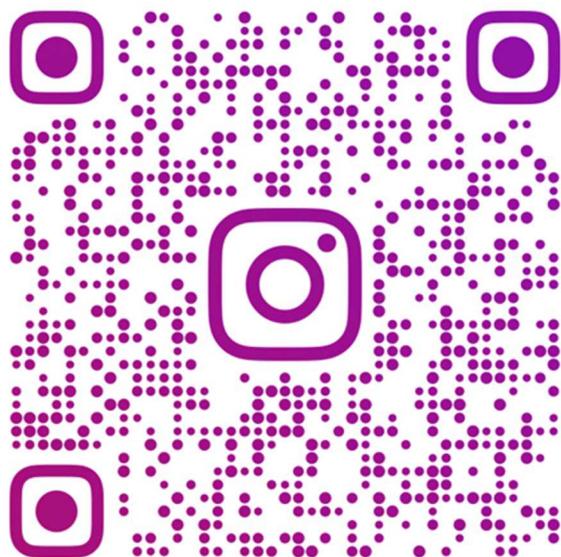


Pack de las EMOCIONES



**Escanea el código de arriba
y descubre todo lo que
tenemos para ti ...**



¿QUÉ es la tristeza?

La tristeza es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos tristes a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

GANAS DE LLORAR

FALTA DE CONCENTRACIÓN

PÉRDIDA DEL APETITO

FALTA DE ENERGÍA

Es normal que nos sintamos tristes cuando...

HE TENIDO UNA DISCUSIÓN CON ALGUIEN

ME HA SALIDO MAL UN EXAMEN

HE PERDIDO ALGO MUY IMPORTANTE PARA MI

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me siento triste?

1 ESCUCHAR MI CANCIÓN FAVORITA

2 JUGAR A MI JUEGO FAVORITO

3 HABLAR CON ALGUIEN DE CÓMO ME SIENTO

¿Qué es la alegría?

La alegría es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones, nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por las cosas.



No todos los días son Perfectos

Tenemos que intentar estar alegres la mayor parte del tiempo pero también tenemos que entender que eso no siempre es posible. Algunas de las sensaciones que podemos tener son:

SATISFACCIÓN

TRANQUILIDAD

BIENESTAR

GANAS DE REÍR

Es normal que nos sintamos alegres cuando...

ES EL DÍA DE MI CUMPLEAÑOS

HE APROBADO UN EXAMEN

ALGUIEN ME DICE UN HALAGO

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me siento alegre?

1 SER AMABLE Y AYUDAR A ALGUIEN

2 COMPARTIR MI JUEGO FAVORITO CON ALGUIEN

3 ANIMAR A ALGUIEN QUE ESTÉ TRISTE

¿QUÉ es el miedo?

El miedo es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo.



No todos los días son Perfectos

Es normal que sintamos miedo a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

GANAS DE LLORAR

TEMBLORES

INSEGURIDAD

NERVIOSISMO

Es normal que sintamos miedo cuando...

ESTOY EN UN LUGAR DEMASIADO OSCURO

ME CUENTAN UNA HISTORIA DE TERROR

ME PIERDO EN UN LUGAR Y NO VEO A MIS PADRES

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento miedo?

- 1 CERRAR LOS OJOS Y CONTAR HASTA 10
- 2 SENTARME UN RATO EN MI RINCÓN FAVORITO
- 3 TRATAR DE PENSAR EN COSAS QUE ME RELAJEN

¿QUÉ es el enfado?

El enfado es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro corazón comienza a latir más rápido.



No todos los días son Perfectos

Es normal que a veces nos enfademos y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

RABIA

IRRITABILIDAD

FRUSTRACIÓN

NERVIOSISMO

Es normal que nos enfademos cuando...

ALGUIEN ME QUITA ALGO QUE ES MÍO

ALGUIEN ME INSULTA INJUSTAMENTE

ALGUIEN ME GOLPEA INJUSTAMENTE

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me enfado?

1 RESPIRAR PROFUNDO Y PENSAR EN OTRA COSA

2 BUSCAR UN LUGAR TRANQUILO Y RELAJARME

3 DAR UN PASEO PARA DESPEJARME

¿QUÉ es la Preocupación?

La preocupación es un sentimiento que nos produce la sensación de angustia e inquietud ante una situación concreta. En ocasiones nos preocupa no saber qué va a pasar.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos preocupados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

INCERTIDUMBRE

ANGUSTIA

NERVIOSISMO

INSEGURIDAD

Es normal que nos Preocupemos cuando...

