

Entrenamiento en etiquetado emocional

El objetivo de este ejercicio es aumentar la capacidad de **reconocer y etiquetar emociones** ante distintas situaciones.

A continuación se presentarán distintas situaciones. Tu tarea consistirá en describir todas las posibles emociones que podrías estar sintiendo en dichas situaciones. No importa que sean contradictorias. A continuación escribirás lo primero que se te ocurra sobre lo que harías.

Ejemplo: Vas a una tienda y el dependiente te mira de arriba debajo de forma un poco despectiva. ¿Cómo te podrías sentir? Emociones:

Cabreado/a, indignado/a, amenazado/a, vergüenza, apocado/a, irritado/a, ansioso/a.

Situación 1: Estás con un grupo de gente de un curso que has empezado y ves que nadie te dirige la palabra. Hablan entre ellos y nadie te mira, como si no estuvieras allí. Emociones:

Situación 2: Tienes un problema con un familiar, que se comporta siempre de forma brusca contigo. Has intentado todo tipo de vías de solucionarlo pero todas fracasan. Emociones:

Situación 3: Llevas un mes preparando una fiesta sorpresa a un amigo/a, y el día anterior alguien con quien no me llevo bien se lo dice sin querer. Emociones:

Situación 4: Te informan de que acabas de ganar un premio económico en un sorteo que realizaste la semana pasada. Emociones:

Situación 5: Acabas de llegar a casa y te encuentras agotada porque todo lo que has hecho en el día te ha salido mal. Emociones:

Situación 6: Haces una entrevista de trabajo para un puesto perfecto para tus intereses pero a los pocos días te envían una carta de rechazo. Emociones:

Situación 7: Estás con un grupo de amigos y ves que hablan de cosas en las que tú no puedes aportar nada. Emociones:

Situación 8: Te descuidas en una responsabilidad que es exclusivamente tuya y que siempre tienes al día, y alguien de tu alrededor (familiar, jefe...) se da cuenta y te llama la atención de forma severa. Emociones:

Situación 9: Acabas de tener un éxito en algo importante para ti. Lo comentas pero parece que no ha tenido la respuesta en los demás que esperabas. Emociones:

Situación 10: Estás en una fiesta con una amiga, y parece que todos los chicos quieren bailar con ella, porque es muy atractiva. Emociones:

Situación 11: Te invitan unos amigos a una reunión con gente variada. Cuando llegas te das cuenta de que todo el mundo se conoce menos tú que no conoces a nadie. Emociones:

Situación 12: Hablas con alguien y te dice que otra amiga habla mal de ti, aunque contigo se comporta de forma normal. Emociones:

Situación 13: Un familiar o persona a la que quieres consigue realizar un logro para el que llevaba tiempo trabajando y te llama para contártelo. Emociones:

Situación 14: Estás con un grupo de amigos de siempre y ves que uno de ellos cambia la cara cada vez que hablas. Emociones:

Situación 15: Unos amigos te invitan a su casa en la playa a pasar un fin de semana visitando restaurantes y spas. Emociones: