**Enojo y tristeza ¿dupla perfecta?**

Los sentimientos o emociones como la felicidad, el enojo o la tristeza son la base de la conducta de una persona, el como alguien puede expresarla es para mí la esencia de la misma, el propósito de este ensayo es exponer mi punto de vista sobre el resultado de la entrevista y fichas de trabajo que abarca el tema de la tristeza y el enojo.

Desde siempre e sabido que las emociones son de suma importancia para formar a un ser humano “normal”, pero no de la importancia de como abordarla para conocerlas, más sin embargo es hasta ahora que me percato del poder de una pregunta, ya que esta puede esconder una infinidad de respuestas, con las preguntas de esta entrevista vi el impacto negativo o positivo que una emoción puede tener, que puede tener consecuencias a largo plazo, que hay temas que volver a tocar reviven, que con las preguntas o la pregunta correcta puedes abrir un mar de respuestas, que la magia está en saber cómo y qué preguntar.

De esta actividad me llevo, la experiencia de hacer una entrevista que parece simple pero con las preguntas adecuadas toca temas profundos, estoy segura que no será ni la primera o última vez que esté en una situación así.

Fue interesante conocer la intensidad o tiempo que una emoción puede tener, lo normal, saludable o negativo que puede ser. Me di cuenta que la tristeza y enojo pueden estar relacionadas, que pueden o no ser la peor combinación…

Me gustó la actividad, ya que al ser en parejas, ambos integrantes pudimos experimentar ambos roles, lo que se me hizo bastante dinámico e interesante, no solo con el propósito de cumplir una actividad, si no también para conocer quizás otra perspectiva del compañero, también lo difícil o fácil que puede ser hacer preguntas.