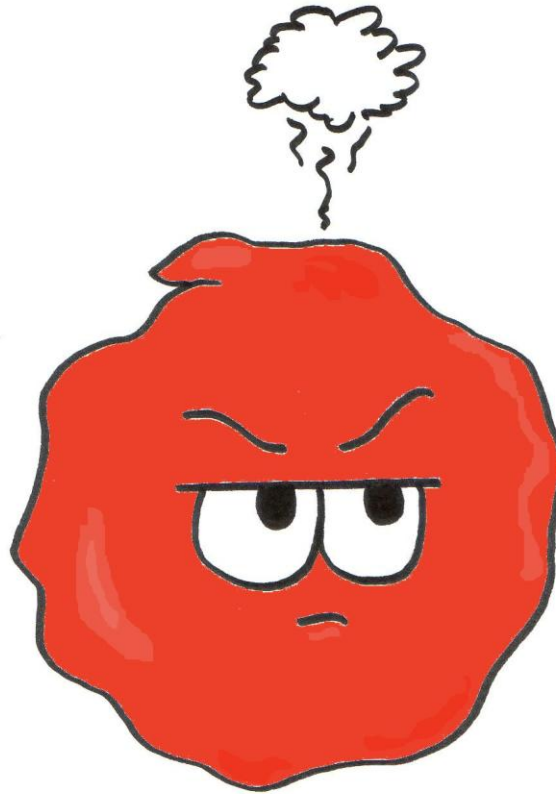


# ALBA PSICOLOGOS

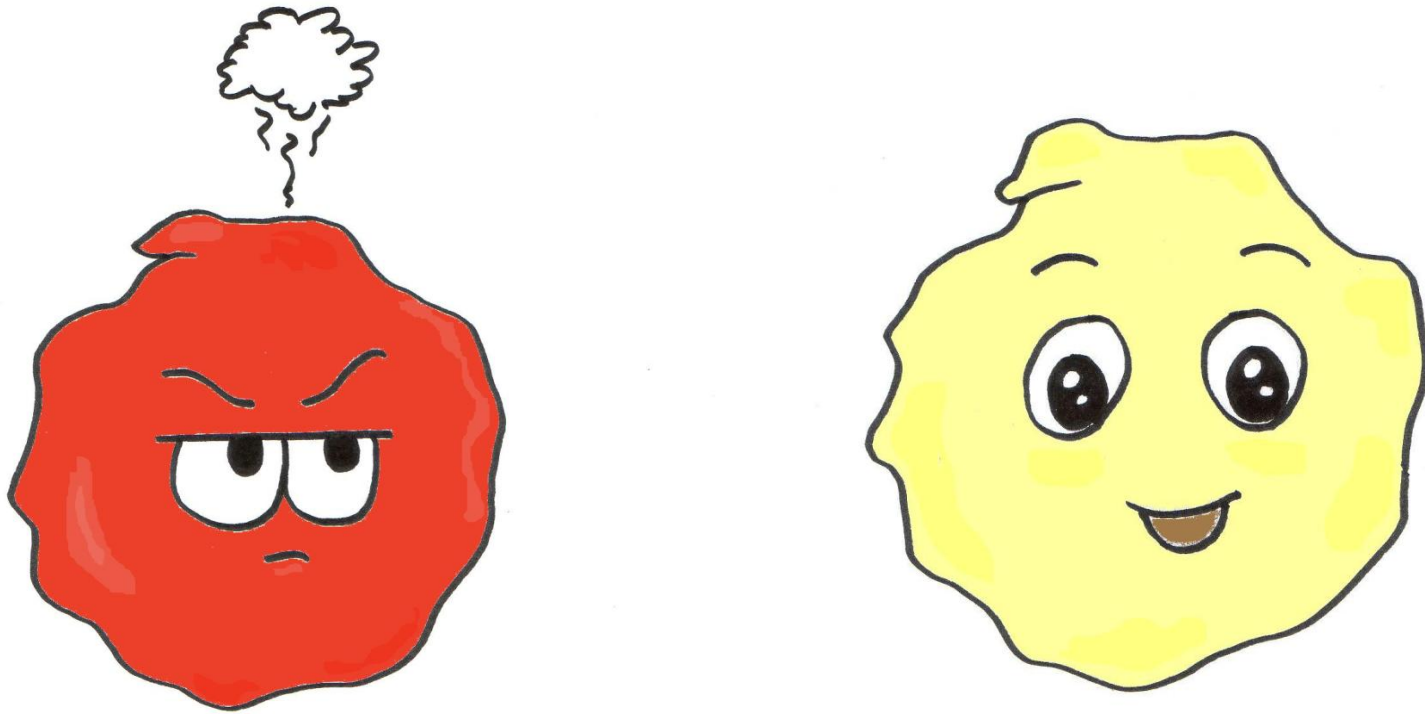
## EMOCIONES



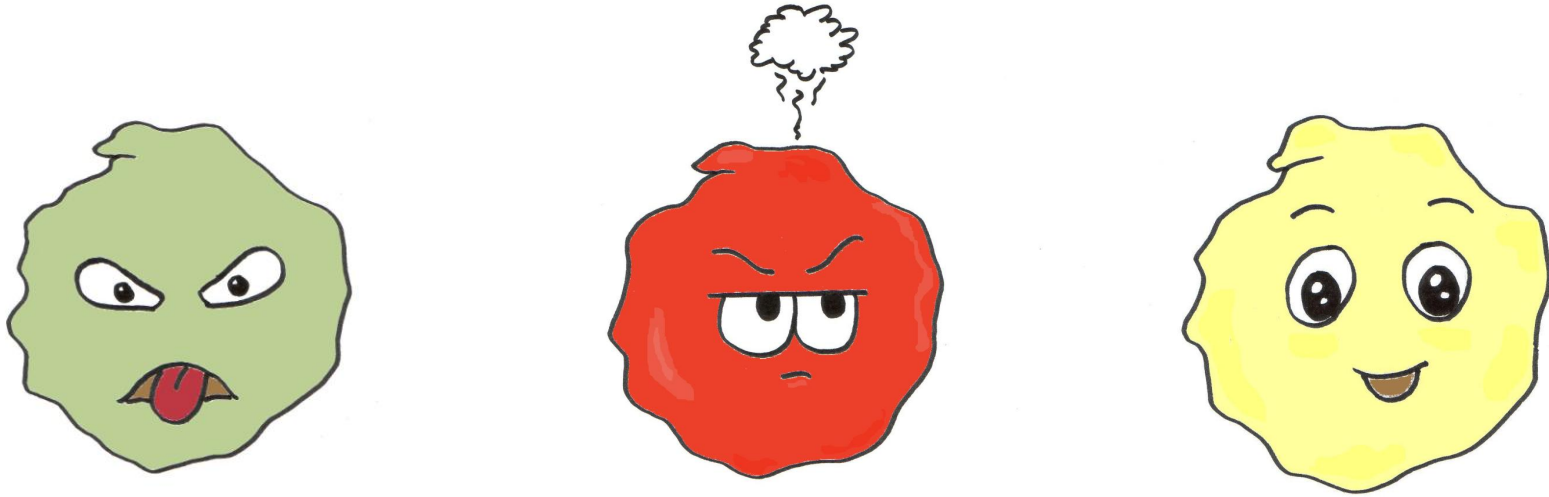
Y TÚ, ¿CÓMO ESTÁS?