ES EL PRIMER DÍA DE COLE Y NO SE CÓMO SERÁ

UN EXAMEN ME HA SALIDO REGULAR Y NO SÉ SI APROBARÉ

TENGO QUE LLEVAR MALAS NOTICIAS A MIS PADRES

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando algo me Preocupa?

- 1 BUSCAR UNA DISTRACCIÓN PARA NO PENSAR EN ELLO
- 2 HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS Y RELAJARME
- 3 HABLAR CON ALGUIEN SOBRE MI PREOCUPACIÓN

¿QUÉ es el asco?

El asco es un sentimiento que nos produce la sensación de rechazo hacia algo que nos resulta muy desagradable. En ocasiones nos dan ganas de alejarnos de algo que nos disgusta.



No todos los días son Perfectos

Es normal que sintamos asco a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

REPUGNANCIA

AUMENTO DE LA RESPIRACIÓN

TENSIÓN MUSCULAR

GANAS DE VOMITAR

Es normal que sintamos asco cuando...

HE PISADO UNA CACA DE PERRO EN LA CALLE

PASA EL CAMIÓN DE LA BASURA Y HUELE MAL

VEO UN INSECTO GRANDE QUE ME DESAGRADA

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento asco?

1 EVITAR OLER Y MIRAR LO QUE ME DESAGRADA

2 ALEJARME DE LO QUE ME DA ASCO

3 NO ALARMARME Y TRATAR DE TRANQUILIZARME

¿Qué es el nerviosismo?

El nerviosismo es un sentimiento que nos produce la sensación de agitación y tensión ante una situación que nos preocupa o que deseamos que suceda pronto.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos nerviosos a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

ACELERACIÓN CARDIACA

RESPIRACIÓN ACELERADA

SUDORACIÓN

TEMBLORES

Es normal que nos sintamos nerviosos cuando...

ES LA NOCHE DE LOS REYES MAGOS

TENGO UN EXAMEN MUY IMPORTANTE

ES EL DÍA DE MI CUMPLEAÑOS

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento nervios?

- 1 TRATAR DE RELAJARME Y RESPIRAR PROFUNDO
- 2 DISTRAERME PARA NO PENSAR EN LO QUE ME PRODUCE NERVIOS
- 3 PRACTICAR ALGÚN HOBBY QUE ME GUSTE

¿QUÉ es la decepción?

La decepción es un sentimiento que nos produce la sensación de tristeza y dolor ante una situación inesperada. Es normal que sintamos insatisfacción cuando no se cumplen nuestras expectativas.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos decepcionados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

TRISTEZA

RABIA

IMPOTENCIA

ENFADO

Es normal que nos sintamos decepcionados cuando...

ALGUIEN INCUMPLE UNA PROMESA QUE ME HA HECHO

ME TRAICIONAN CONTANDO UN SECRETO

MI MEJOR AMIGO ME HA MENTIDO

¿Qué tres cosas puedo hacer me decepciono?

1 TRATAR DE PERDONAR Y DAR OTRA OPORTUNIDAD

2 BUSCAR EL LADO POSITIVO A LA SITUACIÓN

3 TRATAR DE OLVIDAR PRACTICANDO UN HOBBY

¿Qué es la Vergüenza?

La vergüenza es un sentimiento que nos produce la sensación de humillación cuando creemos que los demás pueden tener una opinión negativa de algo que hemos dicho, hecho o pensado.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos avergonzados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

PALPITACIONES

MEJILLAS ENROJECIDAS

SUDORES

NERVIOS

Es normal que sintamos vergüenza cuando...

ALGUIEN ME DEJA EN EVIDENCIA EN PÚBLICO

TENGO QUE HABLAR DELANTE DE MUCHA GENTE

OTROS COMPAÑEROS SE RÍEN DE MI

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento vergüenza?

1 USAR TÉCNICAS PARA PERDER LA VERGÜENZA

2 HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA DE LO QUE ME AVERGÜENZA

3 ANALIZAR LA SITUACIÓN DESDE FUERA

¿QUÉ es la frustración?

La frustración es un sentimiento que nos produce la sensación de ira y decepción ante la imposibilidad de conseguir un propósito, una necesidad o un deseo.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos frustrados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

MALESTAR

IRA

DESESPERACIÓN

RABIA

Es normal que nos frustremos cuando...

