

# CUADERNO 1

# E M O C I O N A T E



**BUSCANDO RECONDUCLAS**

**@psico\_mporienta**

# EMOCIONATE

Ante una EMOCIÓN nuestro cuerpo reacciona a nivel:

SUBJETIVO  
FISIOLÓGICO  
CONDUCTUAL

De todas las emociones existentes hay seis que se consideran básicas :



MIEDO  
SORPRESA  
ASCO  
IRA  
ALEGRÍA  
TRISTEZA



## CUENTO DE LA ISLA DE LOS SENTIMIENTOS

Había una vez una isla donde vivían todos los sentimientos, alegría, tristeza, vanidad, sabiduría, amor...

Un día, avisaron que la isla iba a ser inundada.

Todos corrieron y se subieron a los botes para ir al monte más alto.

Pero AMOR se quedó despidiéndose de su isla.

Cuando estaba ya todo inundado, corrió a pedir ayuda.

En ese momento pasaba la RIQUEZA, a la que pidió ayuda, pero ésta le dijo que su barca iba cargada de oro y plata.

Después pidió ayuda a la VANIDAD, pero ésta no quiso que le ensuara su barco.

Después pidió ayuda a TRISTEZA, pero prefería ir sola.

Por último, pasó ALEGRÍA, que estaba tan alegre que no la escuchó.

Desesperada comenzó a llorar, pero por suerte un viejo anciano que pasaba por allí la montó en su barca.

Yo soy la SABIDURÍA, que con el tiempo, soy el único capaz de entender un gran AMOR como el tuyo.

# EMOCIONATE

## AUTOCHEQUEO

Conocer mis EMOCIONES  
Dirigir y controlar mis EMOCIONES  
Reconocer las EMOCIONES AJENAS

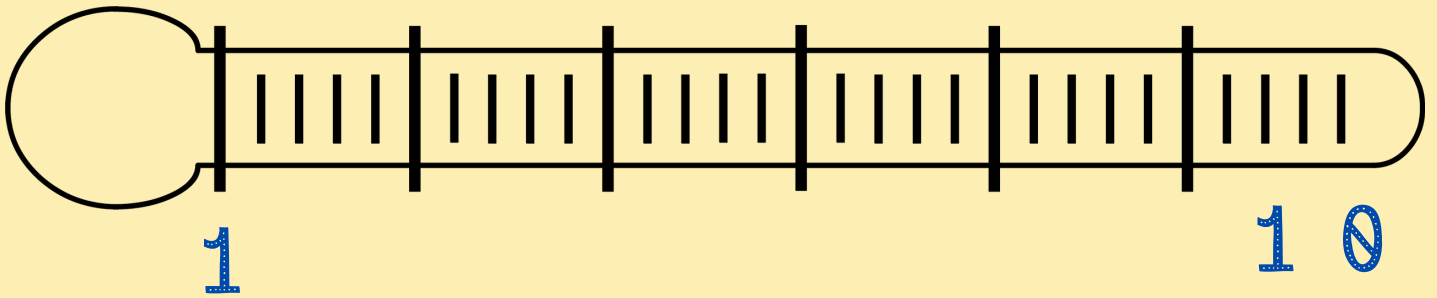
# MIS EMOCIONES

## PREGÚNTATE

ERES UNA PERSONA EMOCIONALMENTE...

**FRÍA**    **SÚPER SENSIBLE**    **EMOTIVA**

ATRÉVETE A VALORARTE...



## EJERCICIO de AUTOCONOCIMIENTO

COSAS  
BUENAS  
QUE  
TENGO



COSAS  
QUE  
DEBO  
CAMBIAR



# EMOCIONATE

## RECUERDA

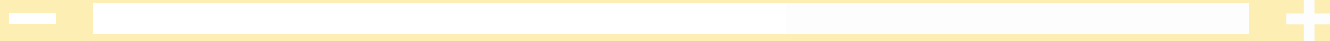
La EMOCIÓN es un estado de alteración FÍSICA y PSICOLÓGICA de nuestro cuerpo. Suelen producirse cuando percibimos o interpretamos determinados acontecimientos que nos sucede. Por eso, pueden ser agradables o desagradables para nosotros. La intensidad va a depender del significado que le damos a esa situación vivida.

## PREGUNTATE

QUE EMOCIONES CONOCES...



P O N L E S   U N   C O L O R



PIENSA 

QUÉ FINALIDAD TIENEN ESTAS EMOCIONES...





# EMOCIONATE

RECUERDA

Las emociones son más transitorias, de corta duración, no son eternas. Después, de la tormenta llega tu momento de calma emocional.



RESPIRA



VAMOS A TRABAJAR TU AUTOESTIMA

Listado de situaciones que te han proporcionado ALEGRÍA

PONLES UNA INTENSIDAD

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



En qué partes del cuerpo notas estas EMOCIONES...



QUÉ SENTIMIENTOS CONOCES...

@psico\_mporienta



# EMOCIONATE

RECUERDA

Atrévete a poner un ejemplo de una situación donde has sentido alguna de estas emociones...



EXPRESA



A S U S T A D X

---



C Ó M O D X

---

T Í M I D X

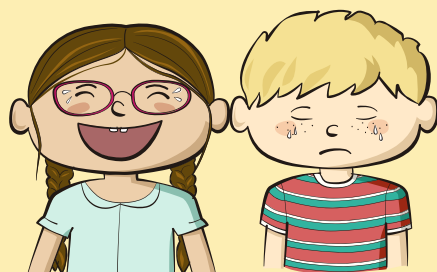
---



A G O B I A D X

---

CUÁL HAS SENTIDO CON MÁS INTENSIDAD...



Cómo describes a una PERSONA emocionalmente ESTABLE...

SOY

EMOCIONALMENTE

ESTABLE

1.....10

@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

RECUERDA

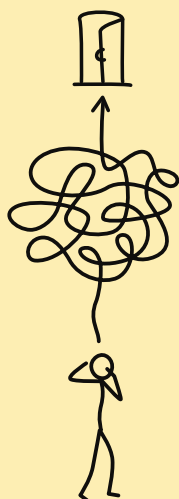
Atrévete a sentir cada EMOCIÓN...



## E X P R E S A



QUÉ EMOCIÓN SUELO SENTIR...



Acabo de suspender un importante examen

Acabo de discutir intensamente con mi amigo

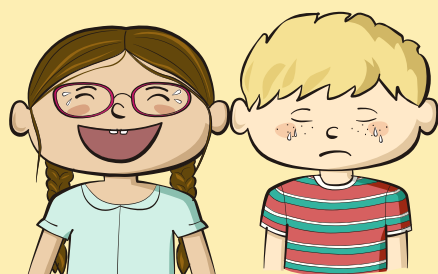
Acabo de abandonar una tarea que no comprendía

