



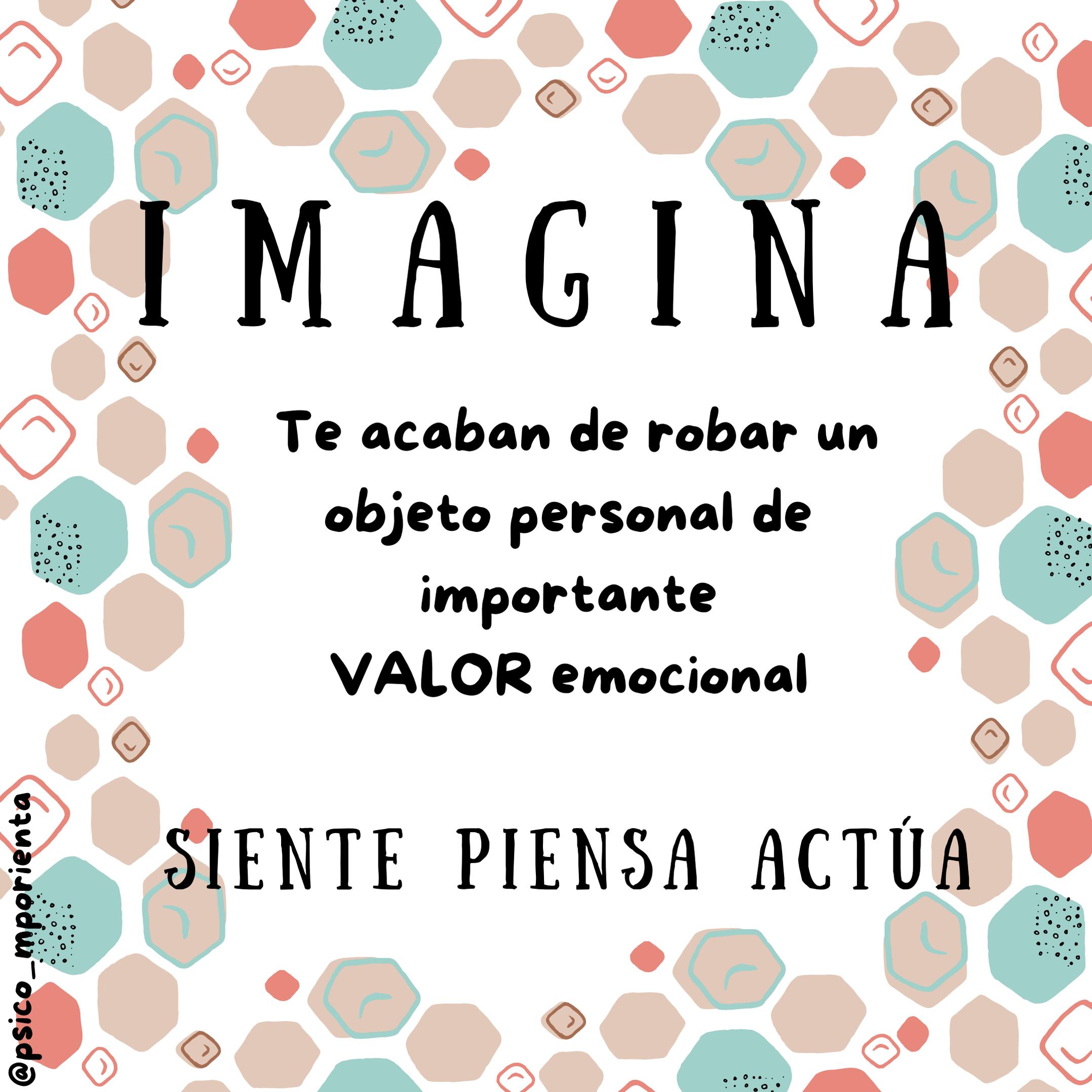
**RESPIRA**

**ENTRENA**

**TÚ**

**CONTROL EMOCIONAL**

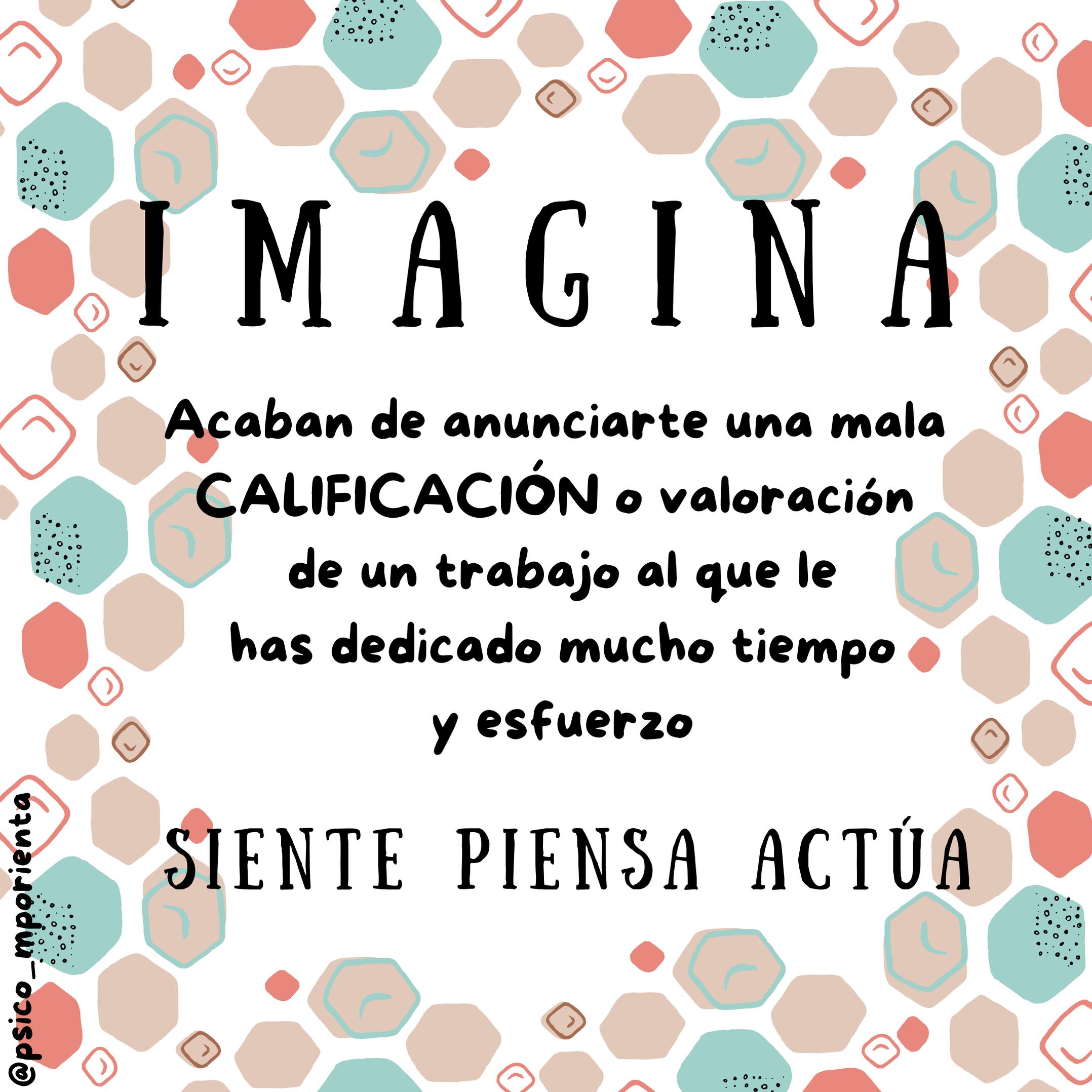
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Te acaban de robar un  
objeto personal de  
importante  
VALOR emocional**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

Acaban de anunciarte una mala  
**CALIFICACIÓN** o valoración  
de un trabajo al que le  
has dedicado mucho tiempo  
y esfuerzo

SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

Tu hermano/a menor  
te ha destrozado un  
**TRABAJO** de ciencias  
que debes entregar **HOY**

SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

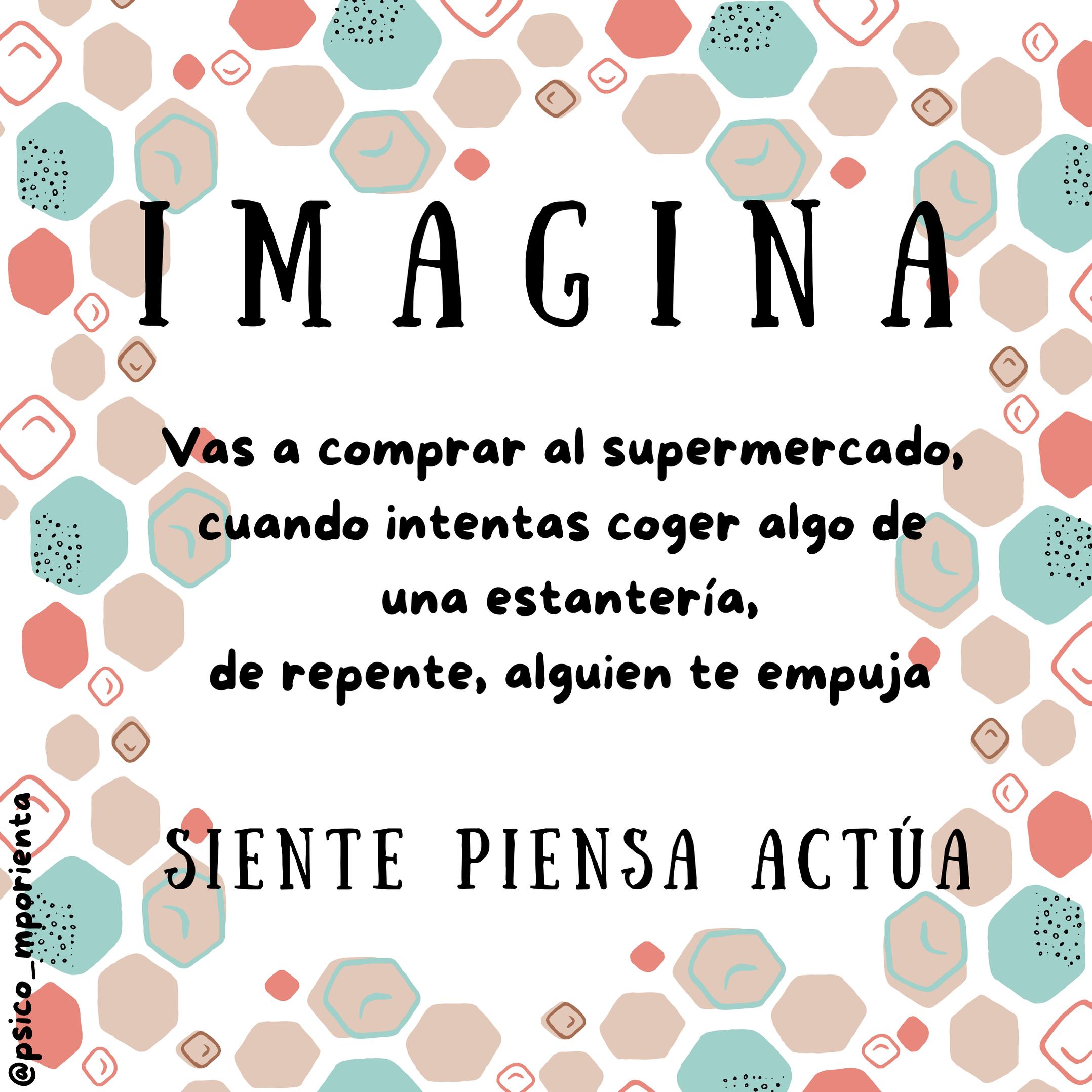
• Tu compañero/a de clase o trabajo te roba una de tus maravillosas IDEAS y se lleva una excelente valoración

SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

- Llegas a casa después de un día intenso y te encuentras tu habitación **PATAS ARRIBA**

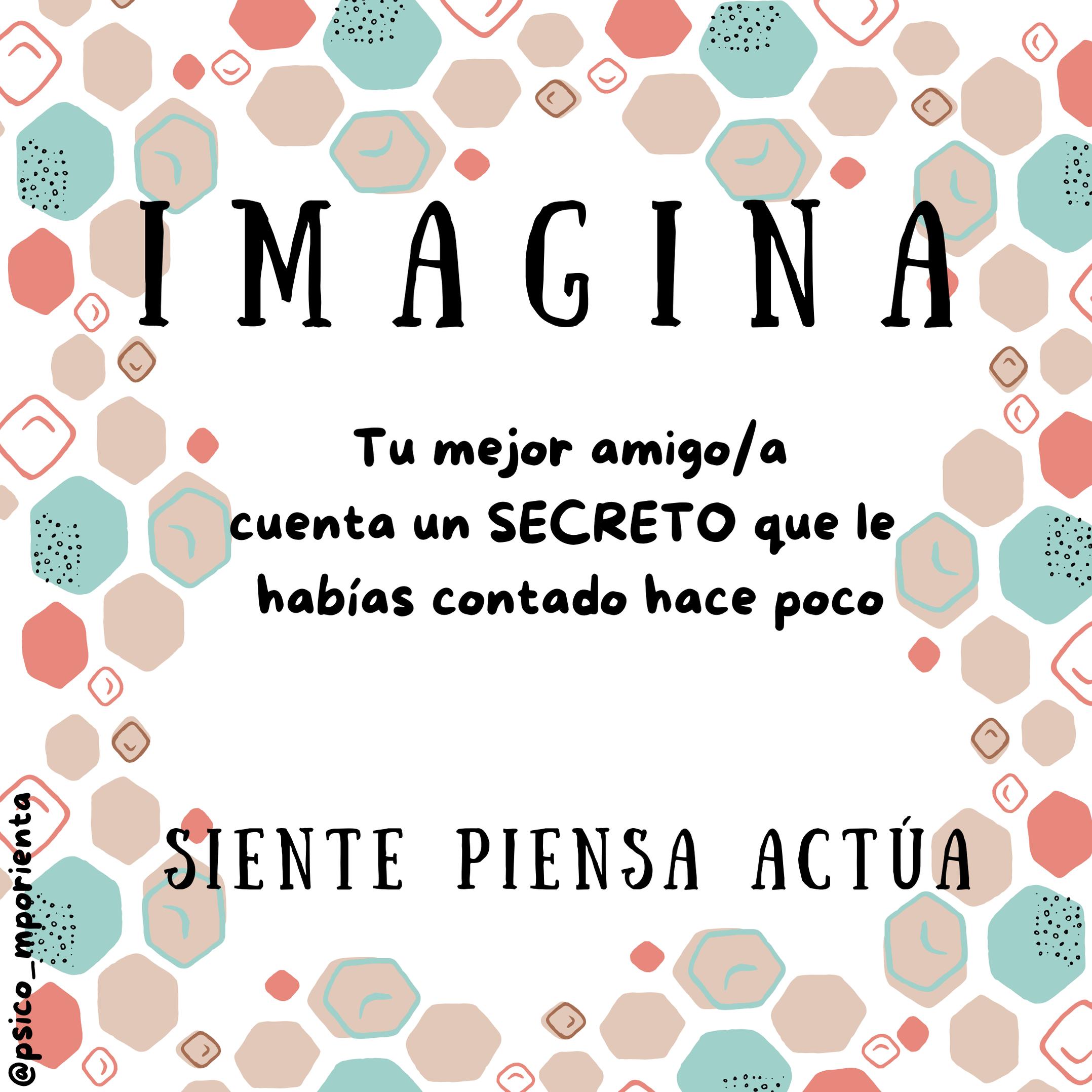
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Vas a comprar al supermercado,  
cuando intentas coger algo de  
una estantería,  
de repente, alguien te empuja**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

