



2.6 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a identificar emociones comunes y a entender que las emociones son normales. Él o ella también está aprendiendo a reconocer que distintas personas tienen emociones diferentes provocadas por la misma situación. Escoja una situación común en su hogar y, con su adolescente, representen en un juego de roles las diversas respuestas emocionales a la situación. Conversen sobre los factores que contribuyen a las emociones que su adolescente siente.

Misma situación, distintas emociones

LA ESCALA DE LAS EMOCIONES

RECUERDA QUE LAS EMOCIONES TIENEN ESCALAS DE INTENSIDAD COMO POR EJEMPLO

- Alegre: Contento, Satisfecho, Feliz, Eufórico
- Triste: Insatisfecho, Caído, Pesimista/Melancólico, Destrozado
- Asustado: Nervioso, Miedoso/ Temeroso, Aterrorizado, Paralizado/Petrificado
- Enojado: Molesto, Enfadado, Iracundo, Furioso
- Solo: Apartado, Aislado, Encerrado, Enajenado
- Cariñoso: Solidario, Cálido, Afectuoso, Amoroso
- Sorprendido: Shockeado, Estupefacto, Sobresaltado, Maravillado

¡HAGÁMOSLO!

Comparte lo que aprendiste acerca de la variedad de emociones y pídele a un familiar que identifique emociones que ambos sienten a menudo. Usa una situación común en el hogar para representar en un juego de roles con tu familiar las diversas respuestas emocionales a la situación.

Después del juego de roles con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Qué emociones tú y tu familiar suelen sentir a menudo? ¿Qué opinas al saber que compartes estas emociones en común?

¿Qué aprendiste gracias al juego de roles con tu familiar? ¿Cuáles son algunos factores que podrían haber causado las respuestas emocionales? ¿En qué formas piensas que responderás emocionalmente a la situación la próxima vez que pase?

¿En qué formas piensas que esta experiencia te ayudará en tus otras interacciones con las personas?