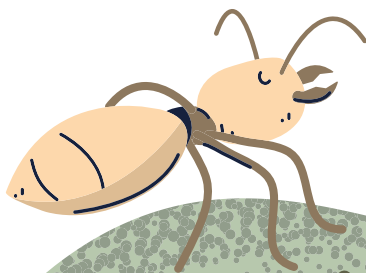


CUADERNO para REBELDES EMOCIONALES

30 páginas



TE IDENTIFICAS

Cuando tu pasado o tu futuro son tu máxima preocupación, cuando te aferras a una impresión, emoción o predicción, cuando te dedicas verbalizaciones que dañan tu autoestima, cuando còmplaces a otros sin pensar en tí, cuando no buscas soluciones,

ha llegado tu momento

POTENCIA

tu

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ejercicios de Introspección

T e i d e n t i f i c a s

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La EMOCIÓN es una alteración en nuestro cuerpo cuando sucede algo.

Las emociones pueden ser agradables o desagradables porque.....

dependiendo de a qué van asociadas nos darán seguridad, calma, miedo, enfado, alegría,...

Esas emociones van a estar condicionadas por aquello que pensamos respecto a esa situación concreta.

SITUACIÓN PENSAMIENTO EMOCIÓN

EJEMPLO: Recibes una buena calificación o un ascenso en el trabajo, se descargan infinitos pensamientos positivos sobre nuestras cualidades ("Me lo merezco, soy muy trabajador, soy muy inteligente...") esto dispara un cúmulo de EMOCIONES POSITIVAS (euforia, alegría, felicidad, optimismo,...)

Aprender a conocer y reconducir
tus EMOCIONES es...

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Qué entendemos por EMOCIÓN
Sabrías decirme la diferencia entre EMOCIÓN y SENTIMIENTO?



Cómo te sientes HOY

ORGULLOSO

ALEGRE

FRUSTRADO

ENFADADO

TRISTE

CULPABLE

Las EMOCIONES son reacciones rápidas y
poco duraderas.

Te dan una mala noticia y rápidamente te
sientes TRISTE.

Los SENTIMIENTOS son reacciones más duraderas.

Estar enamorado de alguien no es momentáneo,
es duradero en el tiempo.



Eres una persona que se emociona fácilmente
Cómo le comunicas a los demás esas emociones
Cómo reaccionas ante situaciones DIFÍCILES



Algunas emociones ~~no~~ las suelo expresar bien, y ocurre que....

Cuando alguien me habla con desprecio, yo reacciono....

**Escribe una carta a ese YO del futuro maduro,
cómo deseas verte dentro de 30 años.....**



**Sueles manifestar tus quejas cuando tienes motivos
Sueles controlar tus NERVIOS cuando te enfadas**



Sueles buscar el diálogo ante un conflicto

**Imaginate qué tienes
una CAJA dónde puedes
meter esas cosas que
te permiten volver a a
la calma**

RECUERDA

Quienes logran tener una adecuada

INTELIGENCIA EMOCIONAL son:

Los que dan gracias por un favor

Los que buscan soluciones mediante el diálogo

Los que expresan sin ofender a otros

Los que escuchan sin insultar



Dónde sueles notar tus EMOCIONES?



Me ha ocasionado algún problema de salud

Cuál ha sido el mayor DESAFÍO que has afrontado

RECUERDA

**Saber cómo nos sentimos en cada momento
nos ayuda a conocer
nuestra manera de comportarnos,
y aprender a reconducir de forma
adecuada esas reacciones**