**Te presento al enfado, dile hola, pero... ¡no le toques! el enfado no quiere contacto.**

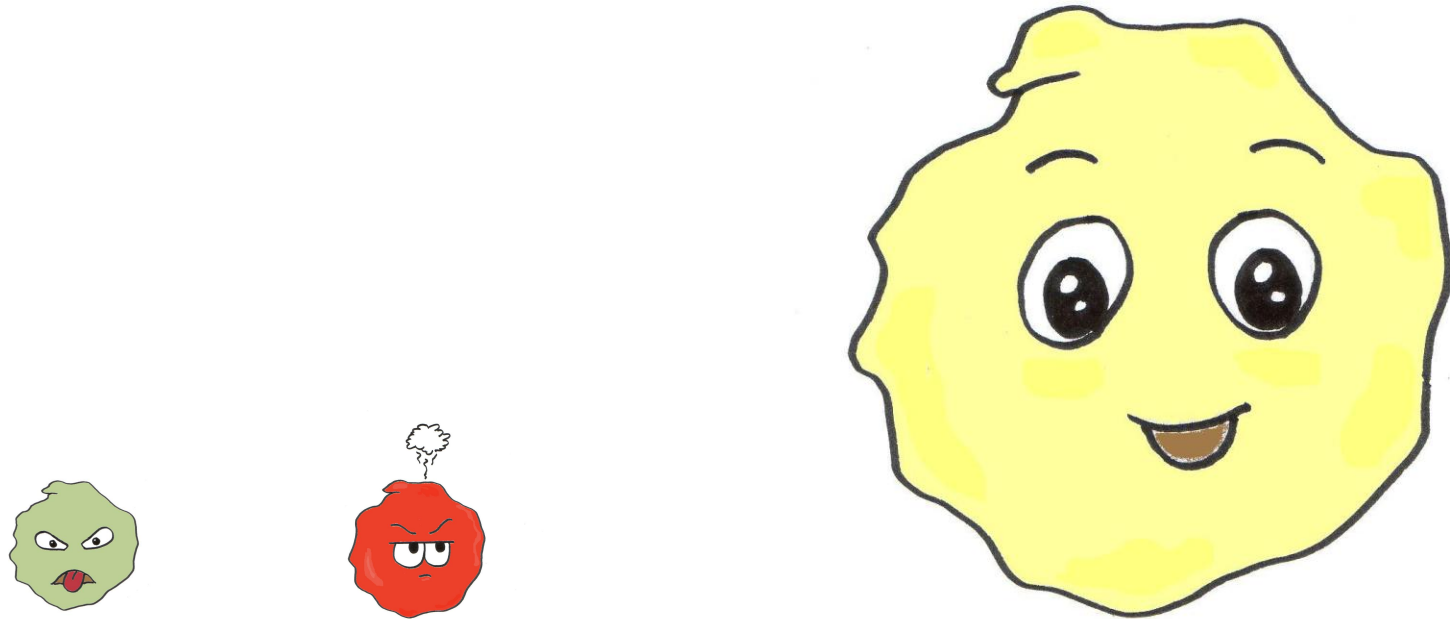


**¡Bien! ahora saluda a la emoción alegría. ¡Tócala!, a ella si le gusta.**

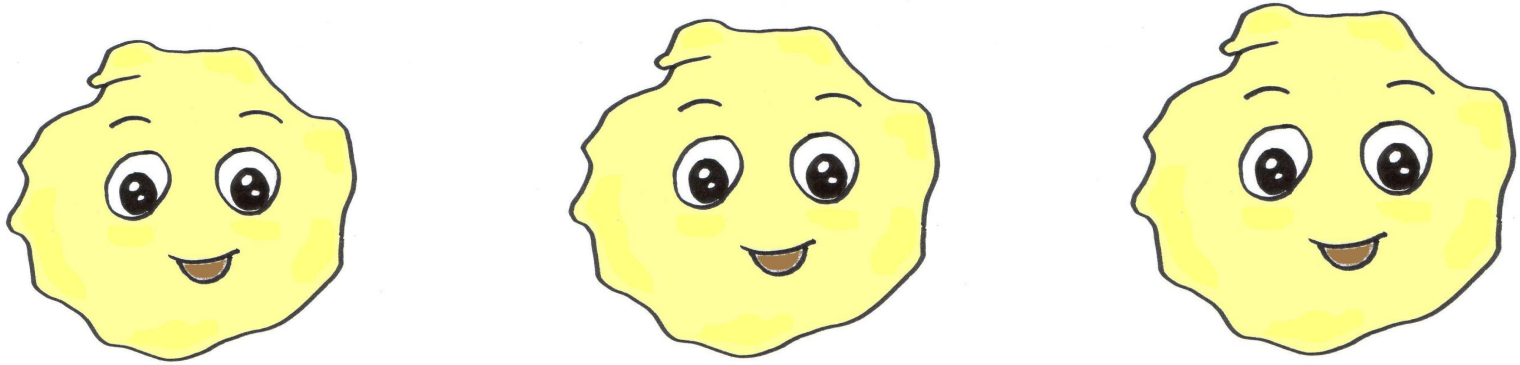


**Ha venido el asco. A esta emoción no le gusta la alegría.