Tu mejor amigo/a  
cuenta un **SECRETO** que le  
habías contado hace poco

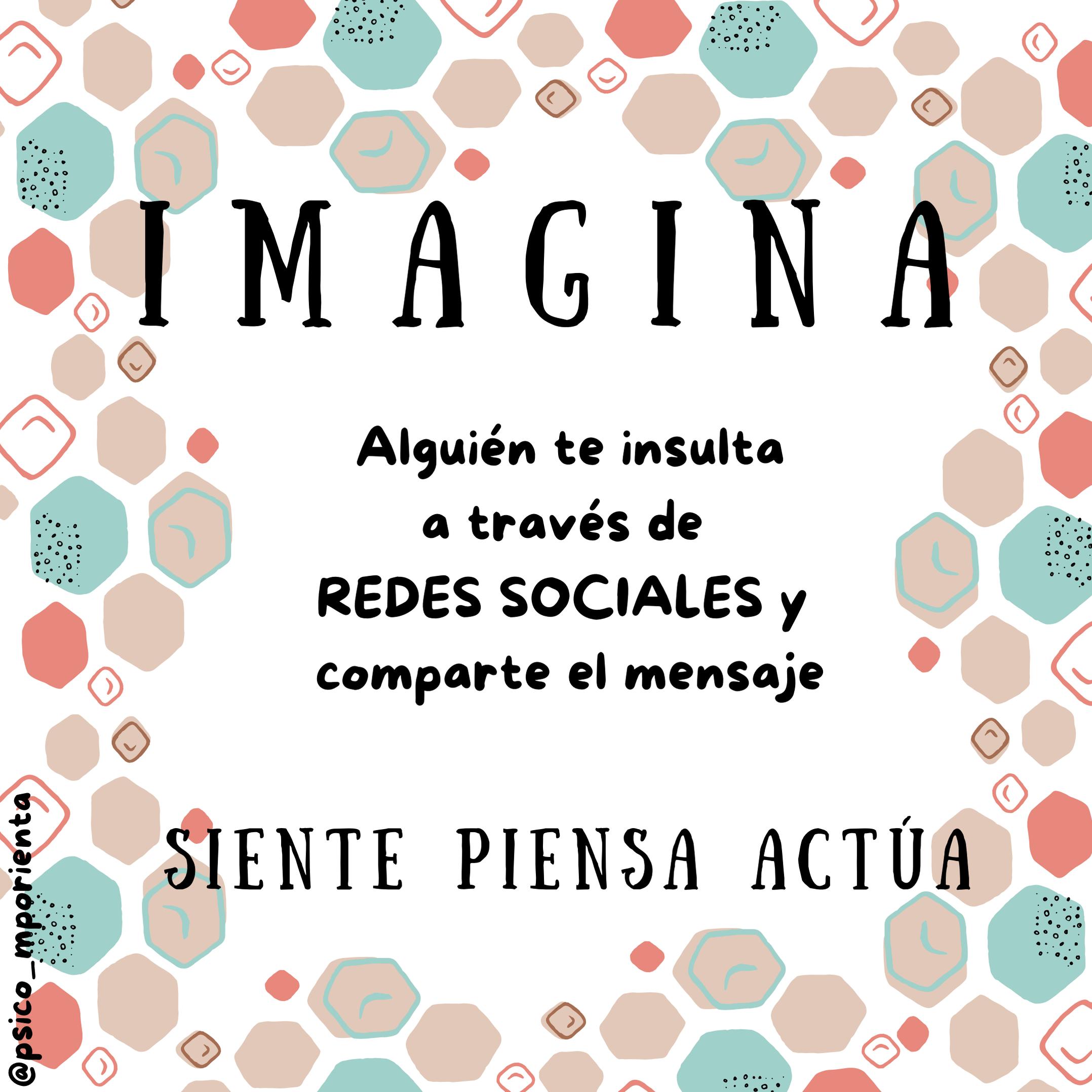
SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

Vas dando un paseo por  
el parque y de repente,  
pisas....

"CACCA de PERRO"

SIENTE PIENSA ACTÚA



# IMAGINA

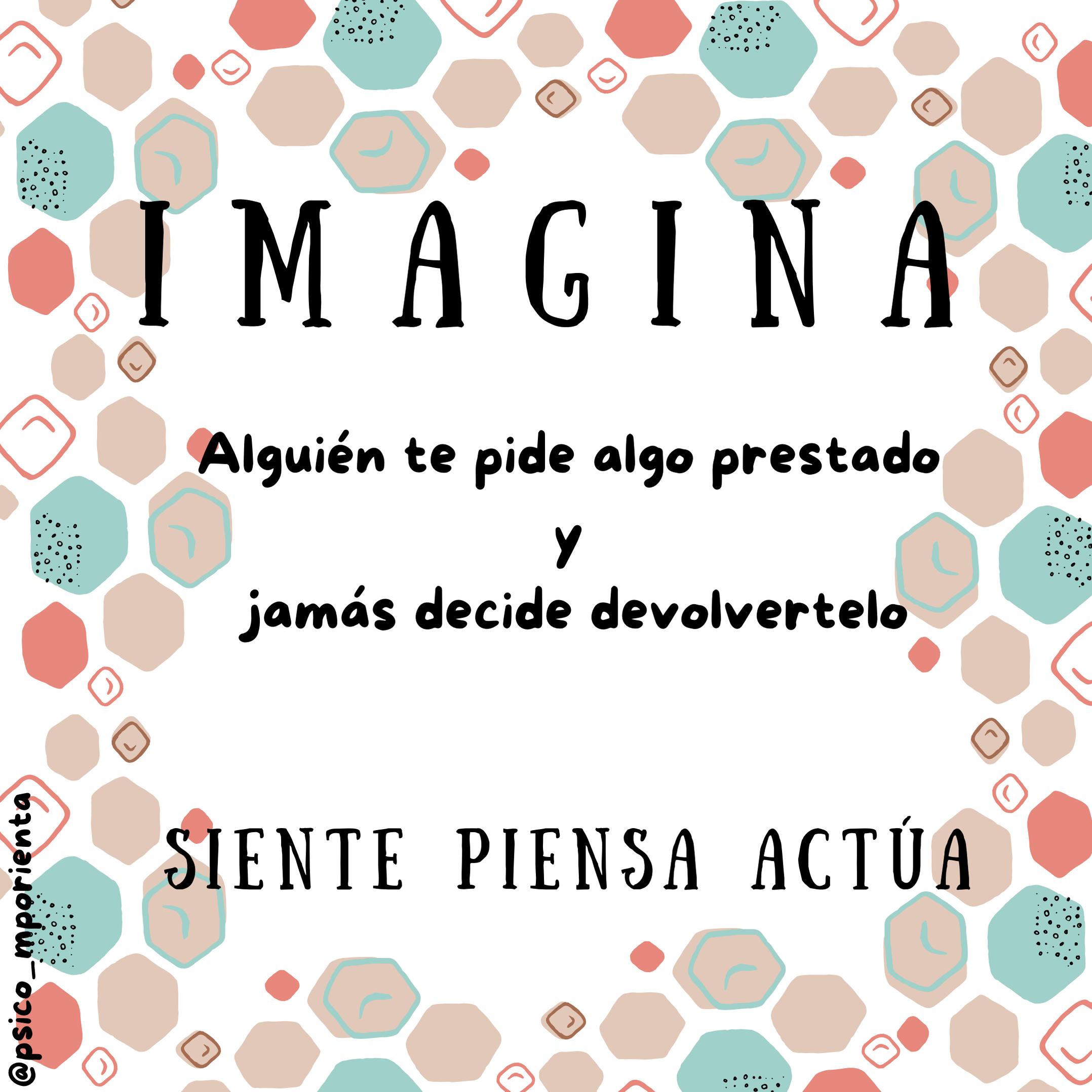
Alguién te insulta  
a través de  
**REDES SOCIALES** y  
comparte el mensaje

SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

**Alguién ha compartido  
una FOTO donde NO  
sales muy favorecido/a**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



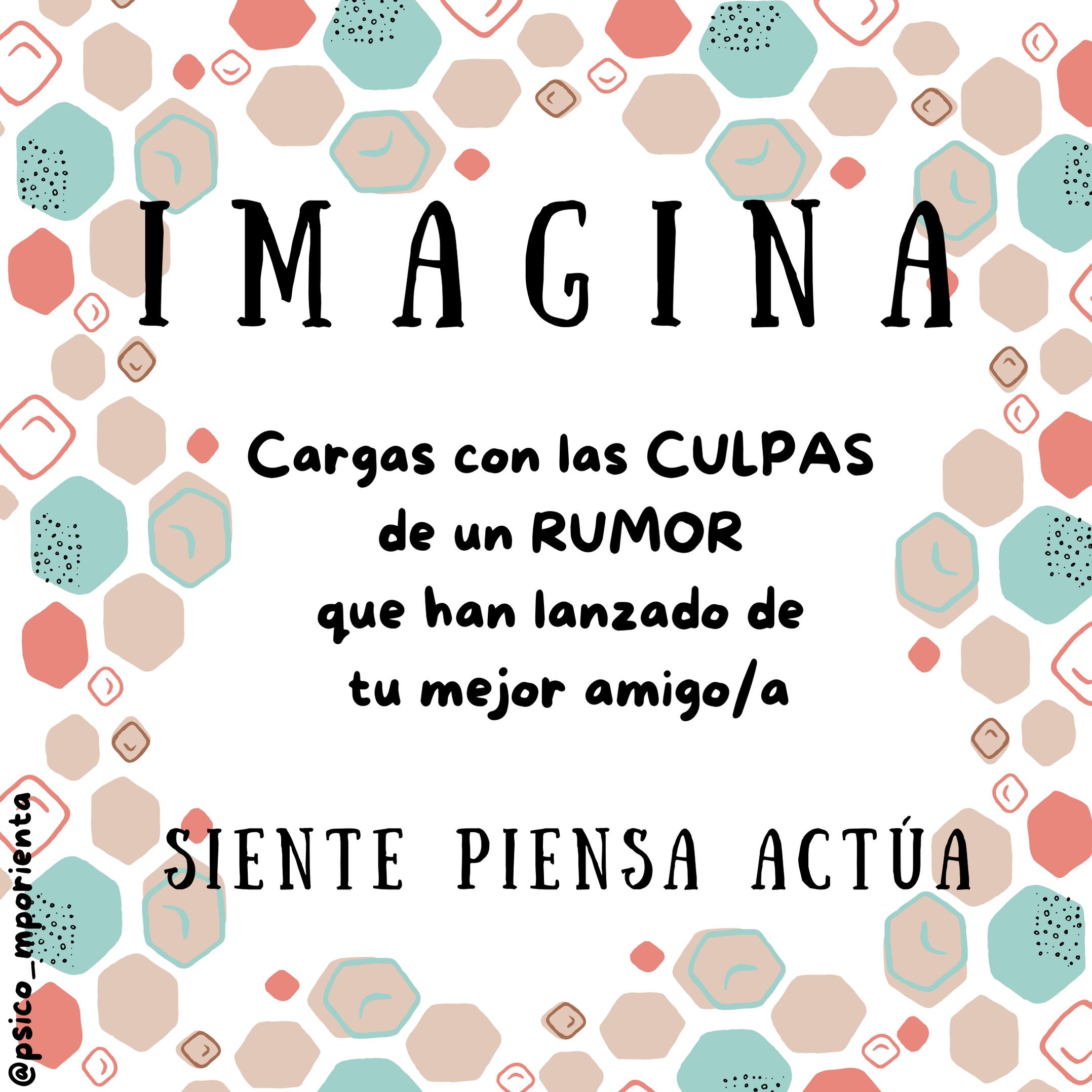
# IMAGINA

**Alguién te pide algo prestado**

**y**

**jamás decide devolvertelo**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

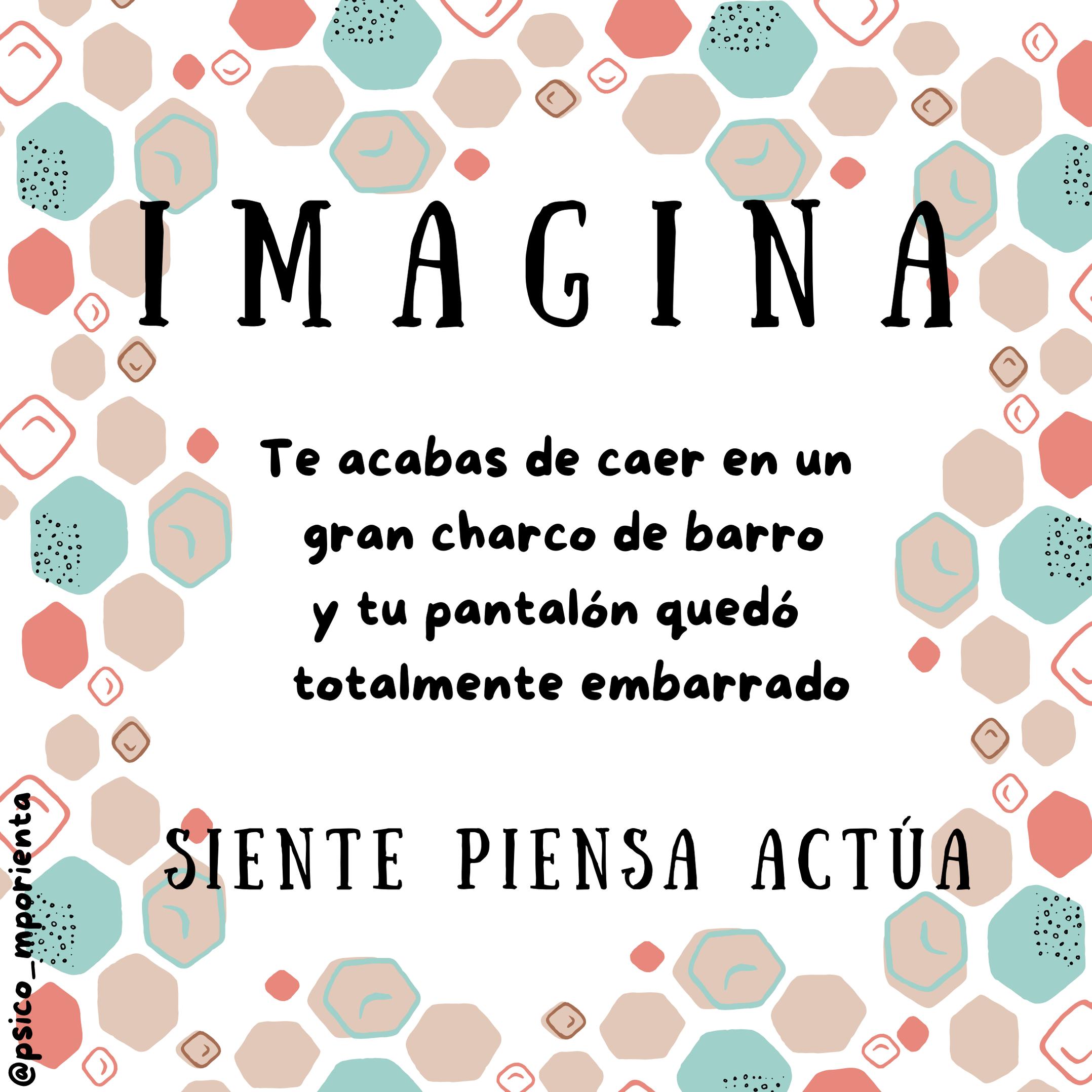
**Cargas con las CULPAS  
de un RUMOR  
que han lanzado de  
tu mejor amigo/a**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**

