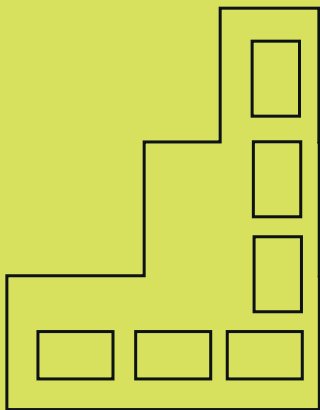




¿QUÉ ES FAEMO?

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº1 JUNIO
2024



¿QUÉ ES FAEMO?

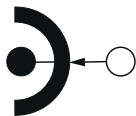
LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

Faemo es ese espacio que hay dentro de nosotros, donde fabricamos emociones, *la rabia, la tristeza, la alegría etc.*

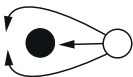


¿Y QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

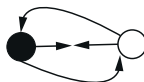
La emoción es algo que te hace reaccionar ante un estímulo, que aparece en el entorno o en nosotros mismos, y genera una **acción consciente**, *por ejemplo si me siento atacado o atacada generaré una emoción, cada uno de nosotros reaccionará ante ese ataque de una manera diferente.*



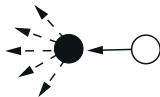
LA RABIA PARA ESTABLECER LÍMITES
DEFENSA ESPACIO



EL PÁNICO
PARALIZACIÓN



LA RABIA / IRA PARA CONFRONTACIÓN
LUCHA-CASTIGO



MIEDO
HUIDA

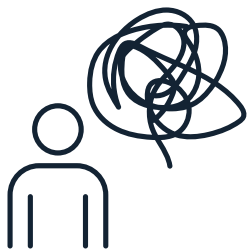
EL FANZINE FAEMO

En cada número de los Fanzines de Faemo se compartirá, de forma breve, información sobre una emoción concreta o una temática específica, relacionada con el mundo de las emociones, emociones que de algún modo u otro, todos y todas hemos experimentado, o que a lo mejor en la trayectoria de nuestra vida experimentaremos.

EL OBJETIVO PRINCIPAL

El cometido del Fanzine de Faemo es que podamos lograr identificar

¿QUÉ ME PASA?



Las emociones en ocasiones nos cuesta identificarlas, pensamos: *“que todo va bien en nosotros”*, incluso reconociendo la emoción, muchas de ellas son similares, puedo pensar que me siento *triste*, pero igual en realidad estoy *melancólico*, emoción que deriva de la *pena*, parece igual, pero si somos conscientes que estamos melancólicos, el enfoque de lo que nos pasa varía y la solución para **transitarla** ⁽¹⁾ también. El significado de **tristeza** es *“cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres”*
La Melancolía en cambio es cuando *“hay desánimo, abatimiento y apatía ante las cosas y ante la vida en general, hay una sensación permanente de pérdida de interés y de carencias propias”*. Si logramos identificar exactamente lo

qué nos pasa podemos llegar a poner una solución más directa, según nuestras circunstancias actuales, la idea es que esa emoción pueda ser expresada-comunicada y gestionada para poder intentar **“PASAR PÁGINA” ***

(1) Transitar aquí es, pasar de un estado emocional a otro, mucho más amable para nosotros.

“Las emociones no son ni buenas ni malas son necesarias para promover nuestra supervivencia y adaptación”

