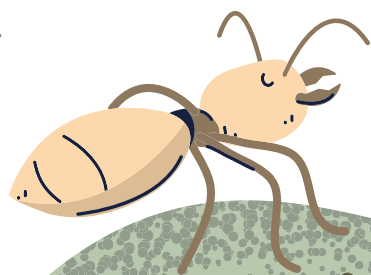


**CUADERNO**  
**para**  
**REBELDES**  
**EMOCIONALES**

**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 que tienes  
una CAJA donde puedes  
meter esas cosas que  
te permiten volver 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,...**

**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**

**Quando notes NERVIOSISMO  
sal de esa situación,  
concéntrate en tu RESPIRACIÓN,  
imagínate 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.....**

**¿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**

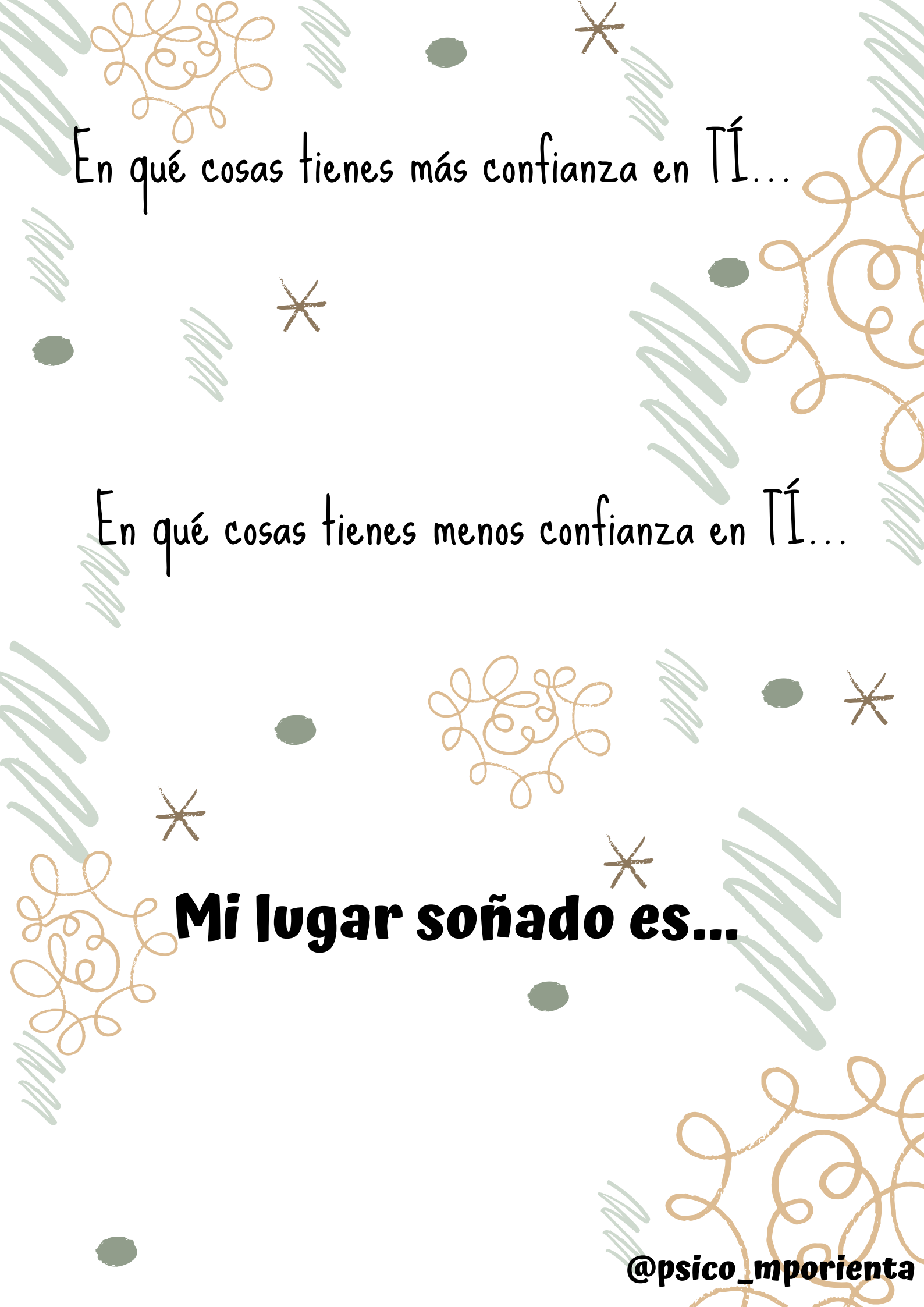
**Inteligencia Emocional  
no es EVITAR emociones  
sino aprender a  
reconducirlas**

**@psico\_mporienta**

Algunas cosas buenas de TÍ son...

Algunas cosas MENOS buenas de TÍ son...

**Hacia dónde deseas llegar....**



En qué cosas tienes más confianza en TÍ...

En qué cosas tienes menos confianza en TÍ...

**Mi lugar soñado es...**

En qué cosas tienes más confianza en TÍ...

En qué 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 deseas recibir...**

**Una PALABRA que deseas recibir...**

**Un GESTO que deseas recibir...**

Que debilidades alejan a los demás  
de mí...

**Qué 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