Acabo de mentir a mi mejor amigo

Acabo de avergonzar a mi mejor amigo

Acabo de ocultar algo importante a mi madre

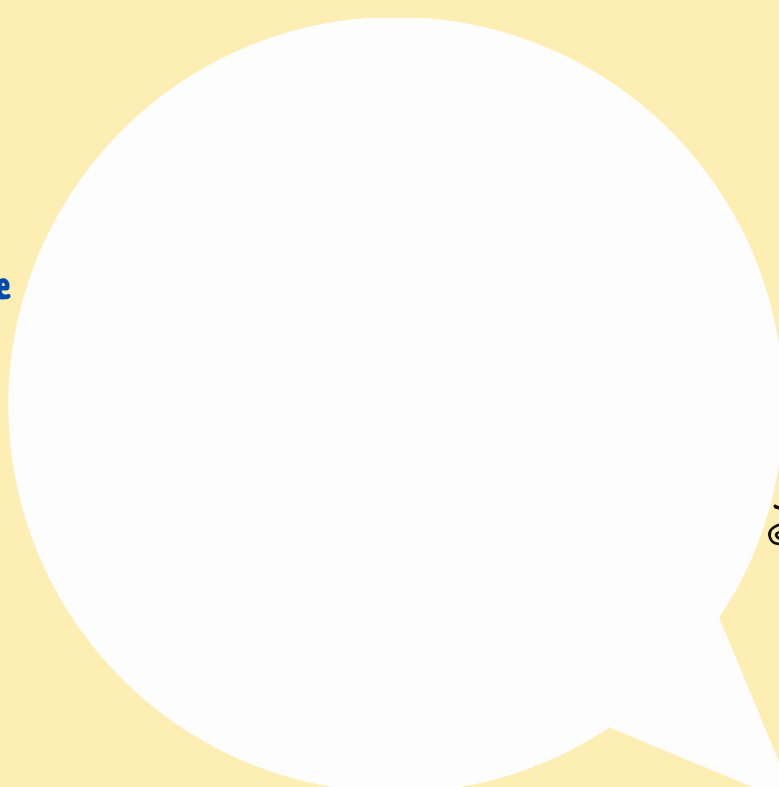
PON UN EJEMPLO DE LA SITUACIÓN MÁS EMOTIVA E INTENSA VIVIDA



Cuando intento evitar la expresión de mis emociones (algo me sentó fatal, y lo he disimulado), con el tiempo noto ...

Soy  
e m o c i o n a l m e n t e  
e x p r e s i v o

1.....10



@psico\_mporienta



# EMOCIONATE

RECUERDA

Describe diferentes situaciones donde he sentido...



**E X P R E S A**



HISTÉRICX...



ENOJADX...



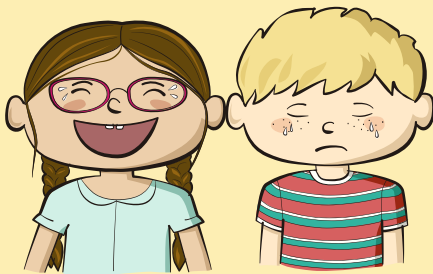
CULPABLE...

CONFUNDIDX...



ASUSTADX...

AVERGONZADX...



Que cosas necesito para ser emocionalmente **ESTABLE** y equilibrada...

DEBERÍA INTENTAR...

DEBERÍA EVITAR...

DEBERÍA PERMITIR...

DEBERÍA ACEPTAR...

DEBERÍA AGRADECER...

DEBERÍA CONSEGUIR...

DEBERÍA PROHIBIR...

@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

RECUERDA

Que opinas de las personas que son...



EXPRESA



EGOISTAS...



RENCOROSOS...



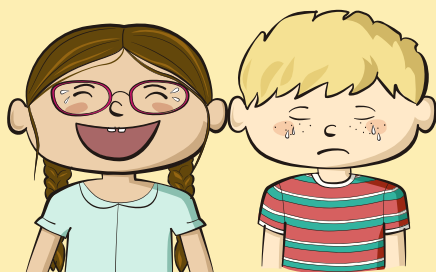
AMABLES...



POSITIVOS...

NEGATIVOS...

ENVIDIOSOS...



Las personas que saben buscar soluciones a los problemas evitando buscar culpable, actúan...

CUANDO EXPRESAS TUS  
EMOCIONES LOGRAS  
EXPRESAR TUS  
NECESIDADES O  
MALESTAR ("NO ME PARECE  
JUSTO") ,PERO CÓMO  
EXPRESAS TU ENFADO A  
UN AMIGO, PON UN  
EJEMPLO.....



@psico\_mporienta



# EMOCIONATE

RECUERDA

Vamos a definir

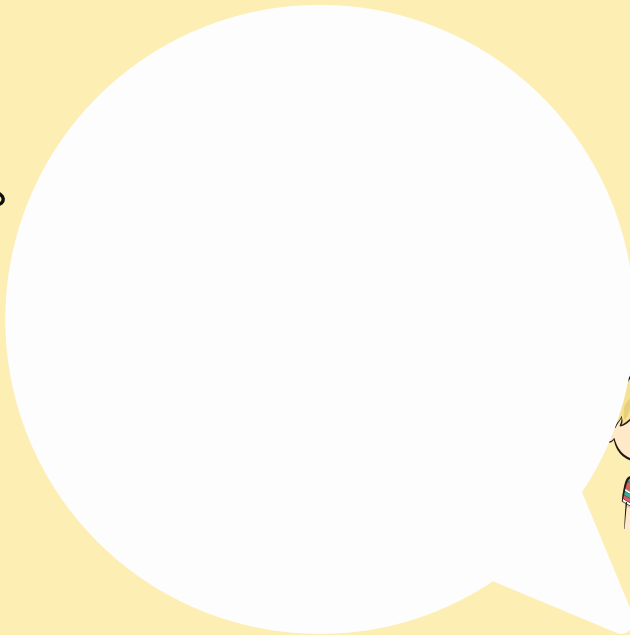


**E X P R E S A**



UNA  
PERSONA  
OBSESIVA  
ES...

UNA  
PERSONA  
DERROTADA  
ES...



UNA  
PERSONA  
ENVIDIOSA  
ES...

UNA  
PERSONA  
FRUSTRADA  
ES...



@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

RECUERDA

Vamos a definir

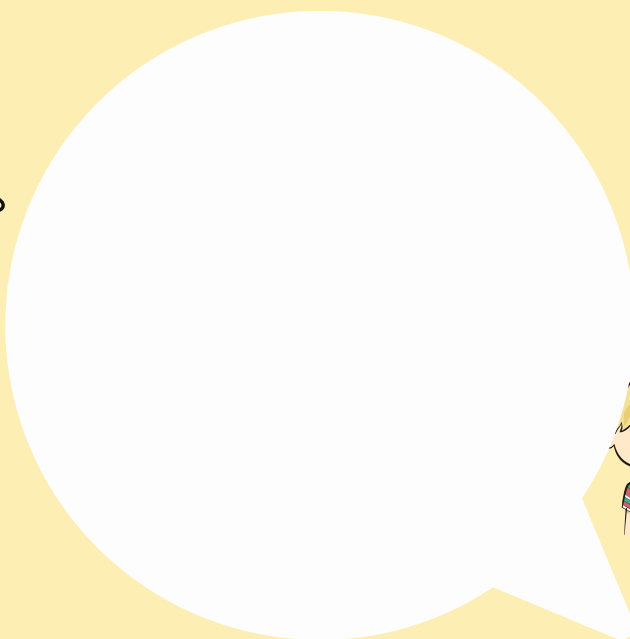


EXPRESA



UNA  
PERSONA  
IMPULSIVA  
ES...

UNA  
PERSONA  
PREPOTENTE  
ES...



UNA  
PERSONA  
ANSIOSA  
ES...

UNA  
PERSONA  
MANIPULADORA  
ES...



@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

RECUERDA

Vamos a definir

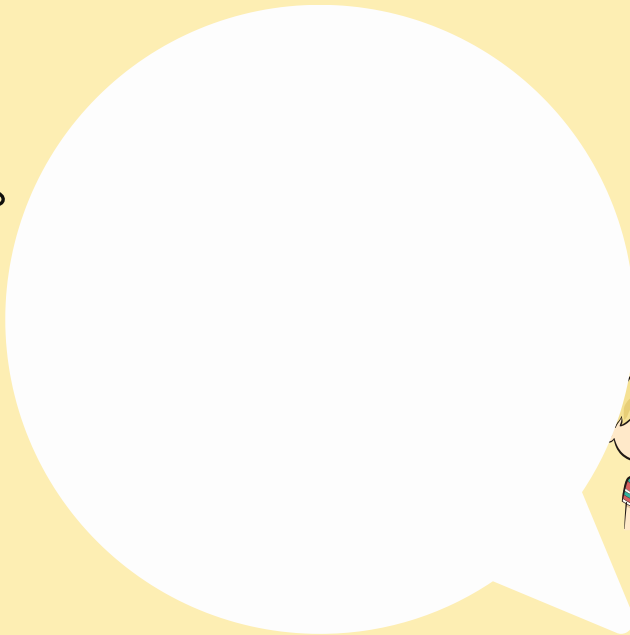


**E X P R E S A**



UNA  
PERSONA  
ARROGANTE  
ES...