@psico_mporienta

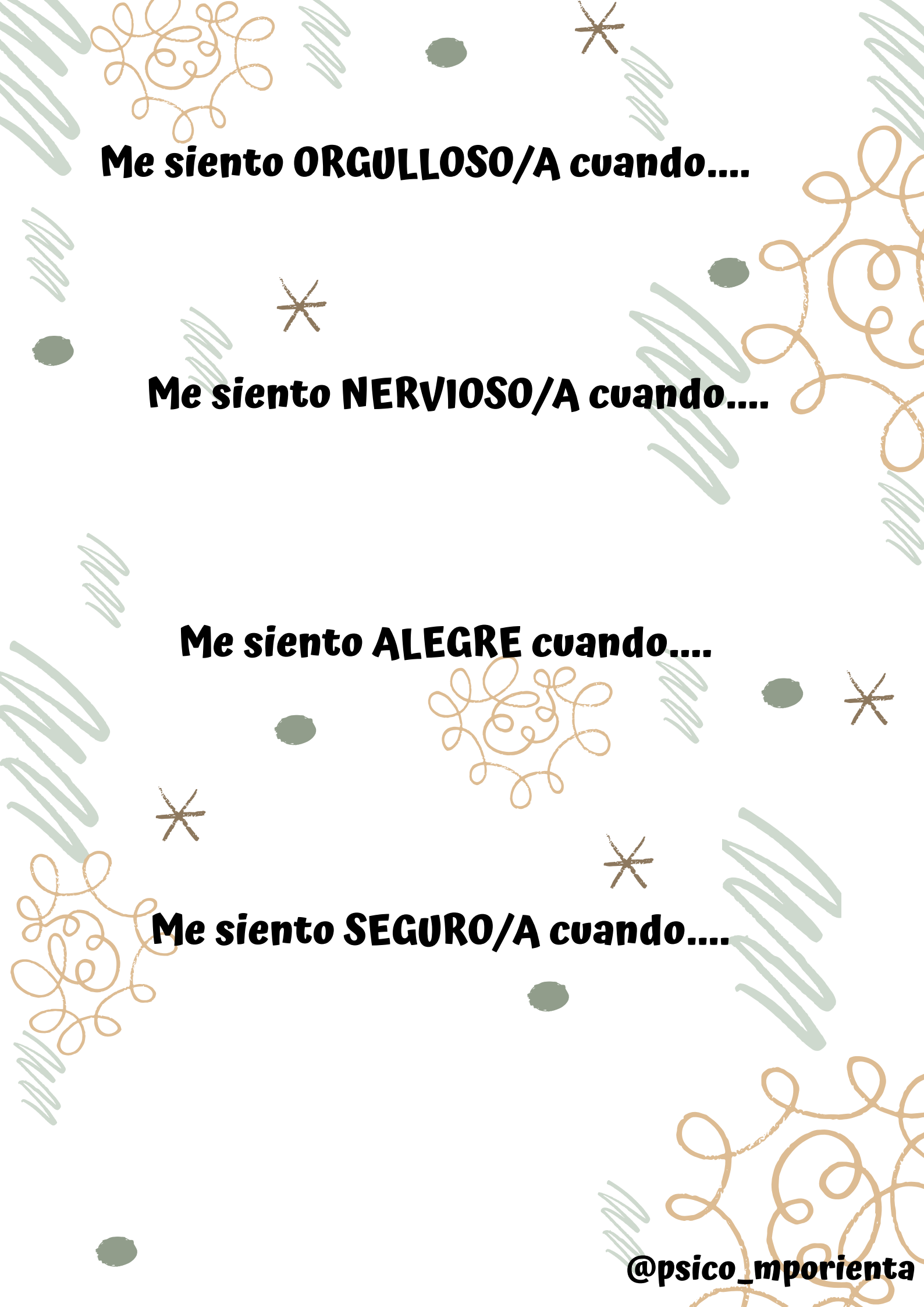


Me siento AVERGONZADO/A cuando....

Me siento TRISTE cuando....

Me siento CULPABLE cuando....

Me siento FRUSTRADO/A cuando....



Me siento ORGULLOSO/A cuando....

Me siento NERVIOSO/A cuando....

Me siento ALEGRE cuando....

Me siento SEGURO/A cuando....

DEFINE

CELOS

IRA

ENVIDIA

CULPA

**Cuál consideras más compleja de regular,
y por qué...**

@psico_mporienta

¿Alguna vez sentiste MIEDO?

Qué DESVENTAJAS tenía para Tí sentir esa emoción NEGATIVA

Y si cambiamos tus MENSAJES NEGATIVOS

Me van a rechazar por...