INTENTO RESOLVER UN PROBLEMA DE MATEMÁTICAS PERO NO LO CONSEGO

ESTUDIO MUCHO Y SUSPENDO UN EXAMEN

NO LOGRO GANAR UNA PARTIDA DE UN JUEGO

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me frustró?

1 RESPIRAR PROFUNDAMENTE

2 REALIZAR ALGÚN TIPO DE RELAJACIÓN

3 PENSAR EN OTRA FORMA DE CONSEGUIR LO QUE QUIERO

¿QUÉ es la sorpresa?

La sorpresa es un sentimiento que nos produce la sensación de asombro ante una situación imprevista o inesperada. La sorpresa es la más fugaz de las emociones.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos sorprendidos a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

DESCONCIERTO

BOCA ENTREABIERTA

MENOR FRECUENCIA CARDIACA

MENTE EN BLANCO

Es normal que nos sorprendamos cuando...

ME HAN HECHO UNA FIESTA SORPRESA

ME REGALAN ALGO QUE NO ME ESPERABA

HE APROBADO UN EXAMEN QUE ME HABÍA SALIDO MAL

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me sorprendo?

1 TRATAR DE ASIMILAR LO QUE HA PASADO

2 ALEGRARME SI LA SORPRESA HA SIDO POSITIVA

3 BUSCAR APOYO SI LA SORPRESA HA SIDO NEGATIVA

LAS EMOCIONES

La tristeza



Es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.

La alegría



Es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones, nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por cosas.

El miedo



Es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo.

El enfado



Es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro ritmo cardíaco se acelera.

El asco



Es un sentimiento que nos produce la sensación de rechazo hacia algo que nos resulta muy desagradable. Nos alejamos de aquello que nos disgusta.

La vergüenza



Es un sentimiento que nos produce una sensación de humillación cuando pensamos que los demás pueden tener una opinión negativa de nosotros.

La sorpresa



Es un sentimiento que nos produce la sensación de asombro ante una situación imprevista o inesperada. La sorpresa es la emoción más fugaz.

La frustración



Es un sentimiento que nos produce la sensación de ira y decepción ante la imposibilidad de conseguir un propósito, necesidad o deseo.

Plan de Actuación

¿Cómo controlo mis emociones?

Cada vez que sientas una emoción que creas que no puedes controlar, acude a este plan de actuación.

P

PARAR

Párate y respira. Tómate tu tiempo para procesar la emoción que estás sintiendo.



E

ENTENDER

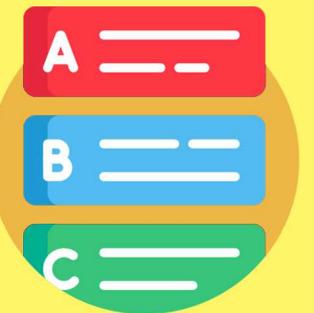
Trata de analizar tus sensaciones y de entender qué emoción estás sintiendo.



D

DECIDIR

Decide qué estrategias vas a utilizar para gestionar la emoción que estás sintiendo.