UNA  
PERSONA  
CONFUSA  
ES...



UNA  
PERSONA  
CELOSA  
ES...

UNA  
PERSONA  
EMPATICA  
ES...



@psico\_mporienta



# EMOCIONATE

RECUERDA

Vamos a definir

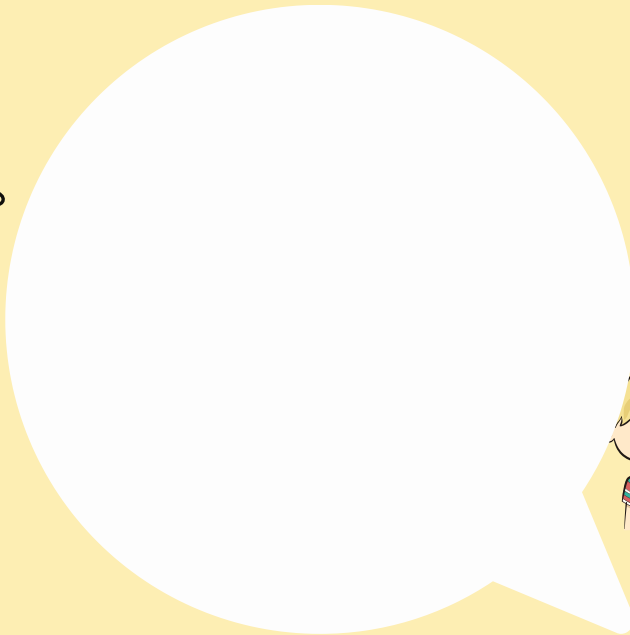


E X P R E S A



UNA  
PERSONA  
INSEGURA  
ES...

UNA  
PERSONA  
TÍMIDA  
ES...



UNA  
PERSONA  
MIEDOSA  
ES...

UNA  
PERSONA  
FRÍA  
ES...



@psico\_mporienta



# EMOCIONATE

RECUERDA

Vamos a localizar



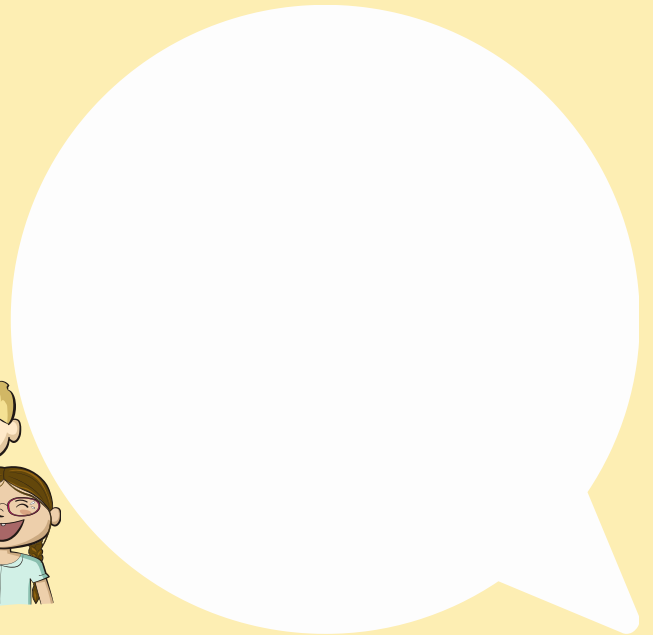
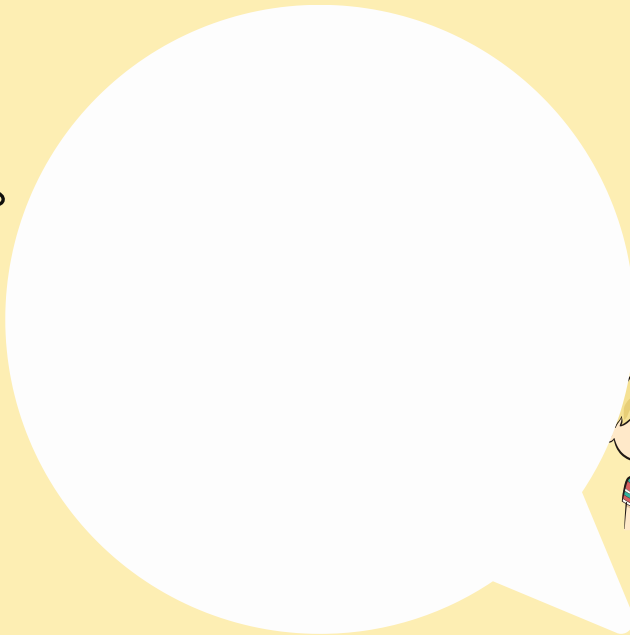
EXPRESA



ENUMERA LAS CAUSAS QUE PUEDEN HACERTE SENTIR...

MELANCOLÍA

RABIA



RENCOR

TRISTEZA



@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

DESCRIBE

Tu última disputa fue...

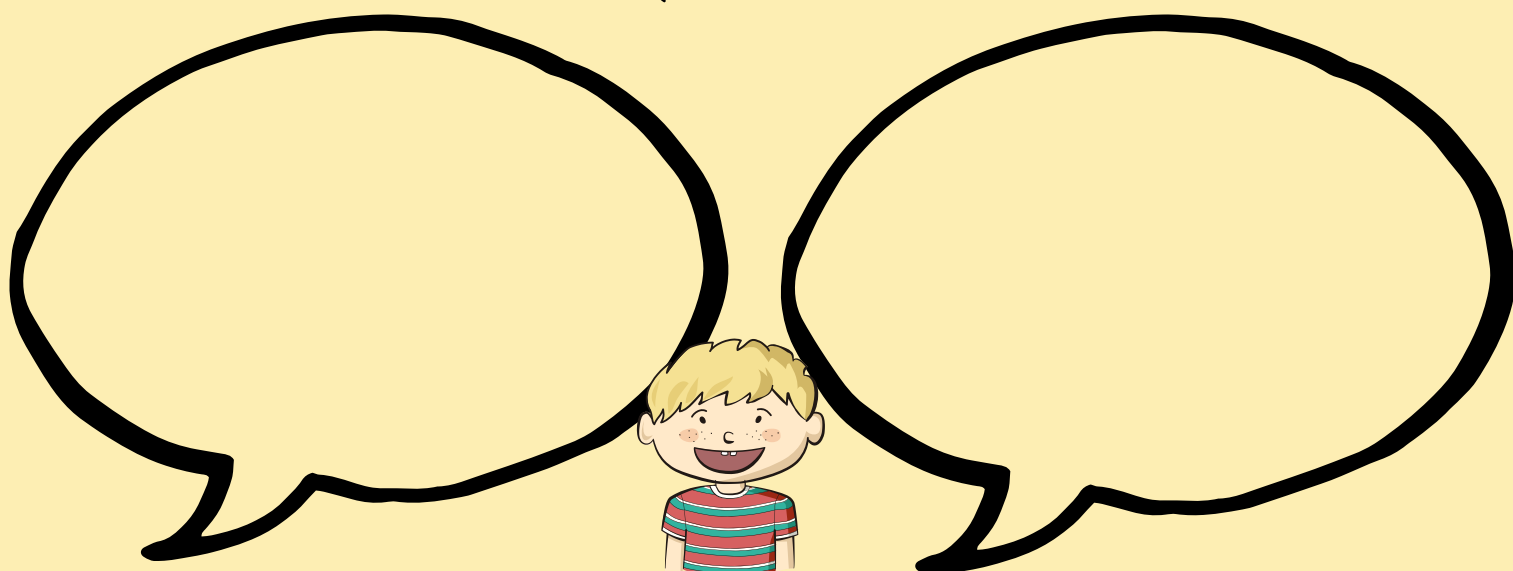
---

Mi reacción fue...

---



DEBERÍA HABER...  
LO MEJOR QUE HICE FUE...



SUELO SER HUMILDE CUANDO...

SUELO SER TOLERANTE CUANDO...

---

@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

DESCRIBE

Me comprometo a ser...



Alguna vez has reaccionado con alguna de estas expresiones...

DESCRIBE

"ERES LO PEOR"

"NO TE SOPORTO"



CÓMO RESOLVISTE ESA DISPUTA...

QUÉ APRENDISTE DE ESA DISPUTA...

QUÉ CAMBIASTE A PARTIR DE ESA DISPUTA...

# EMOCIONATE

DESCRIBE

He mostrado desprecio cuando...

---

---

---



Cuando siento venganza,  
me provoca **MUCHO** malestar...

DESCRIBE



CÓMO SUELO SER...

♥ EN MI CASA...

---

♥ EN MI COLE...

---

♥ CON MIS AMIGOS...

---

---



# EMOCIONATE

## RODEA

Te resultan familiares estas expresiones...

ME IRÁ MAL

SOY INCAPAZ



SIEMPRE ME DEJAN SOLO

NADIE ME COMPRENDE

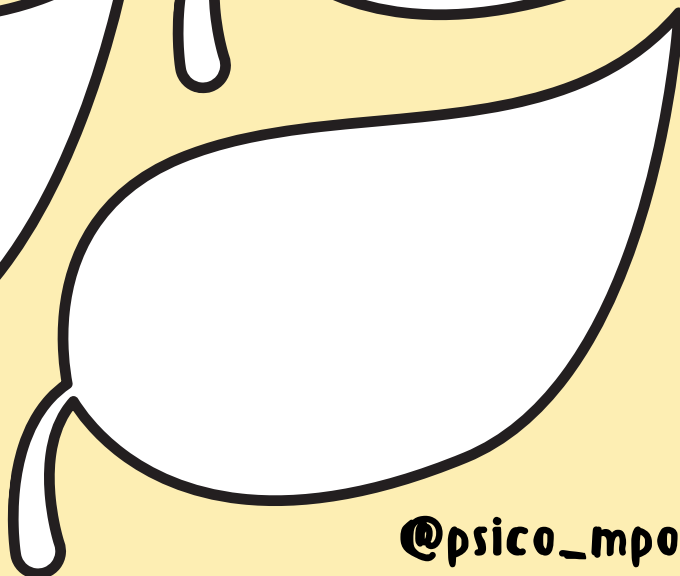
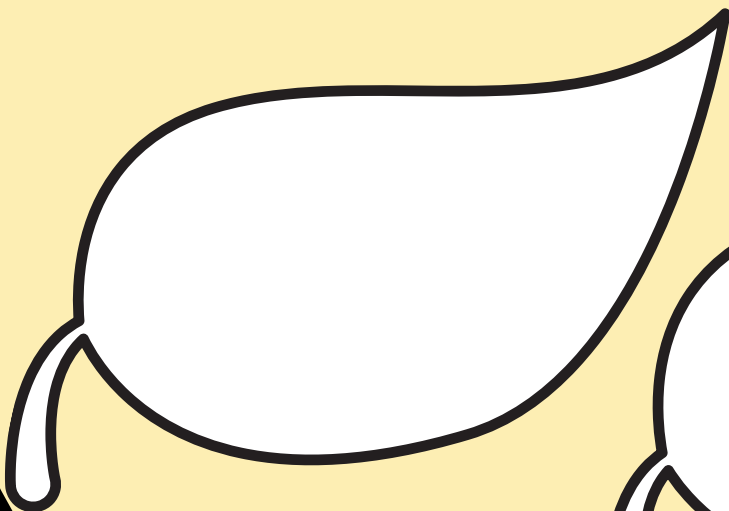
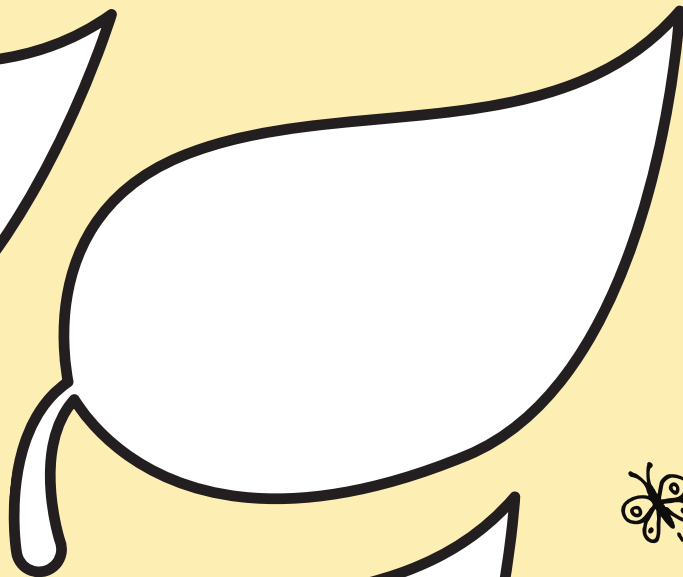
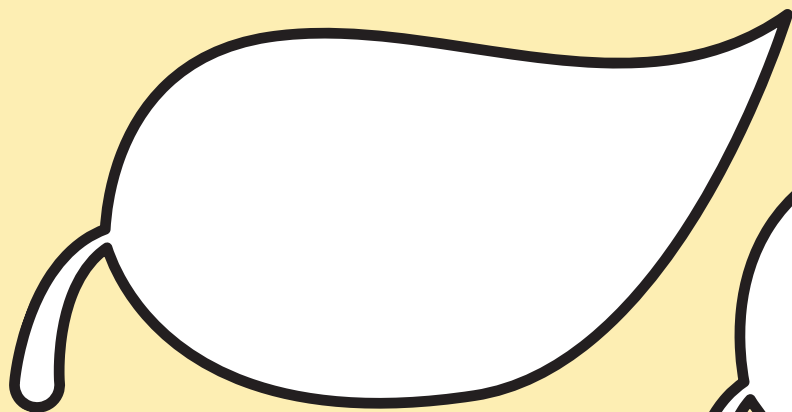
ESTOY CONFUSO

ME ASUSTA

HARÉ EL RIDÍCULO

NUNCA ME ACEPTAN

VAMOS A SUSTITUIR ESTAS EXPRESIONES...



@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

## RODEA

Con qué EXPRESIONES se identifica la IRA...

