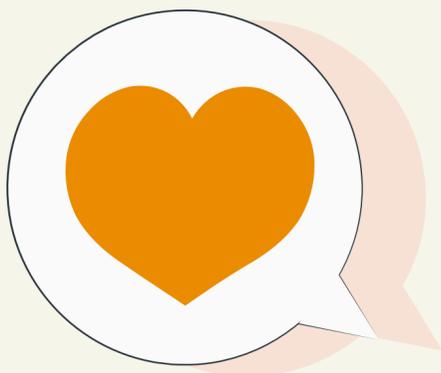


ENTENDIENDO MIS EMOCIONES



LAURA
Castellano G.



ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

- Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son.
- Nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y nuestro ambiente
- Nos permiten abrirnos a nuevas experiencias o ser precavidos con otras.
- Nos ayudan a adaptarnos al medio.
- No hay que juzgarlas, hay que aceptarlas.
- Aprendamos a sentirlas, aprendamos de ellas
- Todas las emociones son importantes, ofréceles el espacio que necesitan.



EJERCICIOS

CONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES:

Empieza a tener contacto con ellas, empieza por las principales (asco, tristeza, alegría, miedo e ira).
Escribe que cosas pueden hacerte sentir esa emoción.

EMOCIÓN

¿QUÉ ME HACE SENTIR
ESTA EMOCIÓN?

ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

IRA

EJERCICIOS



UBICA LA EMOCIÓN EN TU CUERPO:

EMOCIÓN

¿DÓNDE SIENTO
LA EMOCIÓN?

ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

IRA

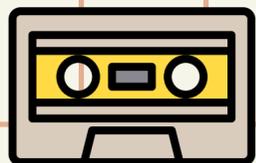


EJERCICIOS

DESCRIBE LO QUE SIENTES:

Ponte en situación y permítete un espacio para sentir y descríbelo...

- Dedica al menos 15 minutos al día para escuchar música, esta debe ser acorde con tu emoción.
-Por ejemplo: si sientes alegría, escucha música que te haga sentir más alegre.



Two horizontal writing lines with dashed orange borders, intended for notes related to the music exercise.

- Si te gustan las películas, selecciona una peli para ver el finde semana de cada género. Puedes seleccionar un género por finde.



Two horizontal writing lines with dashed orange borders, intended for notes related to the movie exercise.

EJERCICIOS



ESCRIBE QUE PIENSAS CUANDO
SIENTES ESA EMOCIÓN:

EMOCIÓN

¿QUÉ PIENSO MIENTRAS
SIENTO ESTA EMOCIÓN?

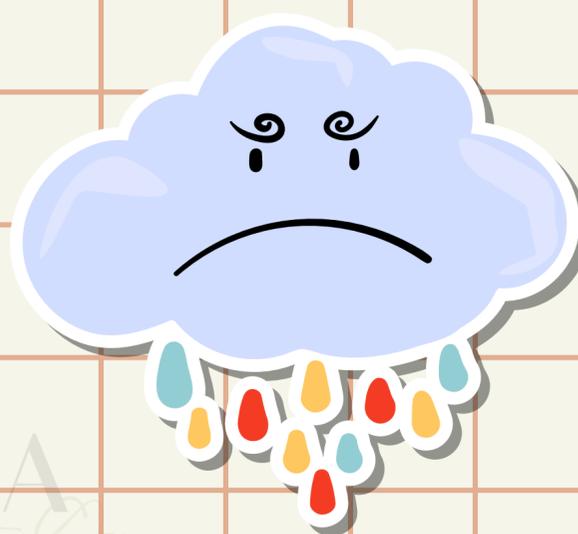
ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

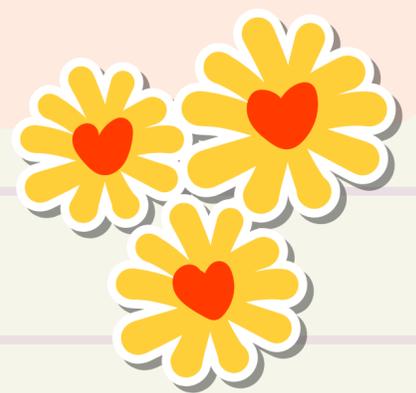
ASCO

IRA



Es probable que no sea del todo viable cambiar algunas cosas que no nos agraden o que quisiéramos disminuir, es por eso por lo que, para estas cosas debemos aprender a gestionar nuestras emociones de otras maneras.

Si se trata de situaciones que no es posible cambiar, y nos genera malestar podemos hacer lo siguiente:



- Escribe de qué se trata
- ¿Qué emoción te genera?
- Valóralo, ¿entre 0 y 10 cuánto malestar te genera?
- Desarrolla estrategias para minimizar el malestar, háblalo, negocia, especifica el tiempo que le dedicarás a eso.
- Ocúpate de ello
- Ponte límites
- Otórgale la importancia que realmente merece
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu sentir?

LAURA
Castellano G.