Se reiran de mí por. ..

Quedaré ridículo por...

@psico_mporienta

Sueles desanimarte con mucha frecuencia...

*** ¿Por qué?**

Qué podrías hacer para ANIMARTE....

El mayor SUEÑO que tengo es....

*** RECUERDA**

**Cuando sientas esa EMOCIÓN
NEGATIVA, cuestionate si realmente
merece la pena
desanimarte o enfadarte, intenta
dialogar para solventar
esas dudas, líos, problemas,**

@psico_mporienta

**Te has enfadado con x, sientes un gran deseo de
VENGANZA,... te idénticas contesta situación**

ExplicaME cómo fue...

¿Cómo lo solucionaste?

DESEO DE VENGANZA*es...

**CUENTA HASTA 10
RESPIRA**

@psico_mporienta

Qué PREOCUPACIONES rondan tu cabeza....

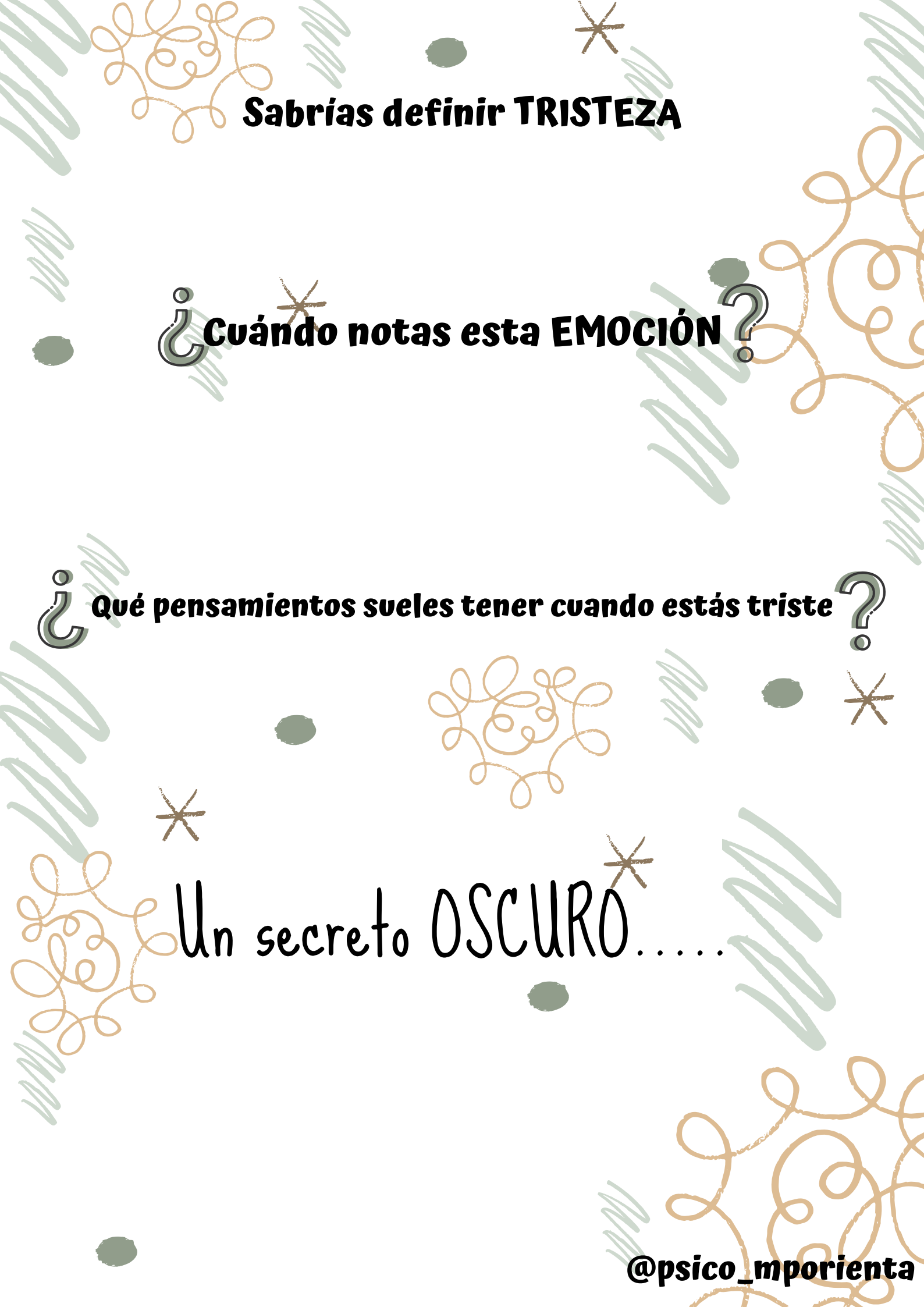
¿Qué haces para tranquilizarte?