**

**Elige una emoción y dale energía soplándole un beso**



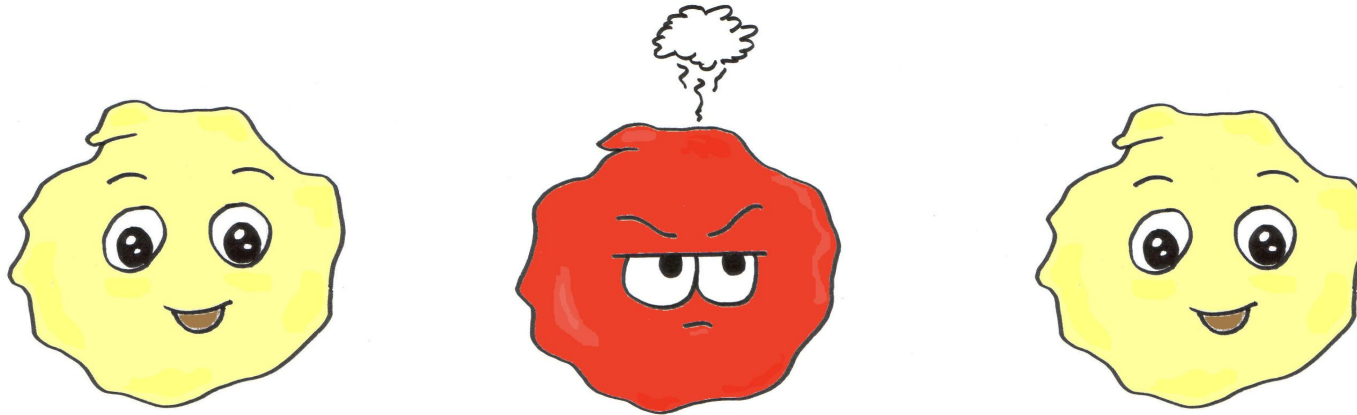
**¡GENIAL! La alegría se ha hecho grande con tu beso, y el enfado y el asco se han hecho pequeños. Ahora da palmadas de felicidad.**



**¡ESTUPENDO! Con tus palmadas todas las emociones se han convertido en alegría. Ahora toca muy fuerte con el dedo índice en la emoción alegría del centro.**

Uy Uy Uy!!

