

Sesión 4: ¡Emocionate, vive!

¿Sería mejor si no existieran los sentimientos negativos?

Ficha 4.1

El miedo es nuestro fiel guardaespaldas

- ❖ El miedo a las fieras hace que no nos bajemos del coche en un safari o que no nos acerquemos demasiado a la jaula de los leones en el zoo.
- ❖ El miedo al fuego hace que regresemos de la excursión por la montaña y nos alejemos rápidamente del incendio forestal.
- ❖ El miedo a hacernos daño y a que nos duela la herida hace que seamos prudentes cuando cortamos la carne con un cuchillo afilado.
- ❖ El miedo a sufrir un accidente hace que nos pongamos el casco de la moto y que conduzcamos responsablemente.
- ❖ El vértigo y el miedo a las alturas hace que no nos asomemos temerariamente en un puente o en un acantilado.
- ❖ El miedo a suspender hace que estudiemos y nos preparemos a fondo los exámenes.

El problema no es sentir miedo, el problema es sentir miedo exagerado. El miedo a separarse de los padres de un niño de dos años, que es muy pequeño para cuidar de sí mismo, es un sentimiento ajustado. El miedo a dormir en casa de los primos sin los padres de un niño de ocho años, en cambio, es un sentimiento desajustado. Recuerda ajustar el sentimiento igual que haces con el volumen de la tele.



Nombre: _____



Sesión 4: ¡Emocionate, vive!

¿Sería mejor si no existieran los sentimientos negativos?

Ficha 4.1

Los sentimientos negativos existen porque son útiles

¿Para qué sirve la vergüenza?

¿Para qué sirve la tristeza?

¿Para qué sirve la ira?