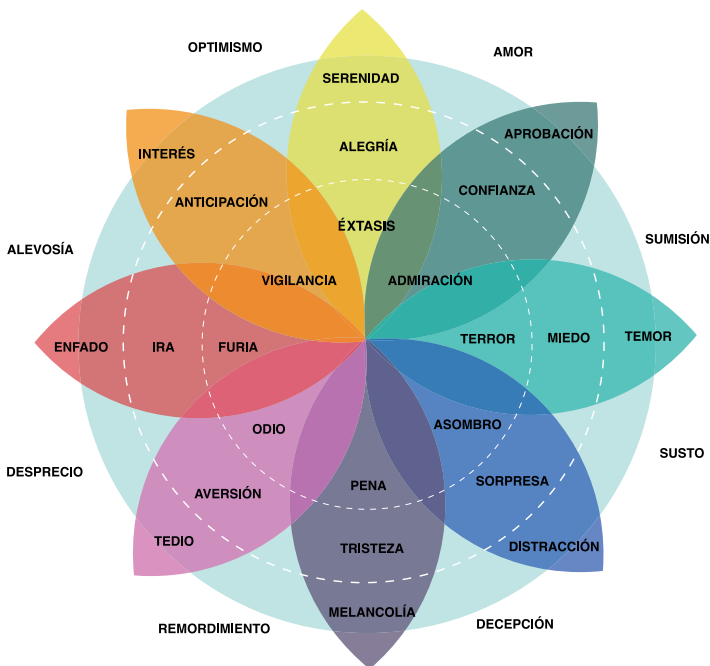


“PASAR PÁGINA” * Permíteme un pequeño matiz

Aquí pasar página no significa no hacerme cargo de mis emociones y olvidarme de ellas, el significado que quiero darle es no estar reincidiendo o en bucle con una emoción o de la misma familia emocional.

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Según el Psicólogo estadounidense Robert Plutchik, afirmó que hay **ocho emociones fundamentales**, las cuales casi nunca se presentan solas, sino que se expresan en diferentes grados de intensidad, para ello creó una rueda de las emociones.



Plutchik clasificaba las emociones en varios niveles: emociones primarias y emociones secundarias.

EMOCIONES PRIMARIAS

Alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación.

EMOCIONES SECUNDARIAS

vergüenza, culpa, orgullo, placer, celos.

COMBINACIONES DE EMOCIONES

Partiendo de las ocho emociones básicas o primarias, combinadas entre sí daría lugar a más emociones.

Optimismo: alegría y anticipación.

Decepción: sorpresa y tristeza.

Remordimiento: tristeza y aversión.

Desprecio: aversión e ira.

Agresión: ira y anticipación.

Culpabilidad: alegría y miedo.

Curiosidad: confianza y sorpresa.

Desesperación: miedo y tristeza.

Envidia: tristeza e ira.

Cinismo: aversión + anticipación.

Dominación: confianza e ira.

Vergüenza: miedo y asco.

Ansiedad: miedo y anticipación.

Indignación: sorpresa e ira.

Pesimismo: tristeza y anticipación.



LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Si miramos bien la rueda de la emociones de Robert Plutchik, observamos que cuanto más cerca se encuentre la emoción, del núcleo de la rueda, será más intensa y cuanto más alejada, menos intensa, por ejemplo la *melancolía* es menos intensa y la *pena* es más intensa, y además tendrá su emoción opuesta, *ejemplo la emoción opuesta de la tristeza es la alegría*.

Grado de intensidad Ejemplo

PENA ----- **TRISTEZA**-----MELANCOLÍA

De mayor a menor intensidad

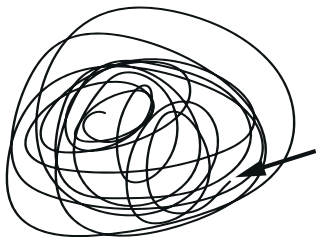
EMOCIÓN OPUESTA

La Alegría

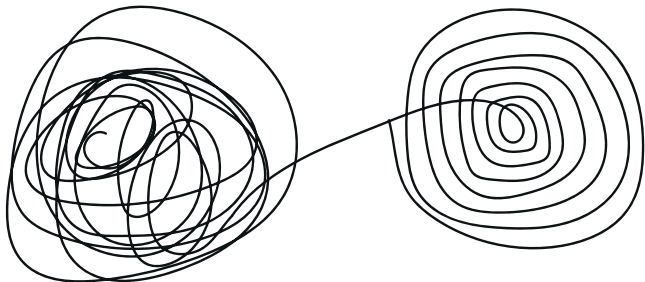


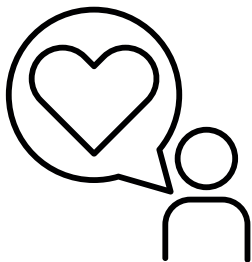
TE PROPONGO UN GARABATO “TERAPÉUTICO”

Coge un rotulador de tinta negra, a ser posible, de punta fina, una hoja y haz lo siguiente que te muestro en el ejemplo. Mientras que estas haciendo el garabato observa qué emoción sientes.



Cuando hayas terminado el garabato, a continuación coge su extremo final (indicado con una flecha en el garabato ejemplo) y dibuja una espiral, entretanto, respira hondo e intenta realizar la figura de forma tranquila, sin prisa. Mientras que estas haciendo la espiral observa cómo te sientes.