¡¡¡ Le has dado tan fuerte que.....se ha..... !!!

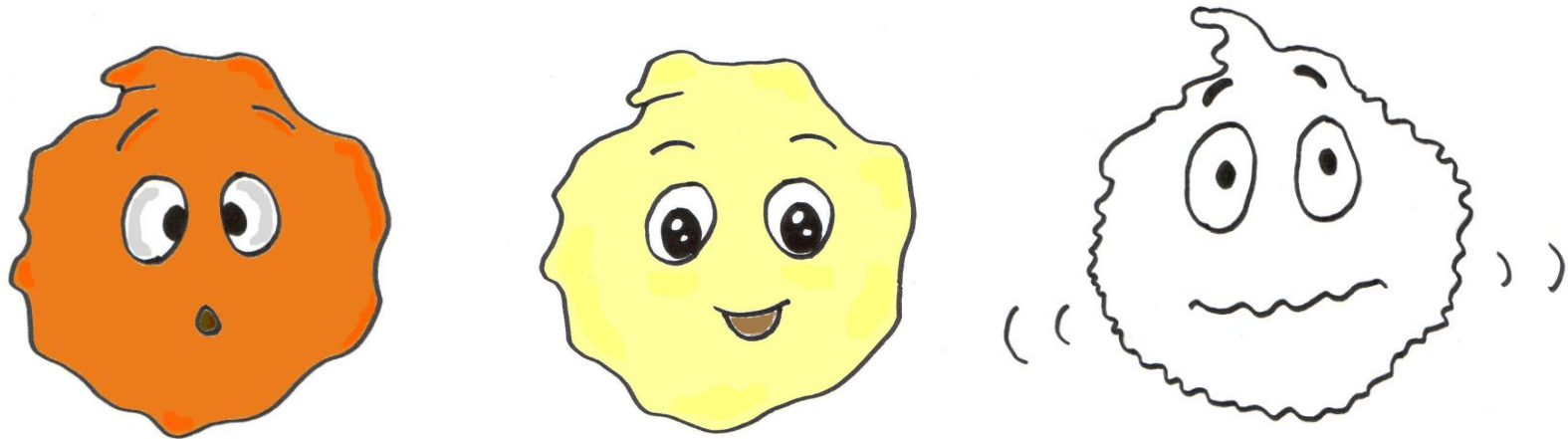


Acaricia con el dedo corazón a la emoción que ahora es enfado.

**Ha vuelto la alegría... ¡le han gustado las caricias!**

**-¿Qué ha pasado?-, pregunta la emoción de la izquierda... -¡Me he convertido en sorpresa!-**

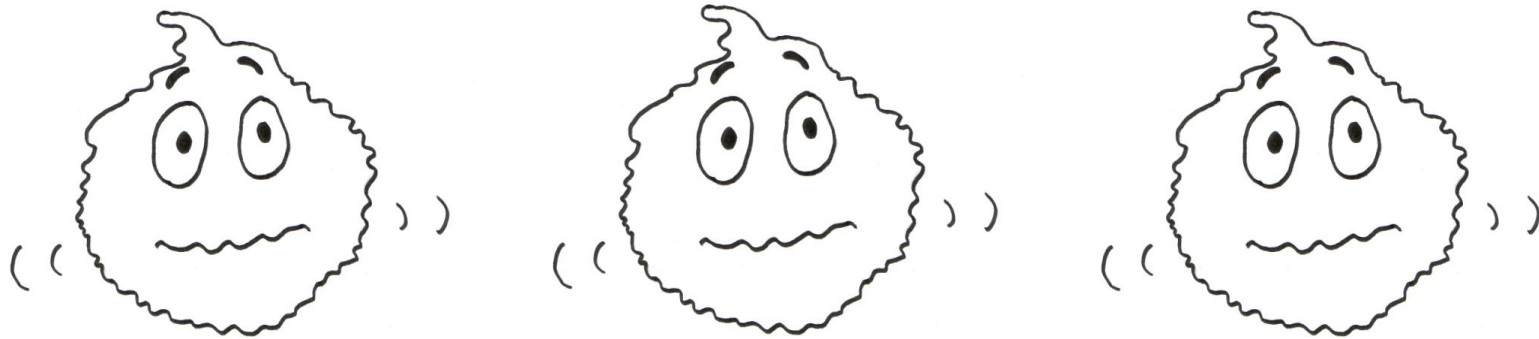
**-No lo sé...- contesta la emoción de la derecha que ahora se ha transformado en miedo.**