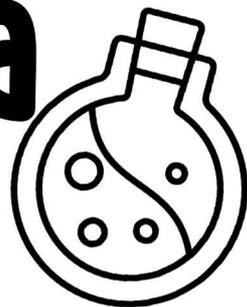
R

REFLEXIONAR

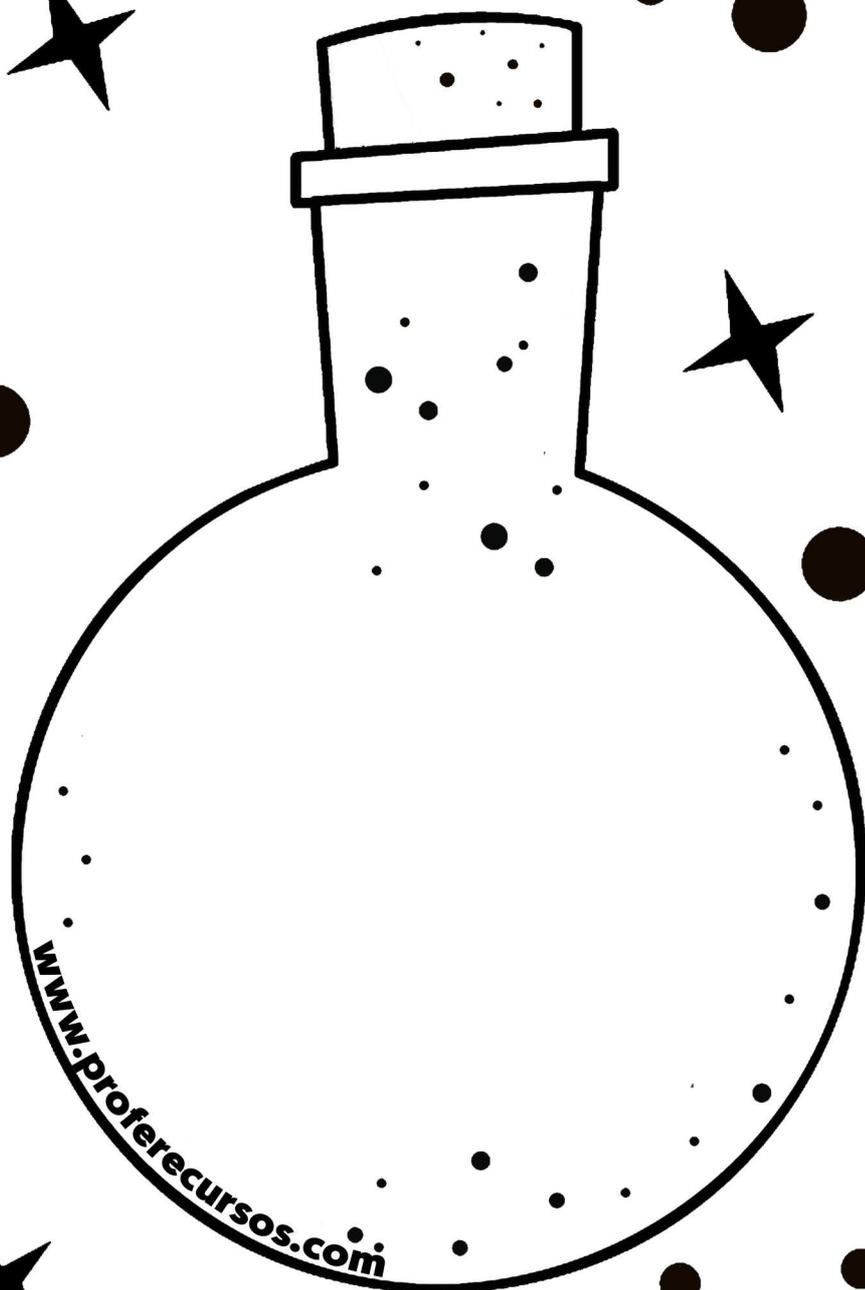
Analiza las estrategias que has utilizado y reflexiona acerca de si te sirven o no para futuras ocasiones.



Mi Pócima secreta de las emociones



Me siento un poco _____ pero usaré mi magia para poder calmar esta emoción.



Ingredientes secretos

escuchar una canción

pensar en otra cosa

hacer respiraciones profundas

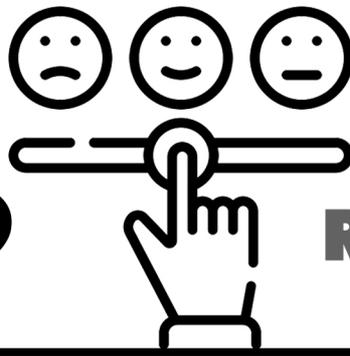
hablar de lo que me preocupa

ir a mi rincón favorito

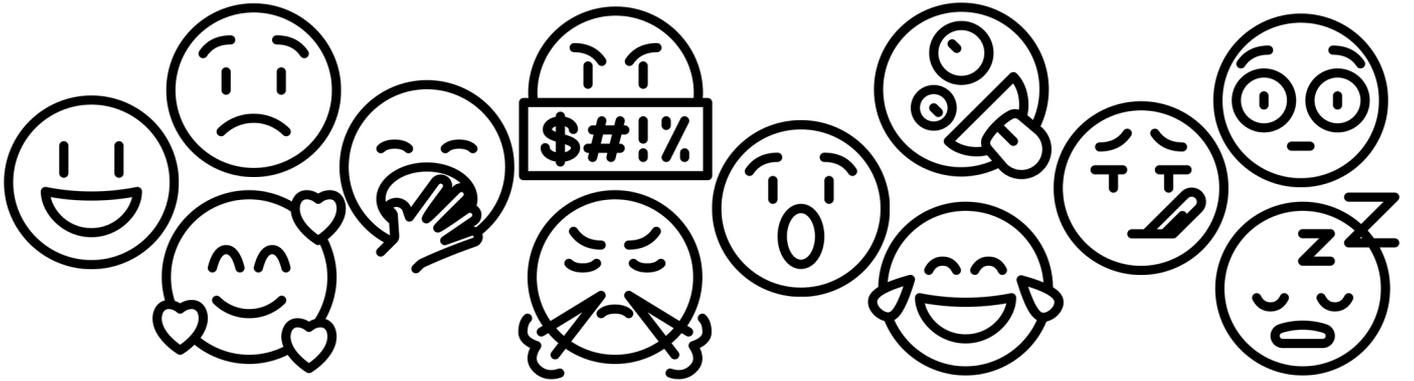
tratar de relajarme

*Aquí tienes algunos ingredientes pero puedes usar todos aquellos que tú consideres y te funcionen.