# IMAGINA

**Tu madre/padre no te deja  
ir a esa fiesta que llevas  
meses organizando  
porque has suspendido  
los últimos exámenes**

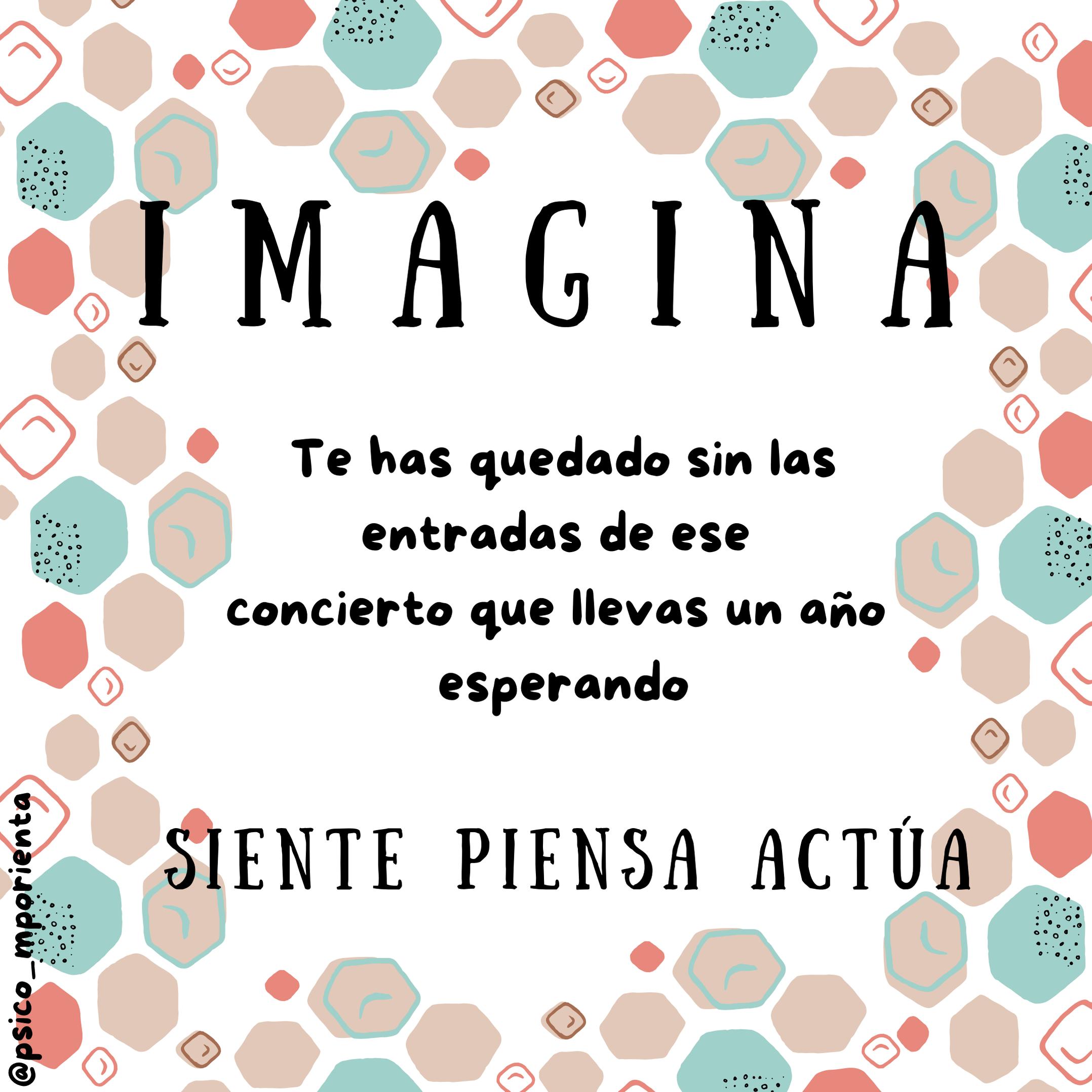
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Te acabas de caer en un  
gran charco de barro  
y tu pantalón quedó  
totalmente embarrado**

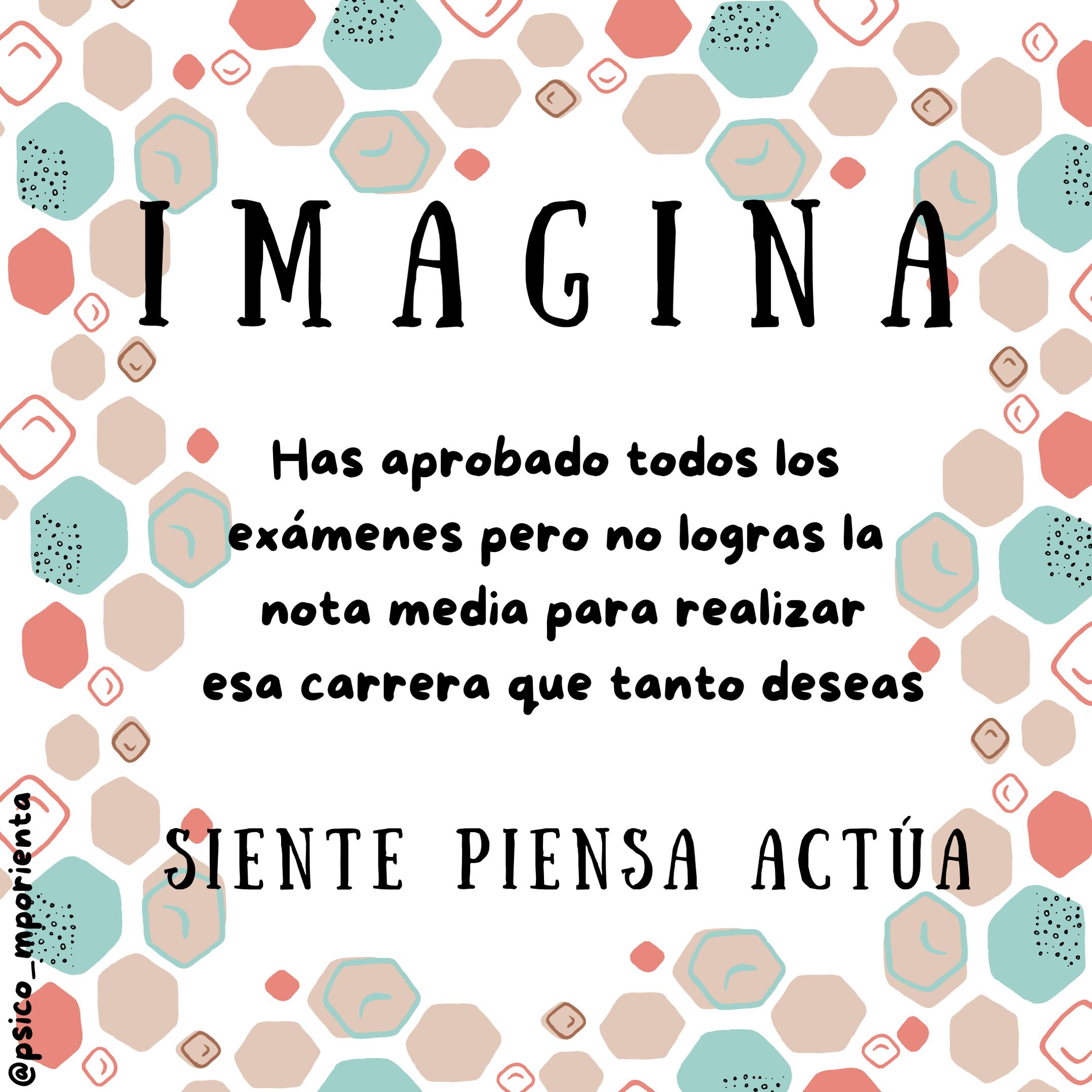
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Te has quedado sin las  
entradas de ese  
concierto que llevas un año  
esperando**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Has aprobado todos los  
exámenes pero no logras la  
nota media para realizar  
esa carrera que tanto deseas**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**