**¿Y si ahora movemos fuerte el libro? A la de tres, 1...2...3 !!**



**!!! TODOS SE HAN ASUSTADO CON EL MOVIMIENTO !!!**

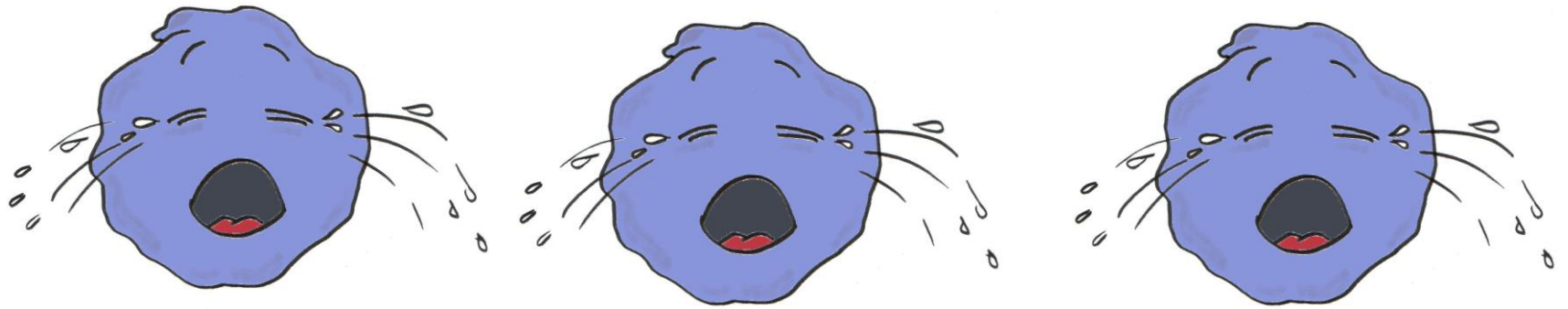


**¿Y si lo movemos aún más fuerte?**

Ahora tienen pánico...mucho miedo



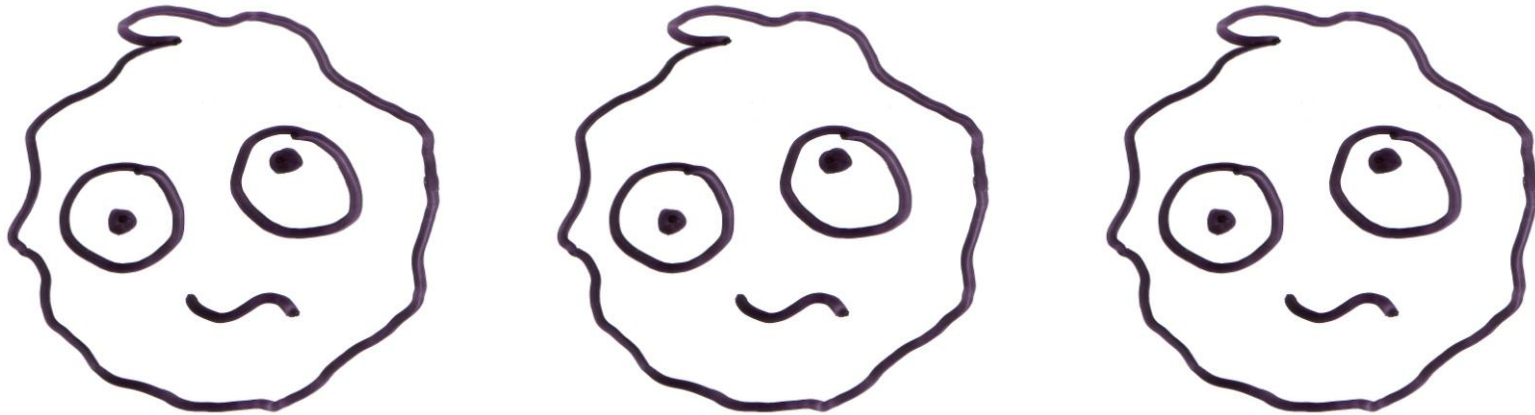
**Están tan asustados que ahora ya han empezado a llorar....  
¿Están tristes?**