¿Dónde noto en mi CUERPO ese nerviosismo?

RECUERDA

**Cuando notes NERVIOSISMO
sal de esa situación,
concéntrate en tu RESPIRACIÓN,
imaginate 5 cosas que puedes tocar,
ver, oler, saborear y escuchar.
PIENSA en POSITIVO.**

Tengo algún AMULETO



Sabrías definir TRISTEZA

¿Cuándo notas esta EMOCIÓN?

¿Qué pensamientos sueles tener cuando estás triste?

Un secreto OSCURO.....

@psico_mporienta

¿Podemos cambiar esos pensamientos?

"Soy culpable de TODO", lo cambio por.....

"Debo complacer a TODOS", lo cambio por.....

"Siempre hago el ridículo", lo cambio por.....

"Nunca haré nada bien", lo cambio por.....

"Soy un incomprendido", lo cambio por.....

¿Cuándo las cosas no salen bien, qué haces..?

SITUACIONES que te ponen...

RELAJADO/A

INQUIETO/A

Si logro controlar esto....

RECUERDA

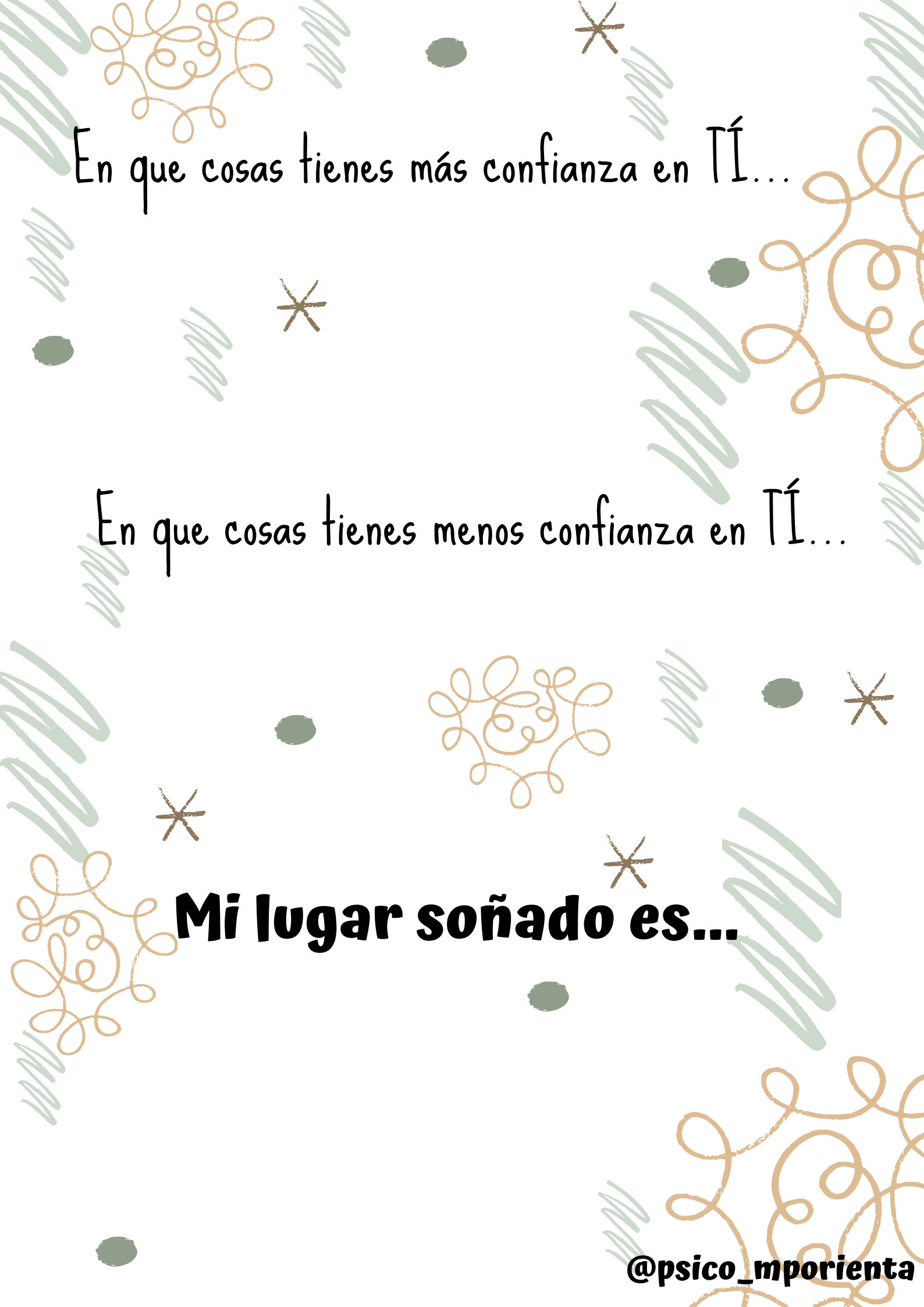
**Inteligencia Emocional
no es EVITAR emociones
sino aprender a
reconducirlas**