# IMAGINA

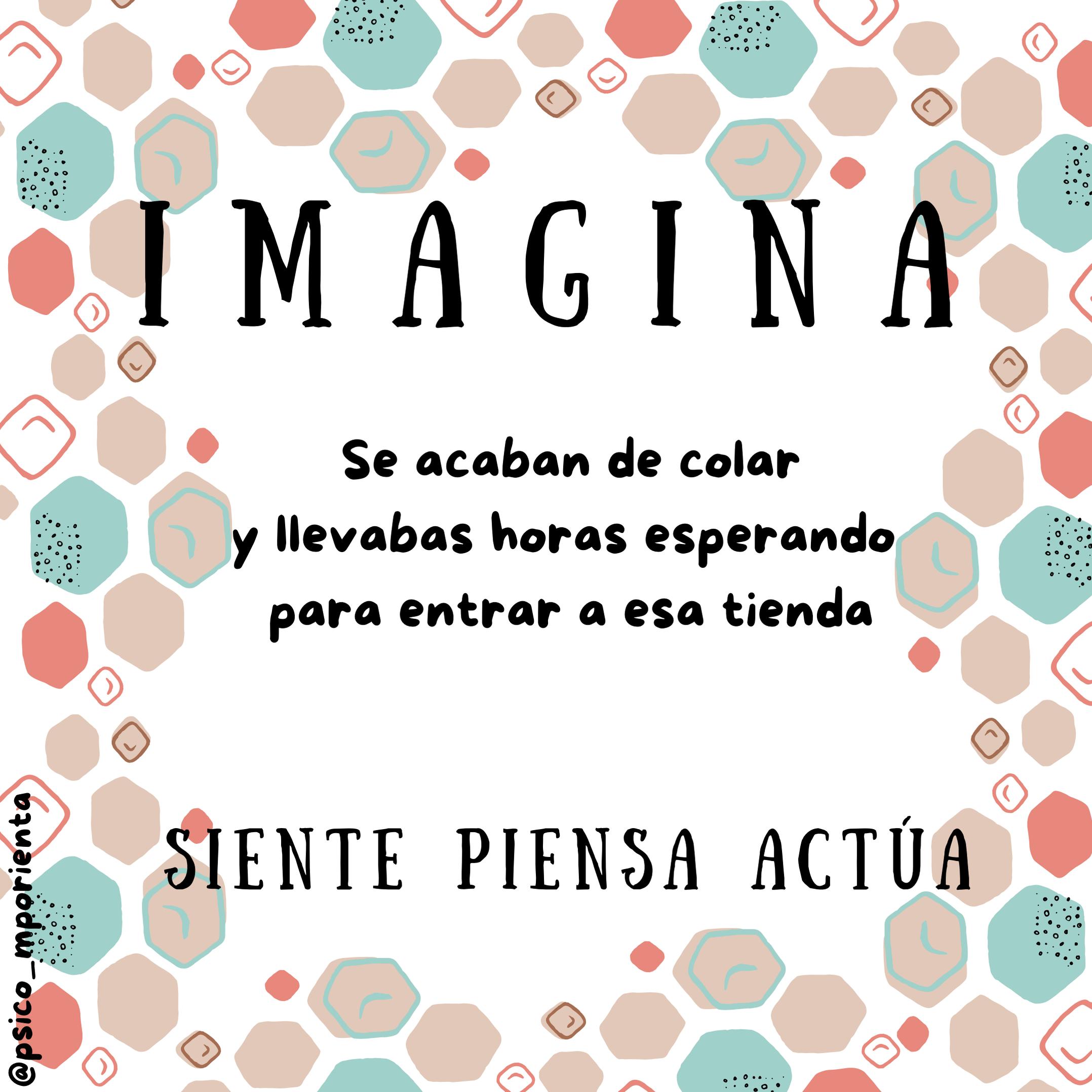
Has realizado una excelente  
**ENTREVISTA** de trabajo,  
pero han elegido a la sobrina  
del jefe/a

SIENTE PIENSA ACTÚA

# IMAGINA

**Te acaban de robar  
tu cuenta de TIK TOK o  
INSTAGRAM, a la cuál, le  
habías dedicado varios años**

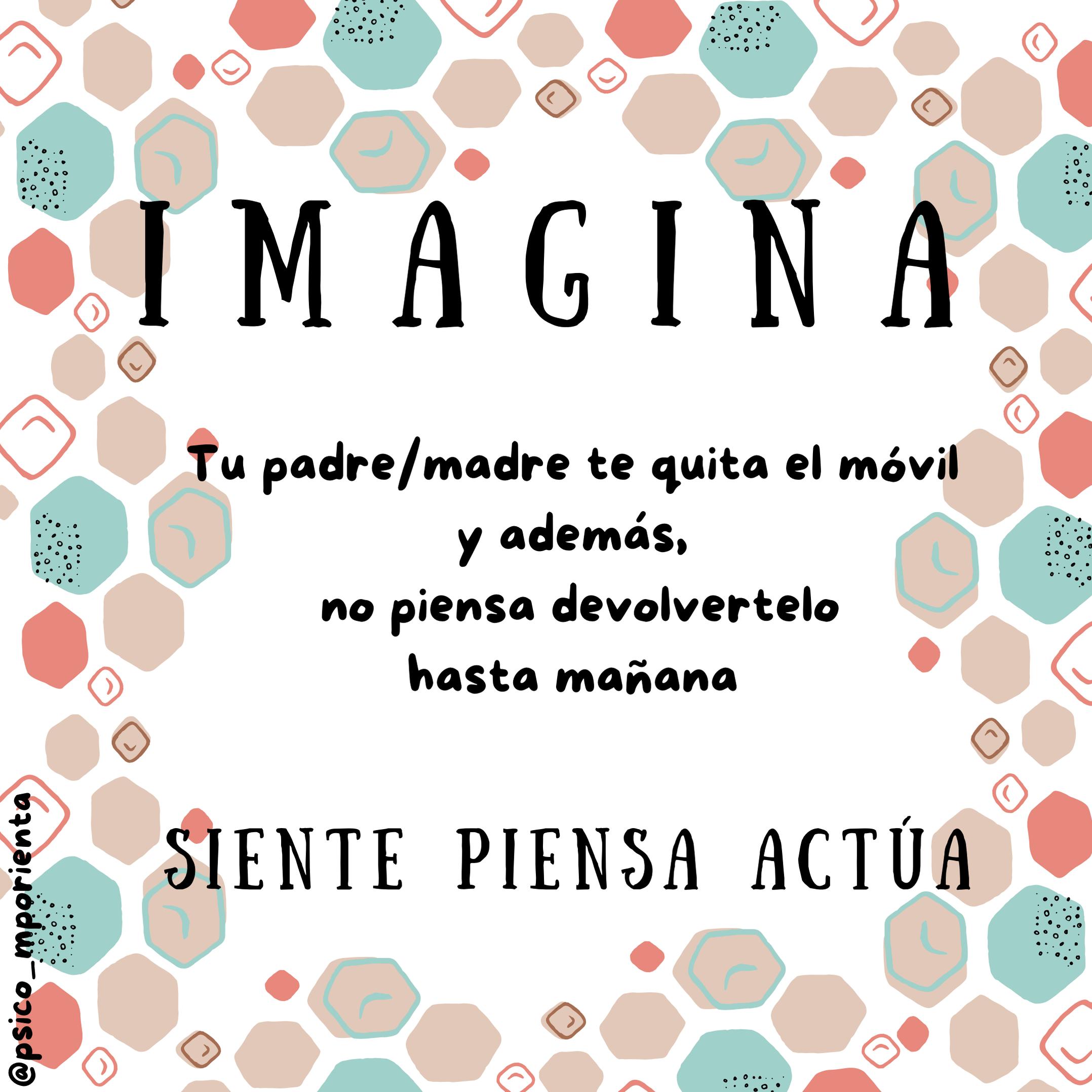
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Se acaban de colar  
y llevabas horas esperando  
para entrar a esa tienda**