**A la tristeza le gustan los cariñitos...**

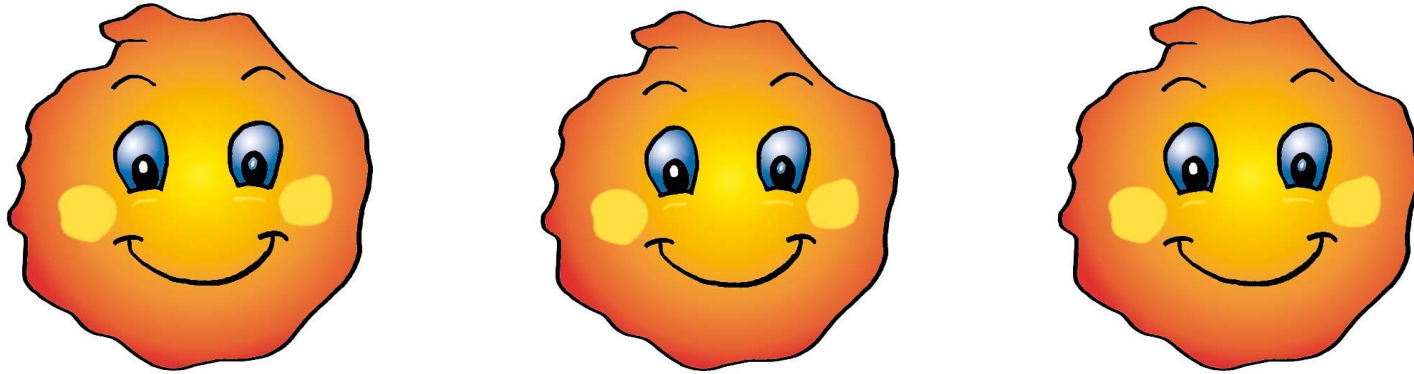
**¿Y si les acunamos suavemente?**

**Les gusta, pero se han mareado un poco.**



**Entonces acunamos más suavemente y abrazamos el libro...**

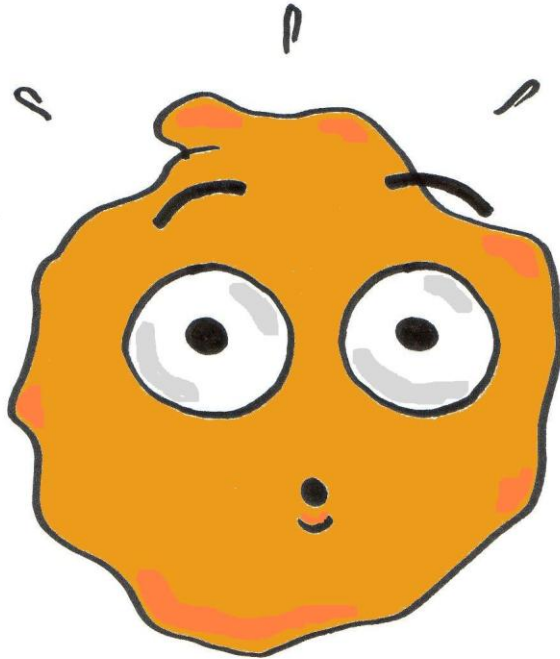
## AHORA SÍ QUE ESTÁN CONTENTOS



Y se ponen a charlar... bla, bla, bla,bla.....

Habla con ellos y cuéntales cómo te sientes....

**¿Dónde están mis amigos? estaba hablando con ellos y han desaparecido... estoy...**

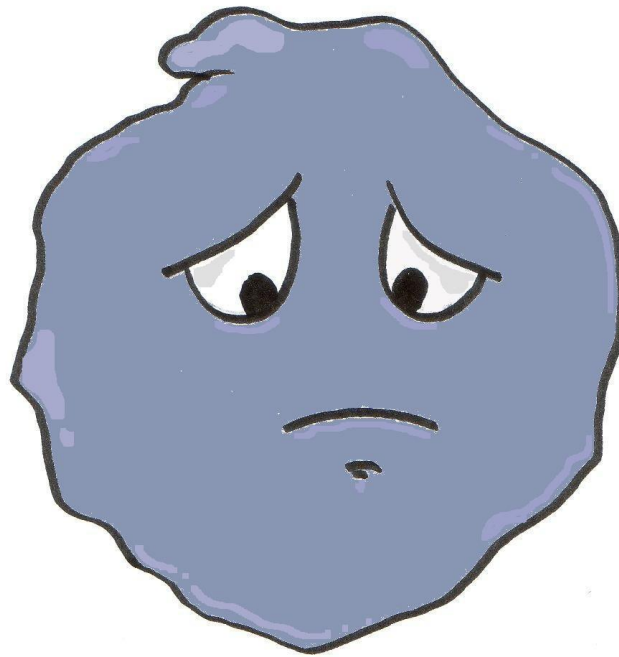


**Desconcertado, ¡no los veo!**

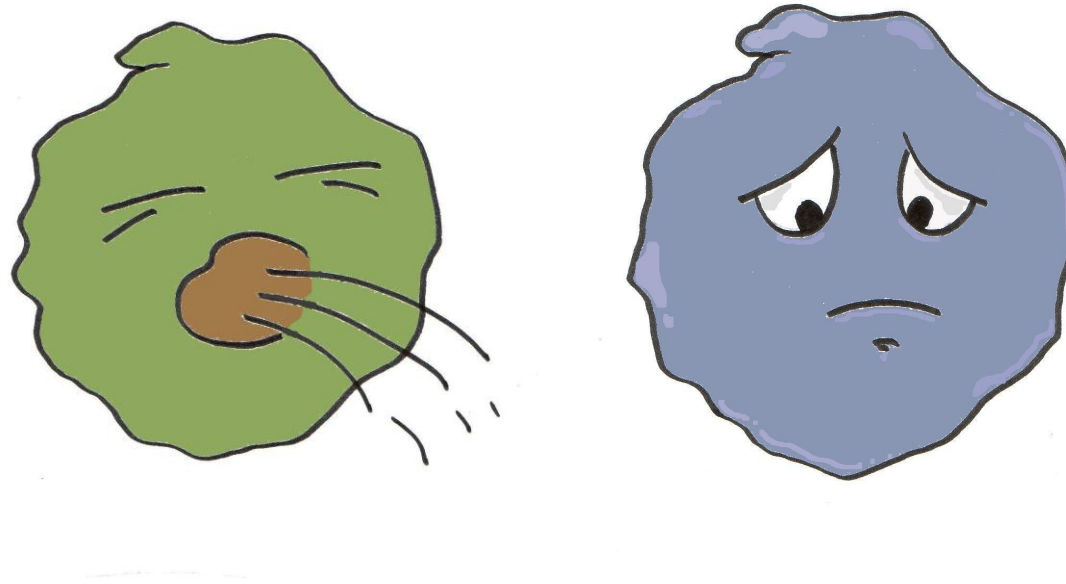
**¿Me ayudáis a llamarles para que vengan?**