SACAR DE QUICIO



PERDER LOS NERVIOS

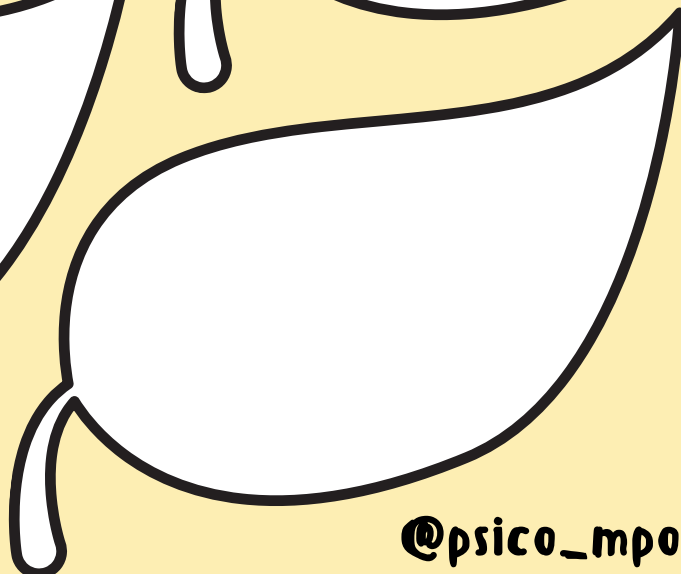
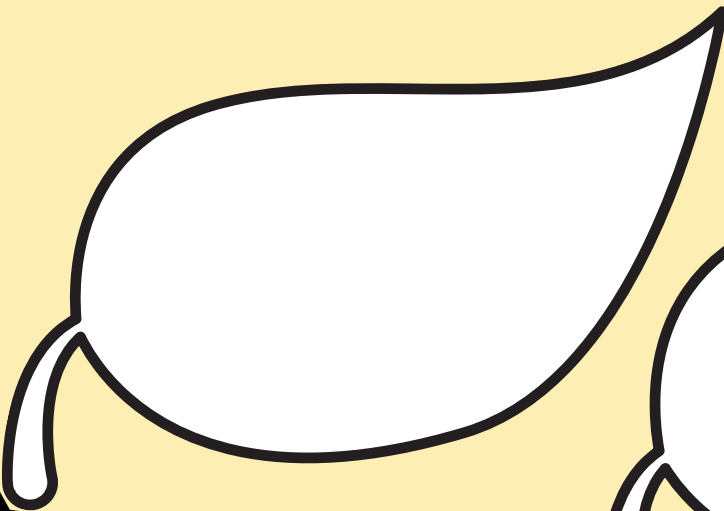
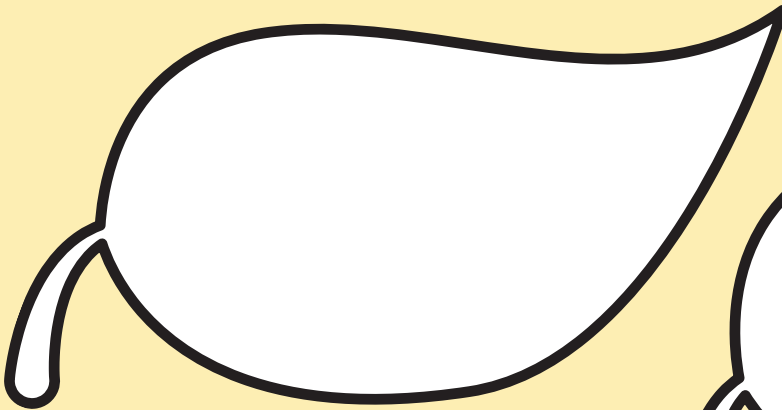
NERVIOS A FLOR DE PIEL

ACALORADO

VOLCÁN EN ERUPCIÓN

PIE IZQUIERDO

CÓMO NOS AFECTA LA IRA...

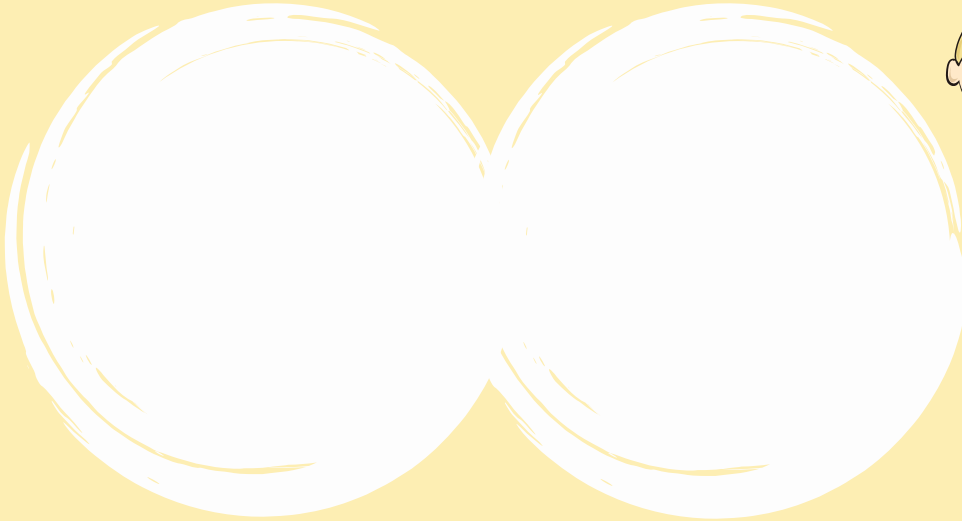


@psico\_mporienta

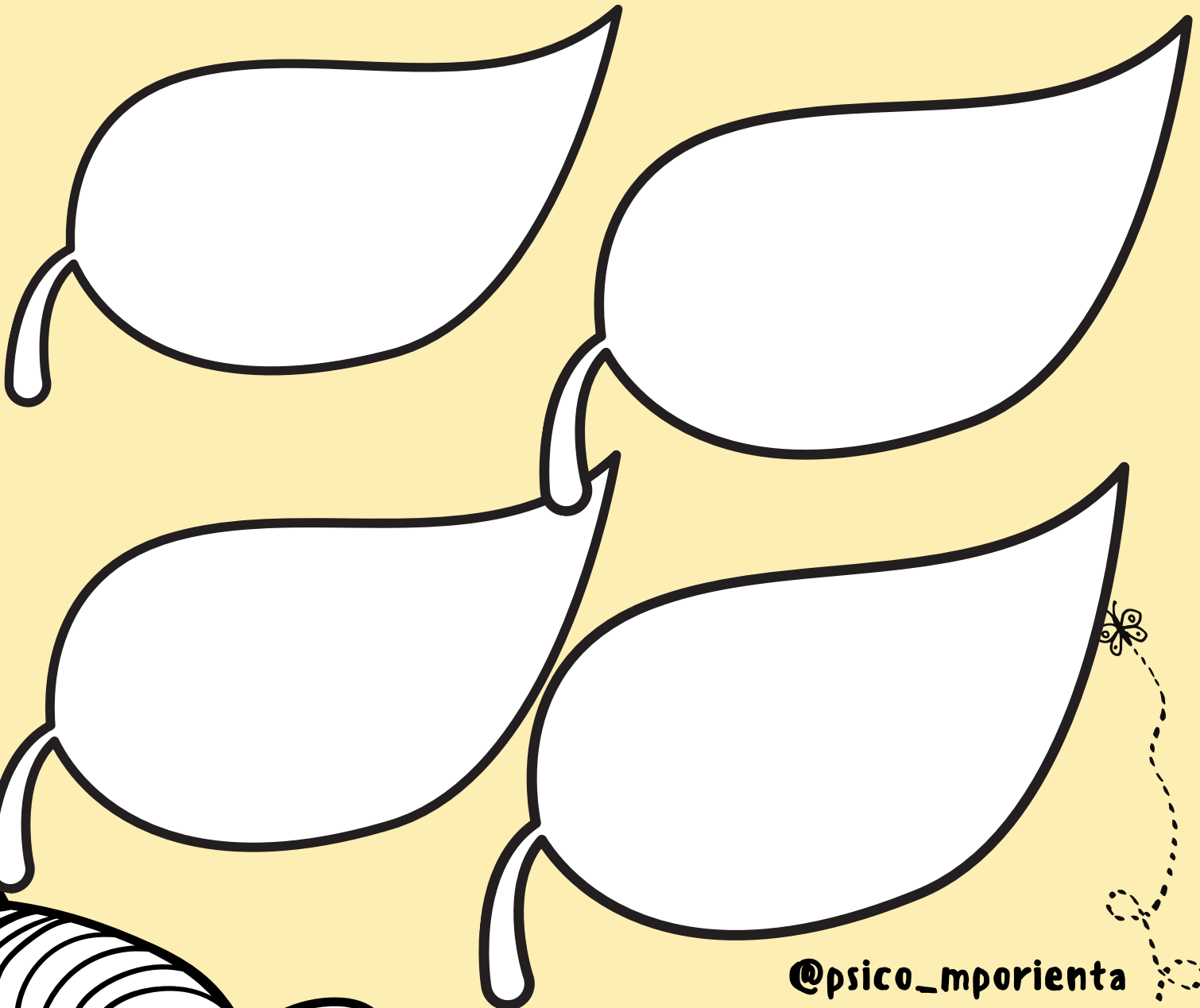
# EMOCIONATE

## RODEA

Anota situaciones que te producen tristeza...