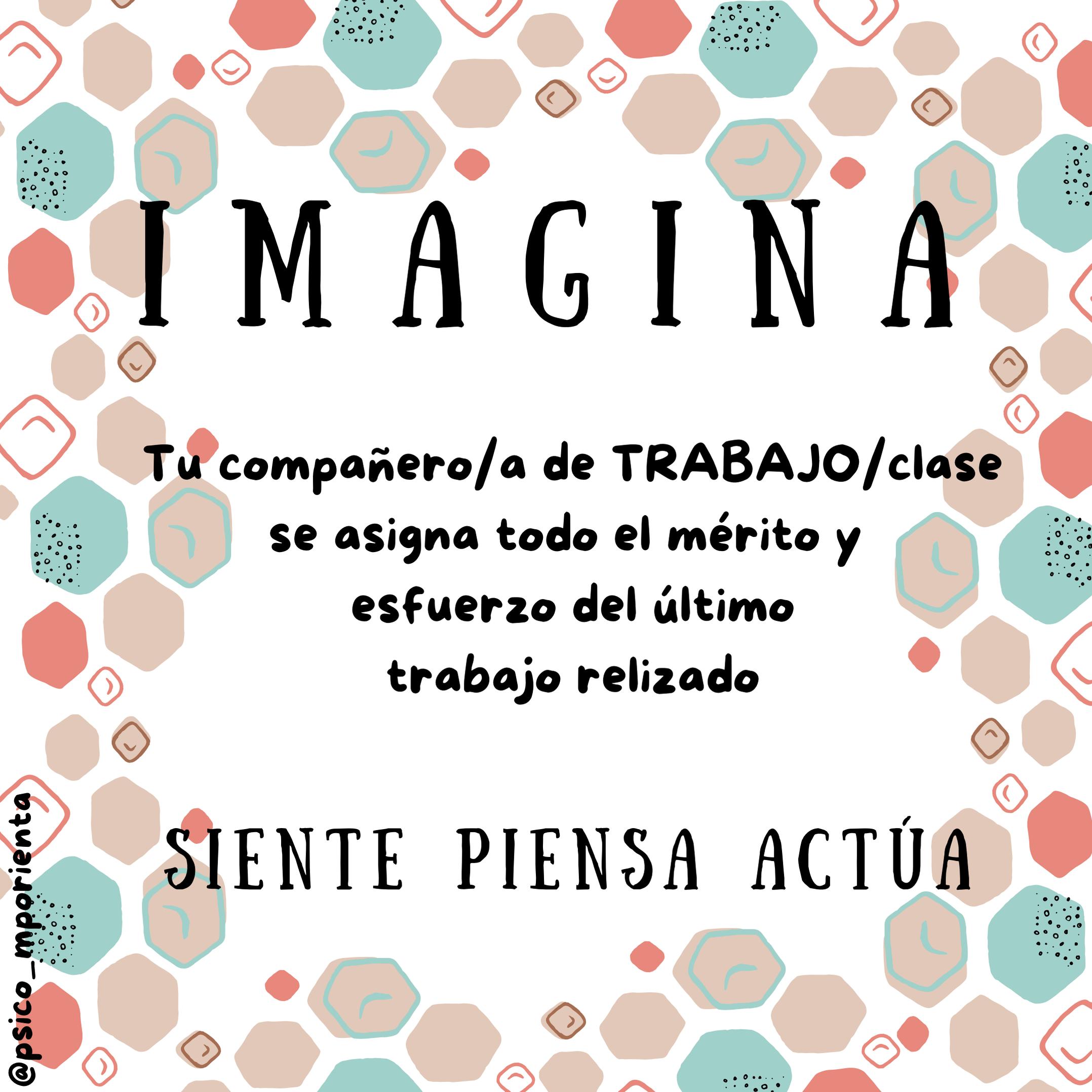
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Tu padre/madre te quita el móvil  
y además,  
no piensa devolvertelo  
hasta mañana**

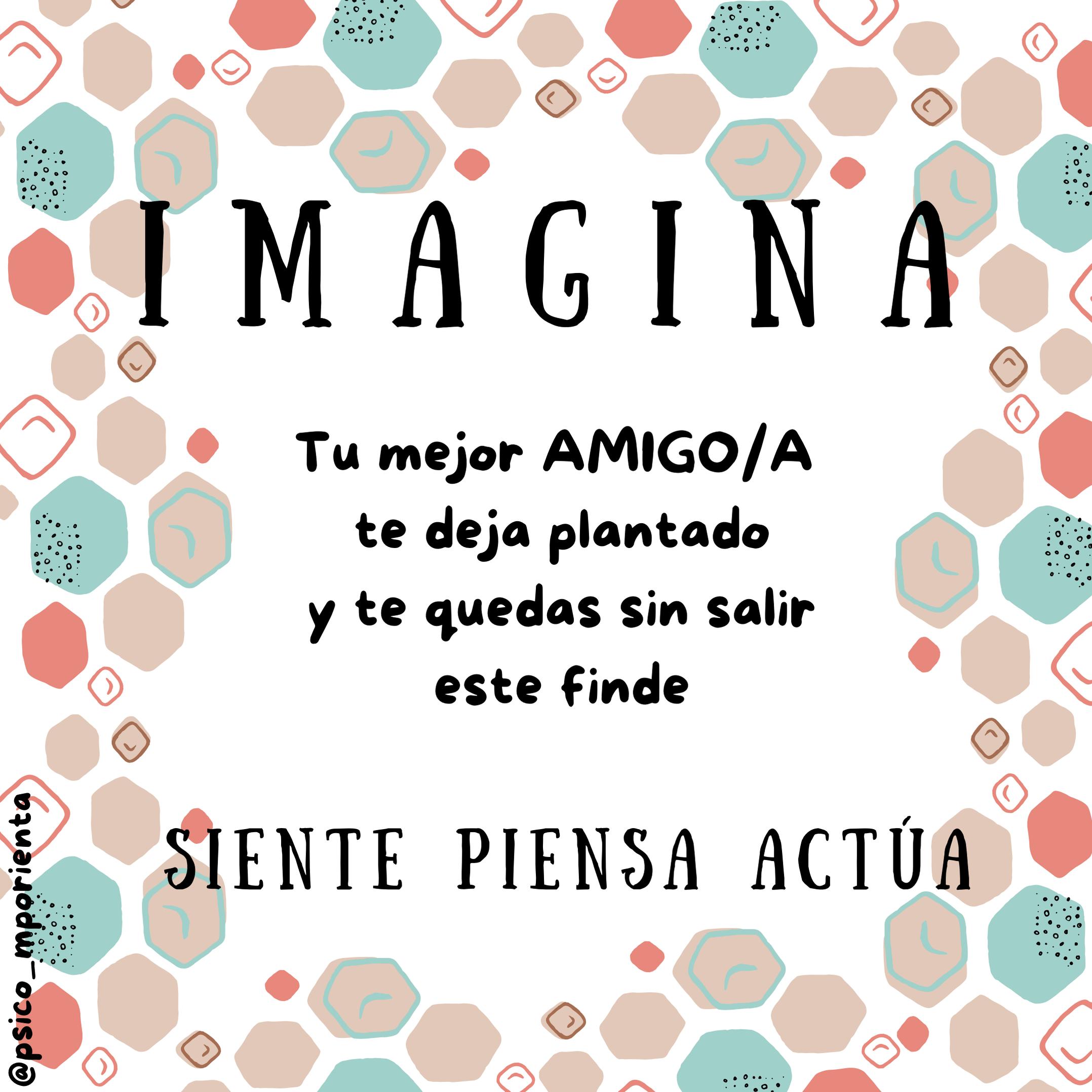
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Tu compañero/a de TRABAJO/clase  
se asigna todo el mérito y  
esfuerzo del último  
trabajo realizado**