**¡Chicos...! ¡Amigos! ¡Volved amigos! ¿Dónde estáis?**

**Estoy afligido, no vienen...**



**Así que me quedo quieto. No hago nada...**

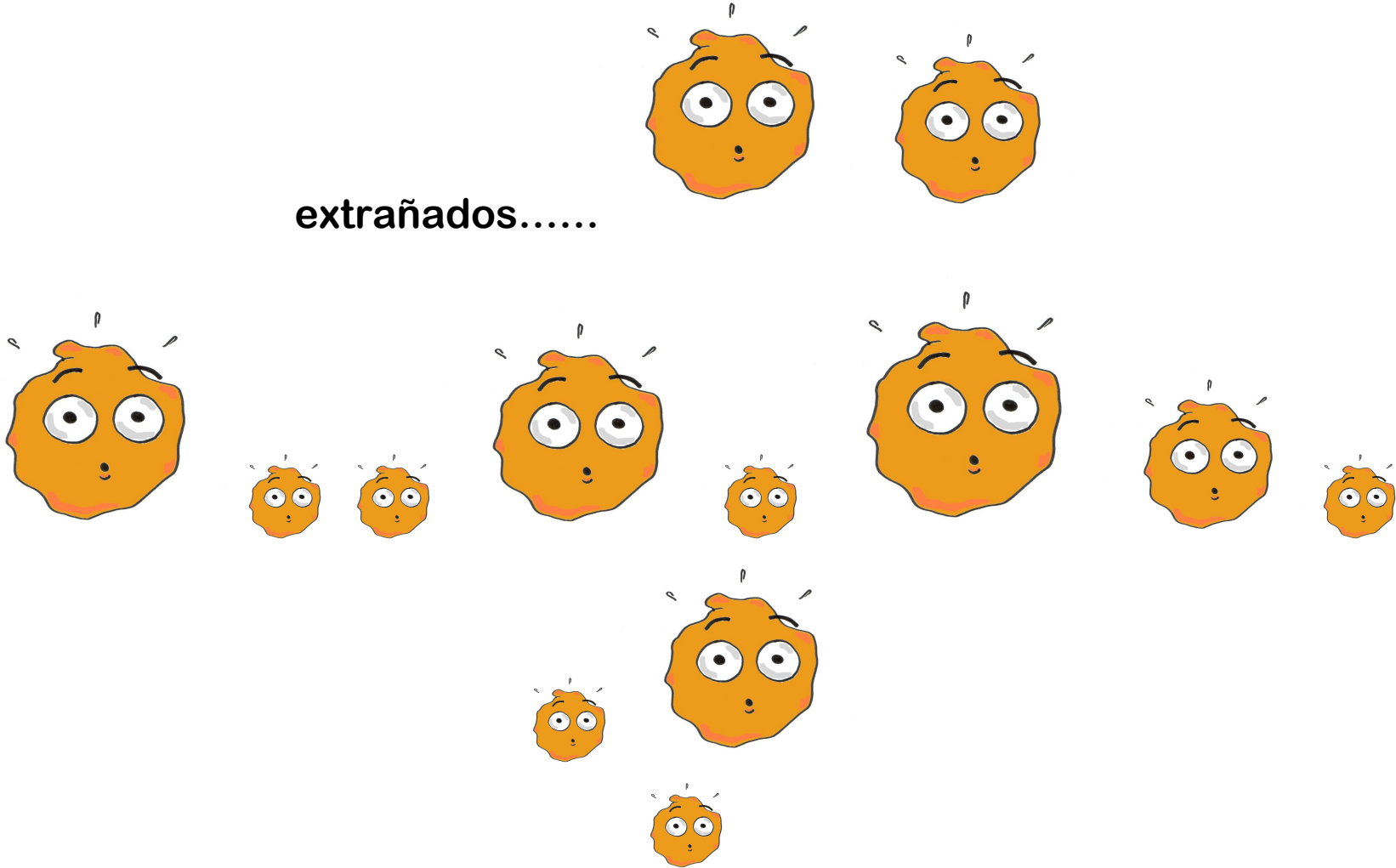


**Y entonces... viene mi amigo el rechazo que es de mucha acción y me dice que si damos golpes con las manos y los pies vendrán nuestros amigos para ver qué pasa. ¿Me ayudáis?**



Y todos fueron llegando... pasmados, asombrados, confundidos,  
fascinados, desconcertados, sobresaltados,

extrañados.....

