



## Cuadro de Emociones y Sentimientos

Consiste en hacer una reflexión, recordar y definir las emociones y sentimientos de nuestros padres, colocando en una columna el listado de emociones / sentimientos del padre, y en otra columna el de la madre. Finalmente, se hace una tercera columna para comparar con honestidad cuales de esas emociones y sentimientos aprendimos y heredamos del padre y de la madre.

Hay que tener cuidado de al momento de hacer esta actividad no confundir las emociones y los sentimientos con cualidades, virtudes o defectos ya que no son lo mismo.

CUADRO HEREDITARIO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS		
Padre	Madre	Yo
Alegría	Alegre	Tristeza
Pasión	Tristeza	Esperanza
Felicidad	Coraje	Nostalgia
esperanza	Angustia	Amor
Nostalgia	Amor	
Preocupación	Mortificación	
Amor		