



“DESCRIBIENDO TUS SENTIMIENTOS”



Sentimiento: Es una reacción interna y espontánea, hacia una persona, cosa, lugar o situación presente o sobre algo que estoy pensando o recordando. Los sentimientos no son ni buenos ni malos. No tienen moralidad por si solos. La moralidad entra sólo cuando se actúa sobre el sentimiento

REGLA PARA DIFERENCIAR “YO PIENSO” VERSUS “YO SIENTO”

Si puedo substituir estoy triste por me siento triste y todavía la frase tiene sentido estoy expresando un sentimiento. Si puedo substituir la frase “yo pienso que” por la frase “yo siento que” y la oración todavía tiene sentido es que estoy expresando un pensamiento o un juicio.

<u>CATEGORIA</u>	<u>INTENSIDAD</u>	<u>EJEMPLO</u>
Escala	Numeros del 1 al 10	Mi sentimiento de alegría es un 10
Sabor	Amargo/agrio, dulce, picante, etc.	Mi molestia es como un sabor amargo
Tacto	Suave, espinoso, áspero	Mi sentimiento de ternura es suave como la seda
Color	Rojo, Azul, etc.	Mi coraje es como un rojo vivo
Sonido	El sonido de una ave, trueno, una sirena.	Mi sentimiento de gozo es como el canto de los pájaros en primavera
Reacción física	Piel de gallina, nudo en la garganta, etc.	Mi nerviosismo me dejó las manos frías
Experiencia similar que vivimos juntos	Nacimiento de un hijo, muerte de un ser querido, pasear juntos.	Mi sentimiento es como el día que nuestro hijo dijo mamá y papá por primera vez
Naturaleza	Un atardecer, olas que revientan, un día lluvioso, etc.	Mi sentimiento es como una noche fría y oscura
Una competencia	Ganar una competencia, obtener un premio	Mi sentimiento es como cuando mi equipo quedó campeón