

EJERCICIO PARA REFLEXIONAR SOBRE LA “HUELLA EMOCIONAL”

Utilizable especialmente en Talleres de Mediación Familiar

Las preguntas deben responderse secuencialmente.

Al finalizar el ejercicio pueden compartirse las respuestas en plenario o conversar sobre ellas en grupos de 3 participantes

1. a) ¿Qué sentimientos son **fáciles de expresar** para ti?

Identificar al menos dos. Escribir el nombre de esos sentimientos en una hoja.

b) ¿Cuáles te resultan **más difíciles de expresar**? Identificar al menos dos. Escribir el nombre de esos sentimientos en una hoja.

¿Por qué son difíciles de expresar?

2.- ¿Cómo cambia esta facilidad o dificultad en diferentes contextos y según diferentes relaciones? Prueba imaginar, al menos, un cambio de contexto o de relación para algunos de esos sentimientos.

3.- ¿Cómo eran tratados en tu familia, los sentimientos que te resultan difíciles de expresar?