¿Cómo me encuentro?



La emoción que mejor me define en este momento:



Me siento _____
porque _____

Algunas de las sensaciones que tengo son:

Se trata de una emoción
POSITIVA NEGATIVA

por eso voy a _____

MI REFLEXIÓN



El termómetro de las emociones

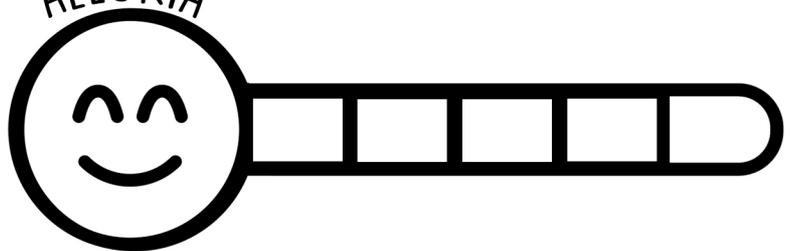
Es muy importante que aprendamos a gestionar nuestras emociones y que las regulemos día a día.



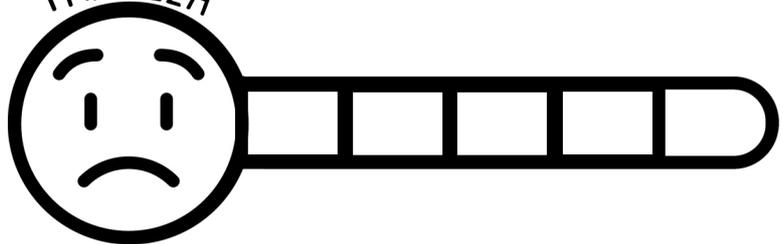
En general, me siento...

genial
muy bien
bien
regular
mal

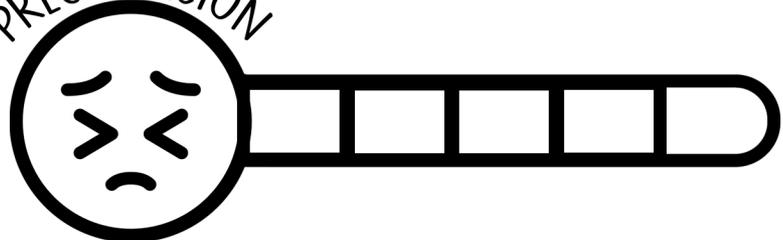
ALEGRÍA



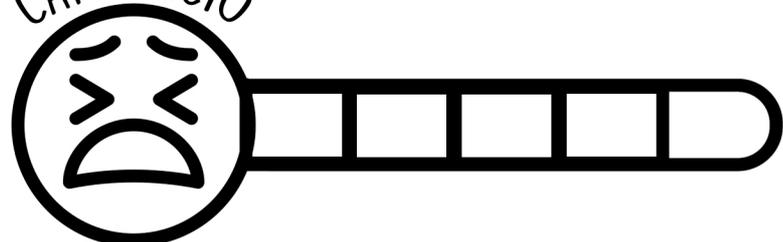
TRISTEZA



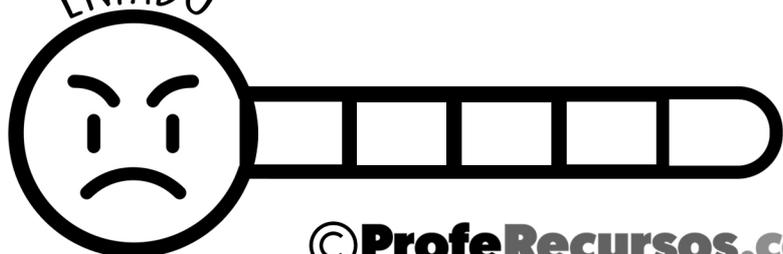
PREOCUPACIÓN



CANSANCIO



ENFADO



www.proferrecursos.com