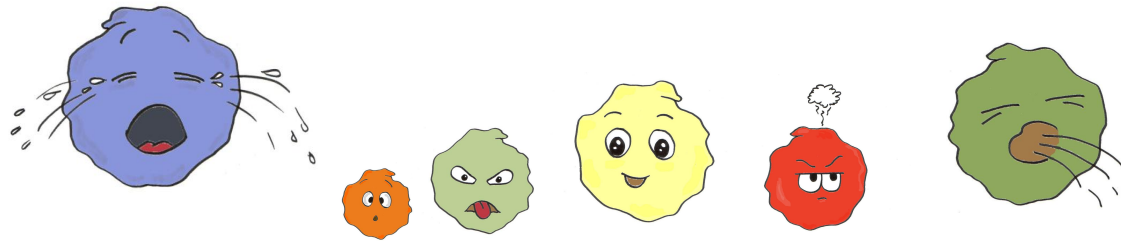




Y cuando les conté que no pasaba nada, se fueron convirtiendo en repulsa, repugnancia... uno estaba confundido, otro impactado, malhumorado, abatido, desalentado, asustado, alegre, encantado y



gozoso.



¿Les buscamos y nos presentamos?

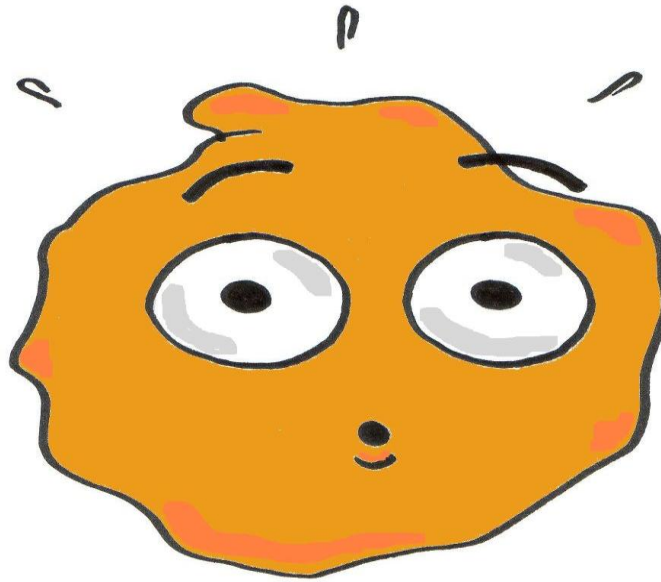
## ¿Y TÚ? ¿CÓMO TE SIENTES? ELIGE TU EMOCIÓN DE “AQUI Y AHORA”

TRISTEZA	ALEGRÍA	MIEDO	ENFADO	ASCO	SORPRESA
Abatido	Agradecido	Acomplejado	Agresivo	Aborrecimiento	Extraño
Agobiado	Alegre	Alarmado	Colérico	Desagrado	Sobresaltado
Apenado	Animado	Angustiado	Crispado	Grima	Susto
Confuso	Calmado	Ansioso	Quemado	Repulsión	Consternación
Decepcionado	Confiado	Atemorizado	Descontento	Antipatía	Pasmo
Deprimido	Contento	Aterrado	Enojado	Aversión	Desconcertado
Desalentado	Dichoso	Avergonzado	Alterado	Repugnancia	Estupor
Desanimado	Encantado	Confuso	Fastidiado	Disgustado	Asombro
Desdichado	Entusiasmado	Desesperado	Furioso	Repudio	Fascinación
Desmoralizado	Eufórico	Desorientado	Insatisfecho	Repulsa	Admiración
Frustrado	Esperanzado	Horrorizado	Irascible	Odio	Confusión

Nostálgico	Feliz	Inquieto	Malhumorado	Manía	Chasco
Desconsolado	Gozoso	Inseguro	Molesto	Animadversión	Impresión
Afligido	Satisfecho	Intranquilo	Nervioso	Nauseabundo	Impacto
Amargado	Tranquilo	Con pánico	Rabioso	Indignación	Alucine
Impotente	Complacido	Preocupado	Tenso	Despreciable	Exclamación
	Fascinado	Temeroso	Violento	Distanciado	Conmoción
	Seguro	Tenso	Irritado		Estupefacto
	Libre	Indeciso	Indignado		
		Impotente	Humillado		

**UN BESO GRANDE... TÍRALO AL AIRE Y QUE SE REPARTA EN MIL PEDAZOS...**

# EMOCIÓNATE



## ALBA PSICOLOGOS

Terapia online, presencial y a domicilio

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

 [hablamos@albapsicologos.com](mailto:hablamos@albapsicologos.com)

 <https://www.facebook.com/albapsicologos>