

AUTOCONCEPTO: TRABAJO CON LAS CUATRO FOTOGRAFÍAS

El objetivo del trabajo con las cuatro fotografías es identificar estados emocionales agradables y desagradables, para poder reconocerlos y aceptarlos, sin que eso dañe el autoconcepto.

Se deben buscar cuatro fotografías, dos en las que se aparezca en un estado emocional agradable y otras dos en las que se aparezca con un estado emocional desagradable.

Se deben precisar los sentimientos que se observan, los acontecimientos que les acompañaron y las creencias acerca del autoconcepto que se construyeron a partir de esas vivencias.

A continuación se muestran algunos estados emocionales para que sirvan de referencia: alegría, tristeza, cólera, miedo, rencor, vergüenza, culpa, celos, desengaño, decepción, esperanza, desesperanza, derrota, deseo, satisfacción, fascinación, orgullo, interés, desinterés, rabia, envidia, rivalidad, odio, amor, dominio, sumisión, omnipotencia, desvalimiento, fragilidad, terror, etc.

En la tabla se situaran las emociones que se perciben en cada fotografía, los acontecimientos que las desencadenaron y las creencias que las generaron.

EMOCIONES	ACONTECIMIENTOS	CREENCIAS