ANOTA TODOS TUS PENSAMIENTOS  
CUANDO SIENTES TRISTEZA...

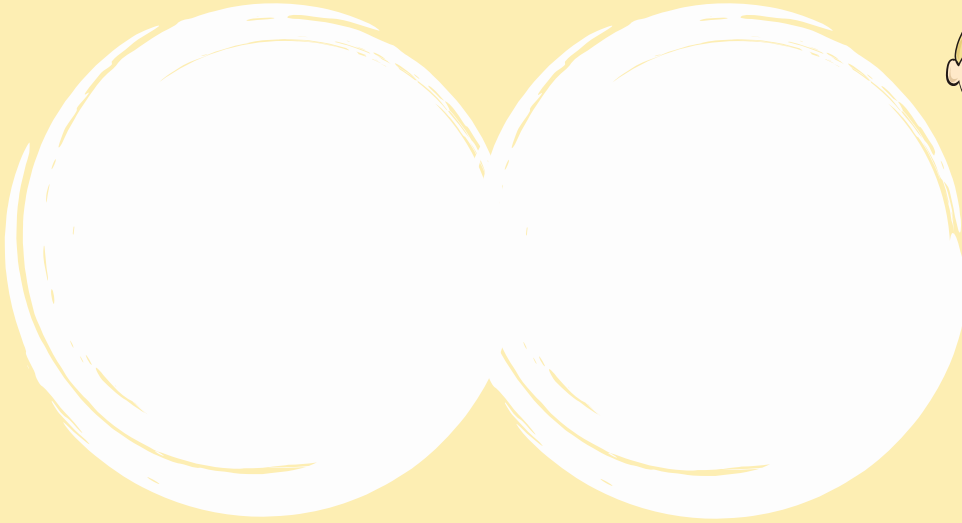


@psico\_mporienta

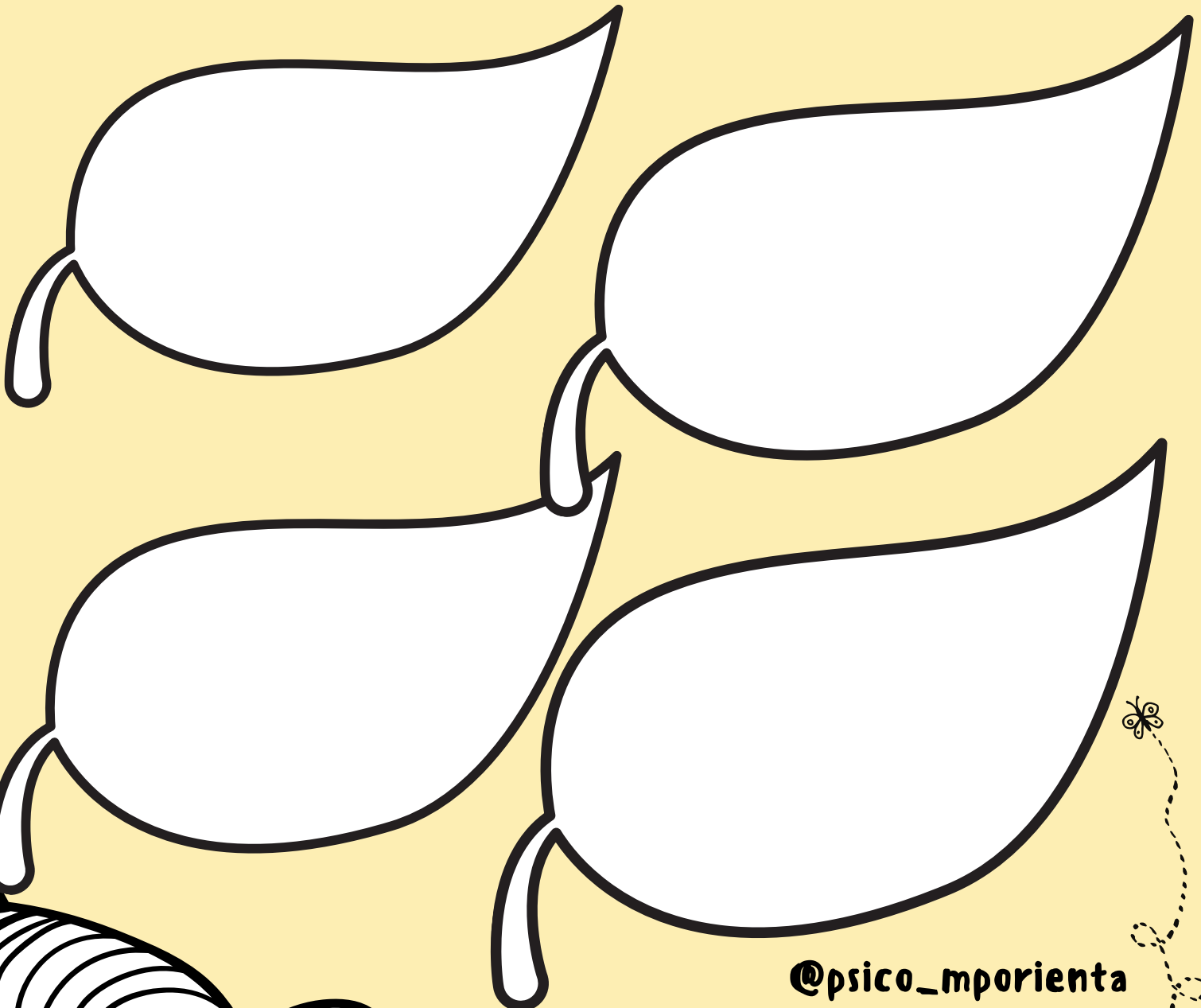
# EMOCIONATE

## RODEA

Anota situaciones que te producen orgullo...



ANOTA TODOS TUS PENSAMIENTOS  
CUANDO TE SIENTES ORGULLOSO...

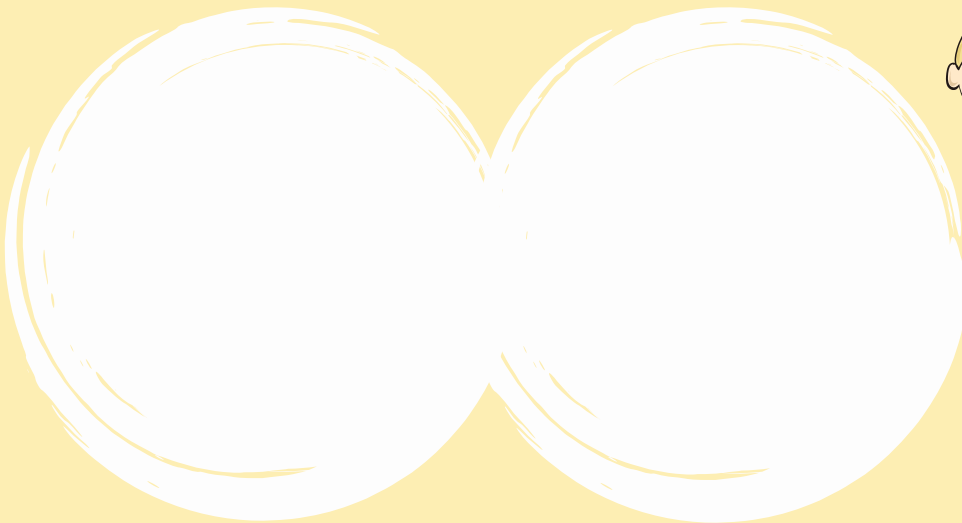


@psico\_mporienta

# EMOCIONATE

## RODEA

Me encuentro físicamente cansado cuando...