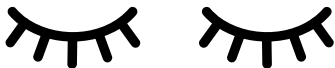


LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

PREMA (sánscrito)

Amor en su forma más pura, desinteresada e incondicional que se brinda sin esperar nada a cambio.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



¿Qué emoción sientes?

Tristeza, rabia, decepción...

Si lo ves necesario, recurre a la rueda de las emociones de Robert Plutchik, para identificar mejor la emoción o emociones.

Escríbela en tu cuaderno

Si sientes más de una emoción, escríbelas también.



¿Sabes de dónde procede esa emoción?

*Por ejemplo: me siento triste porque
me encuentro solo o sola.*

Escríbelo en tu cuaderno
Teniendo en cuenta tus circunstancias actuales

¿Qué puedo hacer?



Tomando el ejemplo anterior: ¿Qué puedo hacer para no sentirme solo o sola, y así dejar de estar triste.

De lo que se trata es de buscar soluciones, teniendo en cuenta nuestras circunstancias actuales, y no quedarnos bloqueados o “anclados” en la emoción.

Por ejemplo, para no sentirme solo o sola puedo quedar más con mis amigos/as, apuntarme a talleres y conocer a gente nueva, quedar más con mi familia etc..dependerá de tus circunstancias.

**TE PROPONGO QUE A CONTINUACIÓN
ESCRIBAS LO QUE
PUEDES HACER EN TU
CUADERNO**

A MODO DE LISTA 1, 2, 3...

Si ahora no se te ocurre qué puedes hacer, para poder no sentirte así, no pasa nada, seguro que más pronto que tarde encontrarás el modo, **confía**.

En lugar de quedarte atascado/a, mira la emoción y busca su opuesto, puedes consultar, si lo consideras, la rueda de las emociones de Robert Plutchik. *Por ejemplo si me siento triste*, busca cosas que te hagan sentir **contento/a**, **alegre**, permítete estar ahí, sin excusas ;-), verás como haciendo cosas que te hacen sentir *alegre*, encontrarás la solución o soluciones para, *volviendo al ejemplo anterior*, no estar solo o sola.

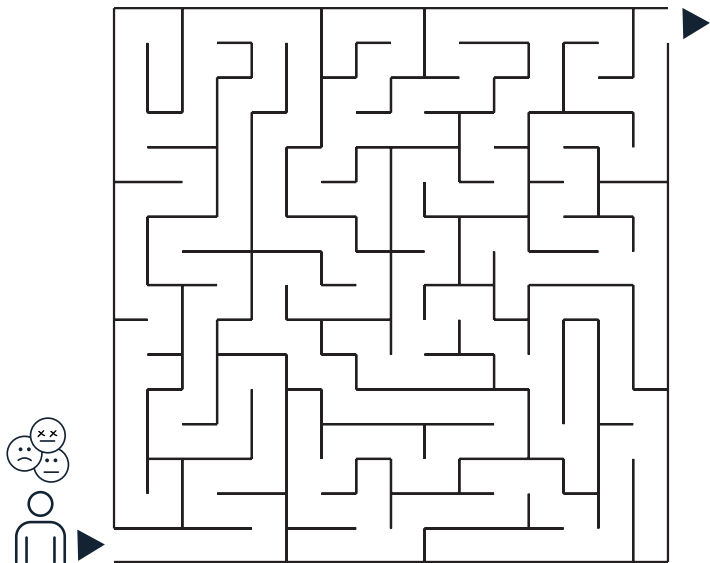


ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

¿Qué has descubierto o has hallado en tu interior, después de leer este Fanzine?

A VECES ES COMO SI ESTUVIERAMOS EN UN LABERINTO EMOCIONAL

En ocasiones es como si estuviéramos en un laberinto donde desconocemos el camino a seguir para “liberar” la emoción que nos inquieta, en este preciso momento. Juega con este laberinto a “soltar” esa emoción, mientras que la sientes.

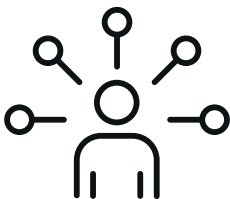




Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas partículas o “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir : lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo másssss ¡¡Te lo mereces!!

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
del miedo**





SI TE APETECE COMPARTIR

Si te apetece compartir lo que has sentido cuando has dibujado el garabato terapéutico, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... te leo y te siento en: faemocreatividad@gmail.com





“Utiliza tus emociones, para poder autodescubrirte”



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO