

## Mis Datos

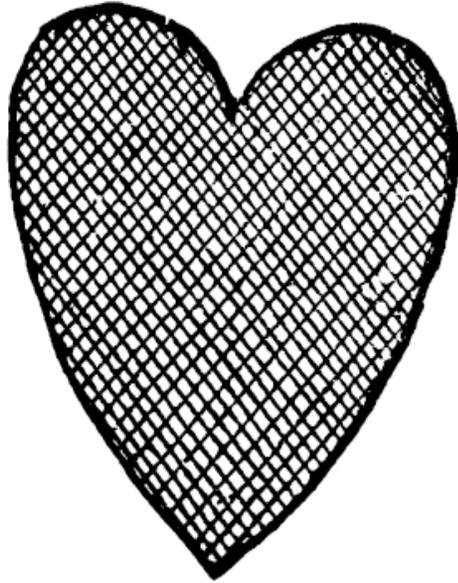
Nombre:

Grupo:

Materia:



H O L A  
Soy tu cuaderno de **DESCARGA EMOCIONAL**



Cada trozo de este **CORAZÓN** representa todas esas **EMOCIONES** que has vivido o te quedan por vivir

**P O N L E M U C H O C O L O R**

**Y o m e c o m p r o m e t o a . . .**

**JAMÁS REPRIMIR MIS EMOCIONES**

y....

.....

.....

.....

**Bienvenidos a este mundo interno de las EMOCIONES...**



Metete en esta maleta  
a todas  
esas personas  
que siempre te  
hacen **S O N R E I R**

**PIENSA\_SIENTE\_EXPRESA**

Reconozco que en determinadas situaciones me siento...

**CONFUSO** .....

**DECEPCIONADO** .....

**TRISTE** .....

**AGOTADO** .....

**MELANCÓLICO** .....

**PLETÓRICO** .....

**Vamos a retar a nuestras EMOCIONES...**

**TOMA NOTA**

- ♥ No eres DÉBIL por hablar de tus...
- ♥ No eres DÉBIL por pedir...
- ♥ No eres DÉBIL por decir BASTA a...
- ♥ No eres DÉBIL por expresar eso que...

Recuerda que tu AUTOESTIMA es un tesoro valioso, no permitas que nadie te lo robe jamás



Voy a decirme una y otros vez, que siempre seré lo suficiente bueno en...



**NO te creas todo lo que tu MENTE te dice...**

**TOMA NOTA**

- ♥ Siempre suele recordarte momentos MALOS como...
- ♥ Siempre suele buscar comparaciones AJENAS como...
- ♥ Siempre te recuerda errores pasados como...
- ♥ Siempre te obliga a abandonar tus sueños como...
- ♥ Siempre te autoculpa por cosas que suceden como...
- ♥ Siempre te dice PALABRAS destructivas, hirientes, negativas, como...

Tu MENTE siempre recuerda lo NEGATIVO, lo MALO, lo TURBULENTO, lo DIFÍCIL,....  
Ahora recuerdale TÚ a ella, tus FORTALEZAS, tus SUEÑOS, tus LOGROS, tus PASIONES,...



S

●

Y



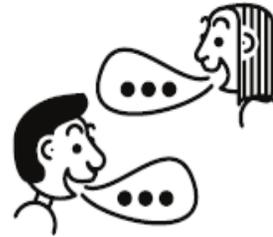
D

●

Y

La inteligencia emocional es algo que todos tenemos y afecta a la forma en la que regulamos nuestros comportamientos.

### ¿QUÉ EMOCIONES CONOCES....



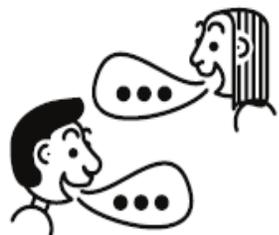
Tus EMOCIONES son funcionales pero no te definen.

INNATAS, INCONTROLABLES y TRANSITORIAS

### ERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

- Te pones en el lugar de las otras PERSONAS
- Intentas no ser el MEJOR en todo evitando la PERFECCIÓN
- Aprendes de tus ERRORES pasados
- Sabes pedir PERDÓN y admitir tus fallos
- Sabes decir NO sin dependencia a complacer
- Reconoces tus CUALIDADES y DEFECTOS
- Expresas aquello que sientes sin reprimirlo

EMOCIONES EXPRESADAS, EMOCIONES VALIDADAS



Tus EMOCIONES van anudadas a una situación y pensamiento.

Ni negativas ni positivas, necesitas EXPRESAR

## ERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

- Intentas buscar soluciones en lugar de culpables
- Sabes contar hasta 10 cuando se dispara tu ENOJO
- Te hablas a tí mismo de forma agradable
- Te sueles adaptar bien a los cambios
- Buscas inspirarte en otras personas a las que admiras
- Sabes agradecer todos los logros que has conseguido
- Evitas compararte con otras personas

## EMOCIONES REPRIMIDAS, EMOCIONES DAÑINAS



ESCRIBE o DIBUJA pero...expresate

Te conoces de verdad...

Sabes quién eres...

Sabes que deseas cambiar...



ESCRIBE o DIBUJA pero...expresate

Elabora un listado de tus emociones...

Rodea cuáles te resultan útiles....

Rodea cuáles te resultan perjudiciales....

ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE



Esas **EMOCIONES**  
desagradables,  
qué esconden...

Te sientes **CULPABLE** por  
algo que has hecho o no  
has hecho...



Te sientes **CULPABLE** porque  
te estas fallando a tí mismo...  
Te pones a la defensiva  
cuando alguien menciona ese  
tema **TABÚ**...

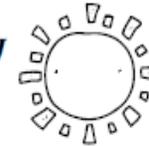
ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE



En cada pico de esta  
**ESTRELLA** anota esas  
emociones que te transmiten  
**PAZ**...

En que **SITUACIONES**

suelo **BRILLAR** y  
destacar...



Four horizontal lines for writing.



En cada pico de esta  
**ESTRELLA** anota esas  
emociones que te  
transmiten **TENSION**...