SUELO PERDER MI INTERÉS Y ENERGÍA CUANDO...



ME MUESTRO INDIFERENTE CUANDO...



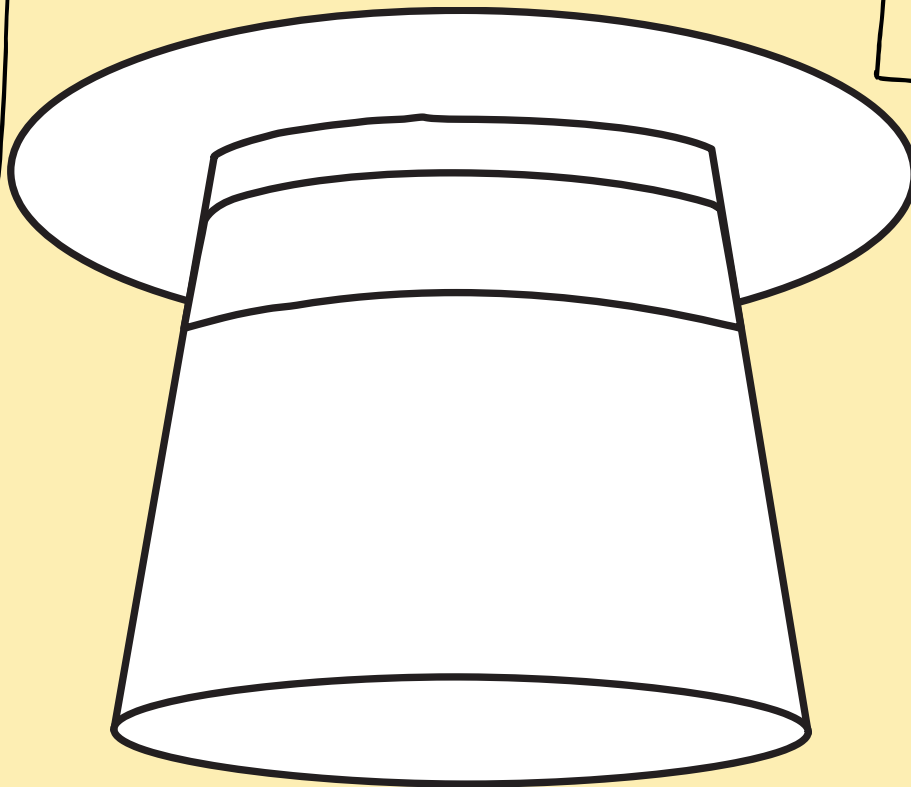
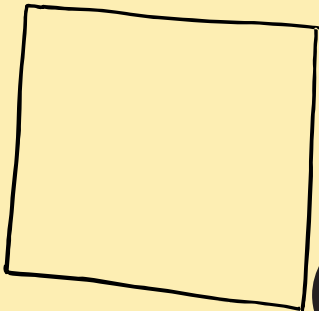
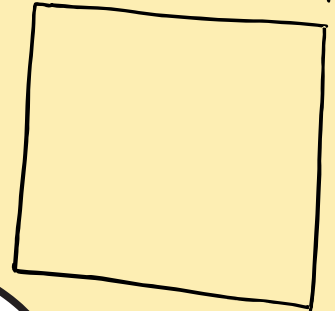
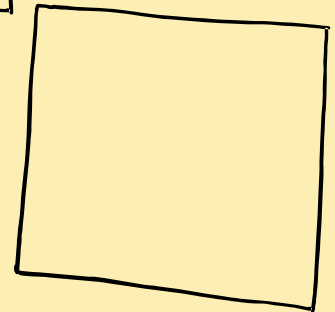
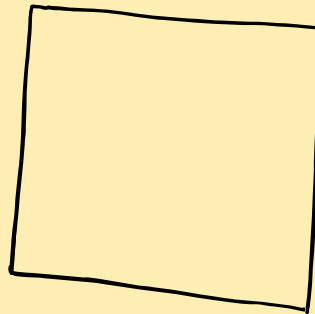
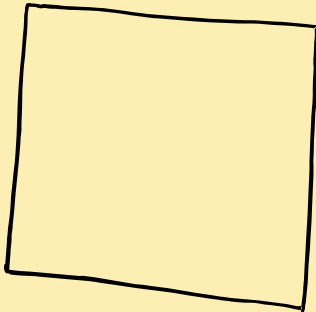
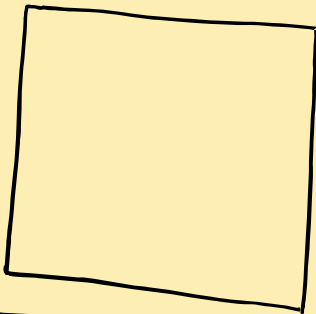
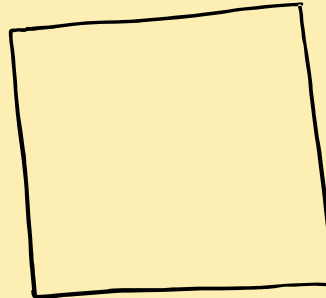
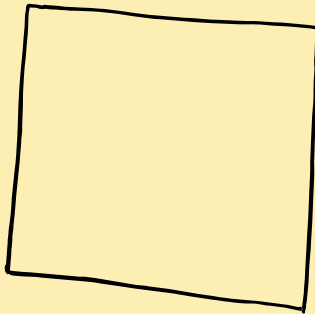
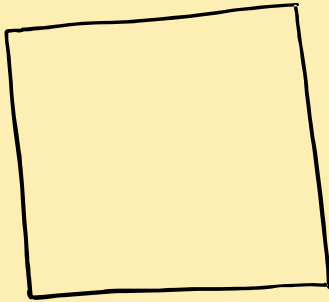
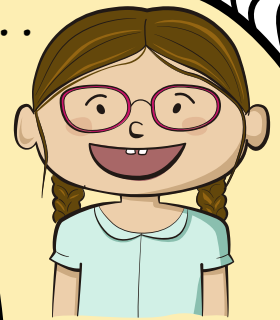
ME MUESTRO ALTERADO CUANDO...



# EMOCIONATE

## EXPRESA

En este sombrero vamos a meter todas esas PALABRAS Bonitas que te gusta escuchar...



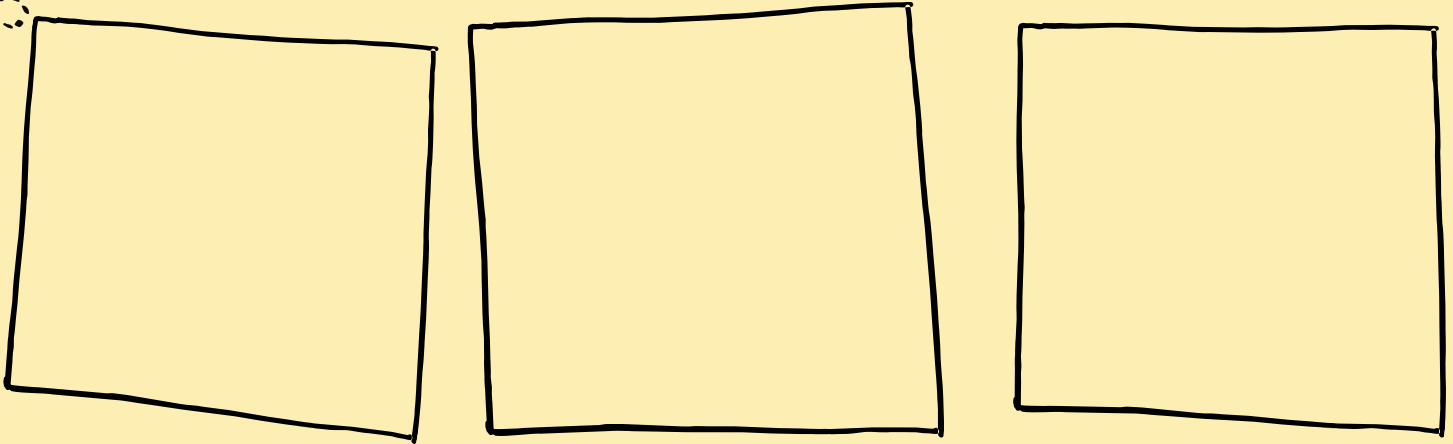
ESAS PALABRAS QUE NECESITAS ESCUCAR O DECIR EN MOMENTOS DE BAJÓN, CUANDO UN AMIGO TIENE UN PROBLEMA, CUANDO NO SALIÓ ALGO CÓMO DESEABAS, CUANDO ESTAS ARREPENTIDO DE TU MALA CONDUCTA,...