@psico_mporienta

Algunas cosas buenas de TÍ son...

Algunas cosas MENOS buenas de TÍ son...

Hacia dónde deseas llegar



En que cosas tienes más confianza en TÍ...

En que cosas tienes menos confianza en TÍ...

Mi lugar soñado es...

En que cosas tienes más confianza en TÍ...

En que cosas tienes menos confianza en TÍ...

MI
FRASE
INSPIRADORA

RECUERDA

**Nuestra AUTOESTIMA
es la valoración
que hacemos sobre
nosotros mismos**

@psico_mporienta

Qué HABILIDADES EMOCIONALES te definen

ASÍ SOY....

*Tu alma GEMELA sería....

Eso que nunca dije CARA a CARA es....

Mi amigo/a de confianza...

**Escribe una CARTA a la persona
más
especial de tu vida**

@psico_mporienta

Las personas que SIEMPRE me hacen
SONREIR son...

Algo que me motiva MUCHO es...

Algo bueno que hice por otra persona fue...

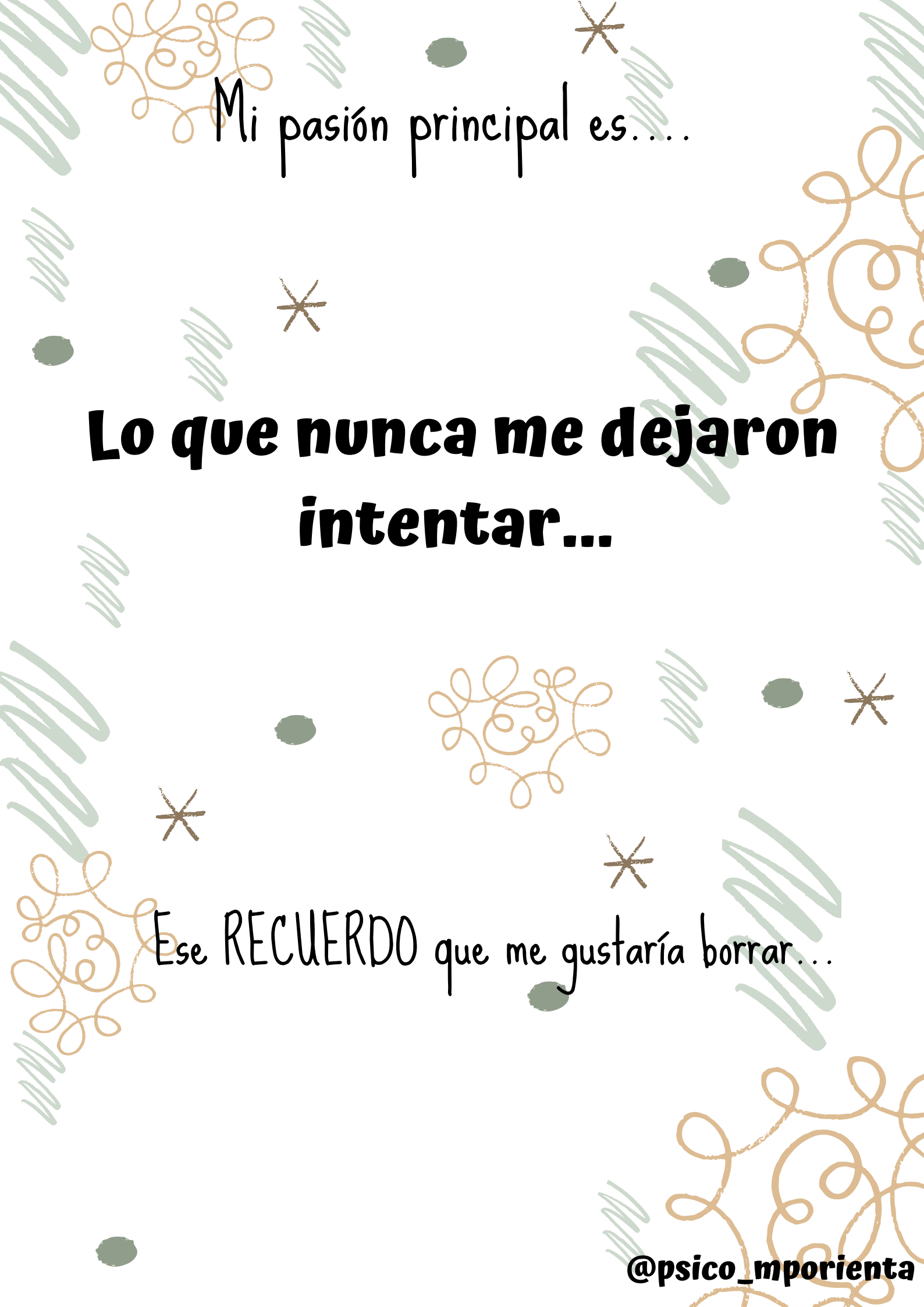
RECUERDA
Cuando desprendes
amabilidad
recibes
amabilidad

@psico_mporienta

Qué cosas necesito para ser FELIZ...

**Qué cosas me roban la
FELICIDAD...**

Qué cosas deseo APRENDER...



Mi pasión principal es....

**Lo que nunca me dejaron
intentar...**

Ese RECUERDO que me gustaría borrar...

Nunca es demasiado tarde,
aún puedo intentar....

Mi mayor ALEGRÍA fue...

Mi mayor DECEPCIÓN fue...

RECUERDA

**Todas las EMOCIONES
son necesarias,
intenta identificar,
expresar
y regular**

@psico_mporienta



El momento más humillante fue....

Me gustaría CAMBIAR....

Me gustaría MEJORAR...

Me gustaría ser valorado por...

Tu corazón quedó dañado
el día que...

Si fueses un ANIMAL serías...

Un REGALO que desees recibir...

Una PALABRA que desees recibir...

Un GESTO que desees recibir...

Que debilidades alejan a los demás
de mí...

Que CUALIDADES desearía tener...

Qué podría hacer para lograrlo...

Alguna vez has experimentado
el REMORDIMIENTO



Si mirase hacia atrás me sentiría....

**Algo que me hace entrar en
EXPLOSIÓN EMOCIONAL es...**

* Si pudiese pedir 3 deseos...

**Viaja al FUTURO y diseña esa
persona que deseas SER...**

@psico_mporienta