# EMOCIONATE

## EXPRESA

Cuando agitas un bebida, al final, explota esa botella, lo mismo puede suceder con tu ira. Pon ejemplos de situaciones donde tu ira se ha expresado con agresividad verbal o física...



## SEÑALES CORPORALES

TENSIÓN MUSCULAR

RESPIRACIÓN ACELERADA

ALTO VOLUMEN VOZ

CALAMBRES ESTÓMAGO

T u i r a s e a s o c i a a . . .

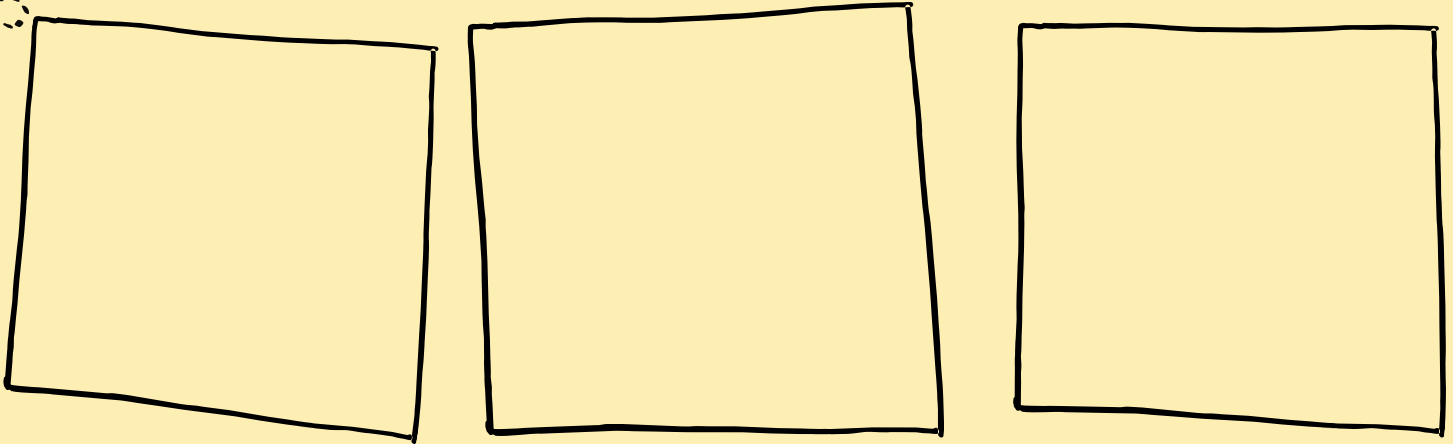
NUESTRA IRA SE ACTIVA EN SITUACIONES DE INJUSTICIA, CON LA FINALIDAD DE OBLIGARNOS A EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES Y MALESTAR, ASÍ COMO, A PONER NUESTROS LÍMITES. ANOTA TU LISTADO DE LÍMITES.



# EMOCIONATE

## EXPRESA

Necesitas buscar actividades alternativas para descargar esa ira para evitar que resulte dañina para nosotros o los demás. Pon algunos ejemplos.



## MI IRA NECESITA DECIRME...

La ira viene a avisarnos de que una situación concreta no resulta justa para ti u otra persona. Qué información te viene a dar...



## NECESITAS TOMAR UNA DECISIÓN, REFLEXIONA.



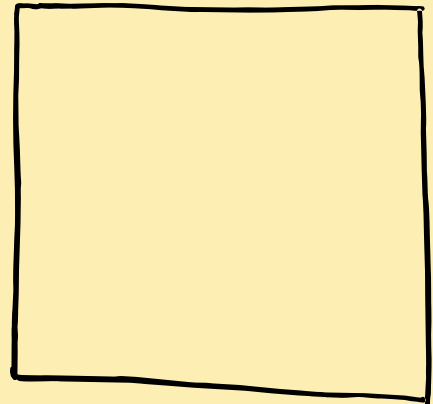
# EMOCIONATE

EXPRESA

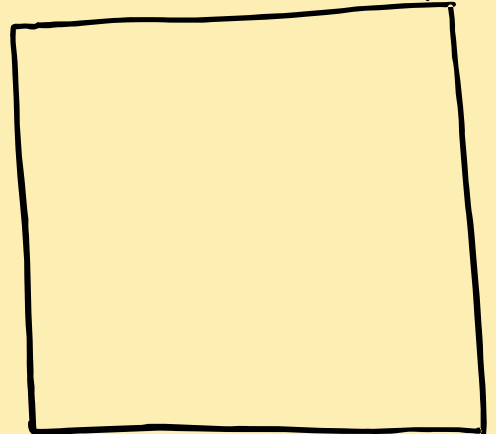
CÓMO TE SIENTES...

Vamos a sustituir estas expresiones por tus EMOCIONES REALES.

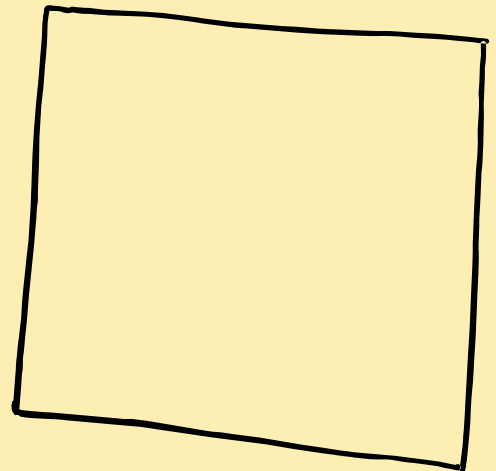
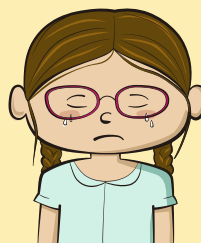
"ME SIENTO BIEN"



"ESTOY REGULAR"



"ME SIENTO MAL"



PARTES DEL CUERPO DÓNDE NOTAS CADA EMOCIÓN

ZONAS CORPORALES



# EMOCIONATE

EXPRESA

Cada emoción tiene una función, si evitas expresarla pierde su valor.

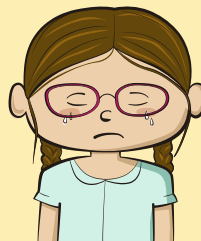
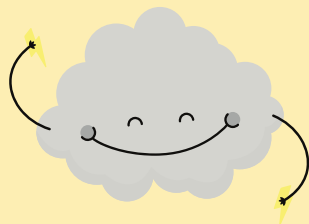
## MIS EMOCIONES



"ESTOY FELIZ, CALMADO"



"NO ESTOY CÓMODO"



"EXPLOTO"



DE QUE FORMAS PUEDO EXPRESARLAS...