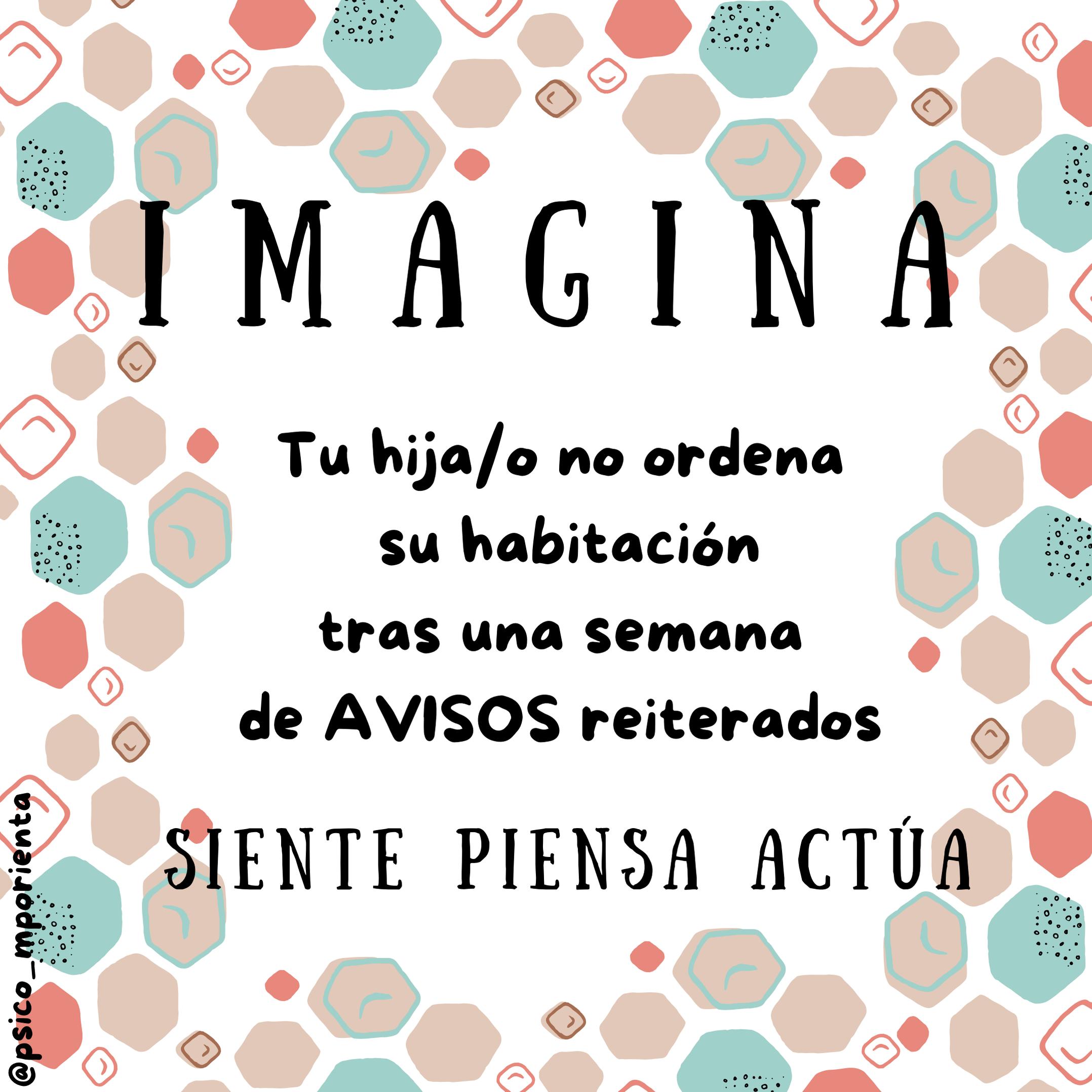
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Tu mejor AMIGO/A  
te deja plantado  
y te quedas sin salir  
este finde**

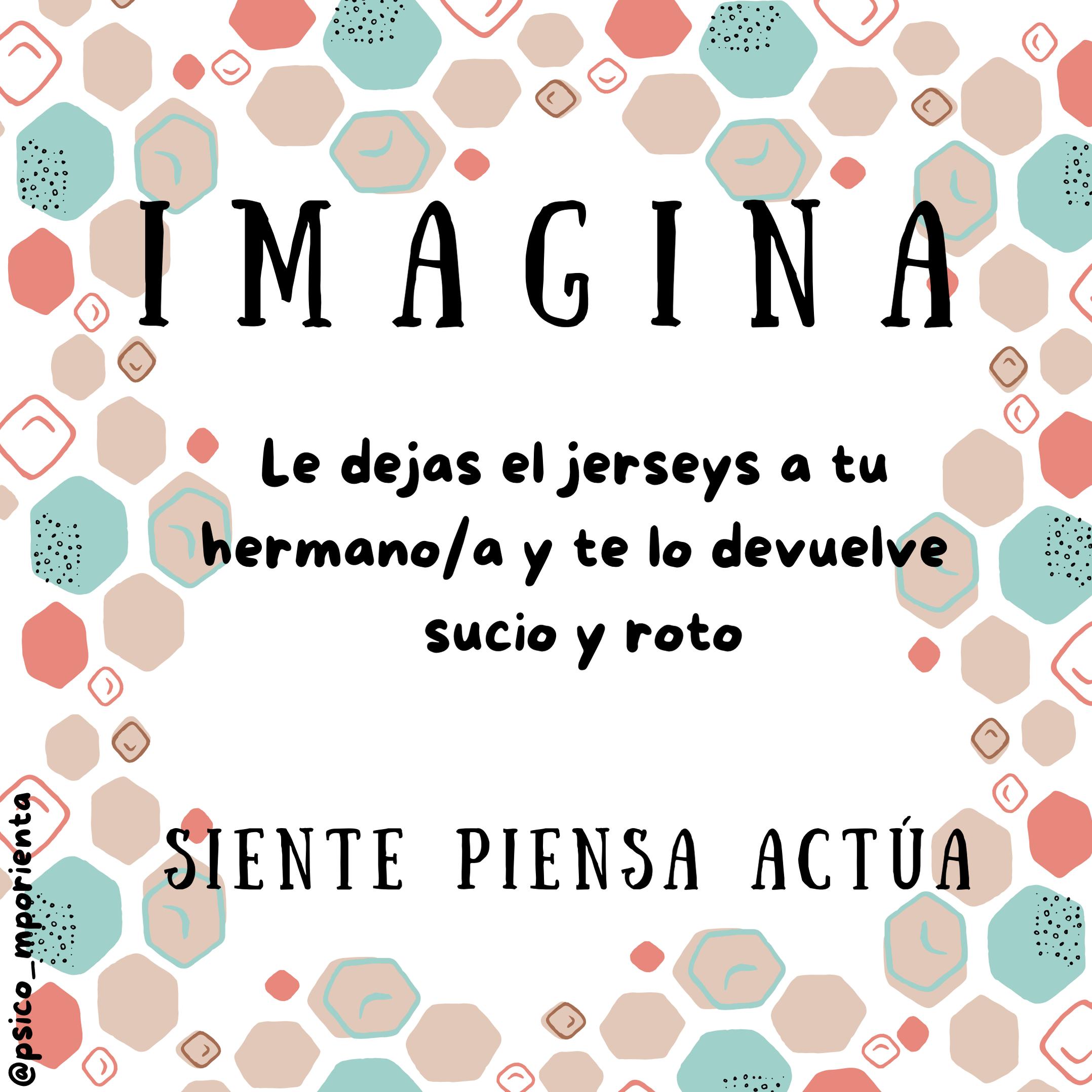
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Tu hija/o no ordena  
su habitación  
tras una semana  
de AVISOS reiterados**

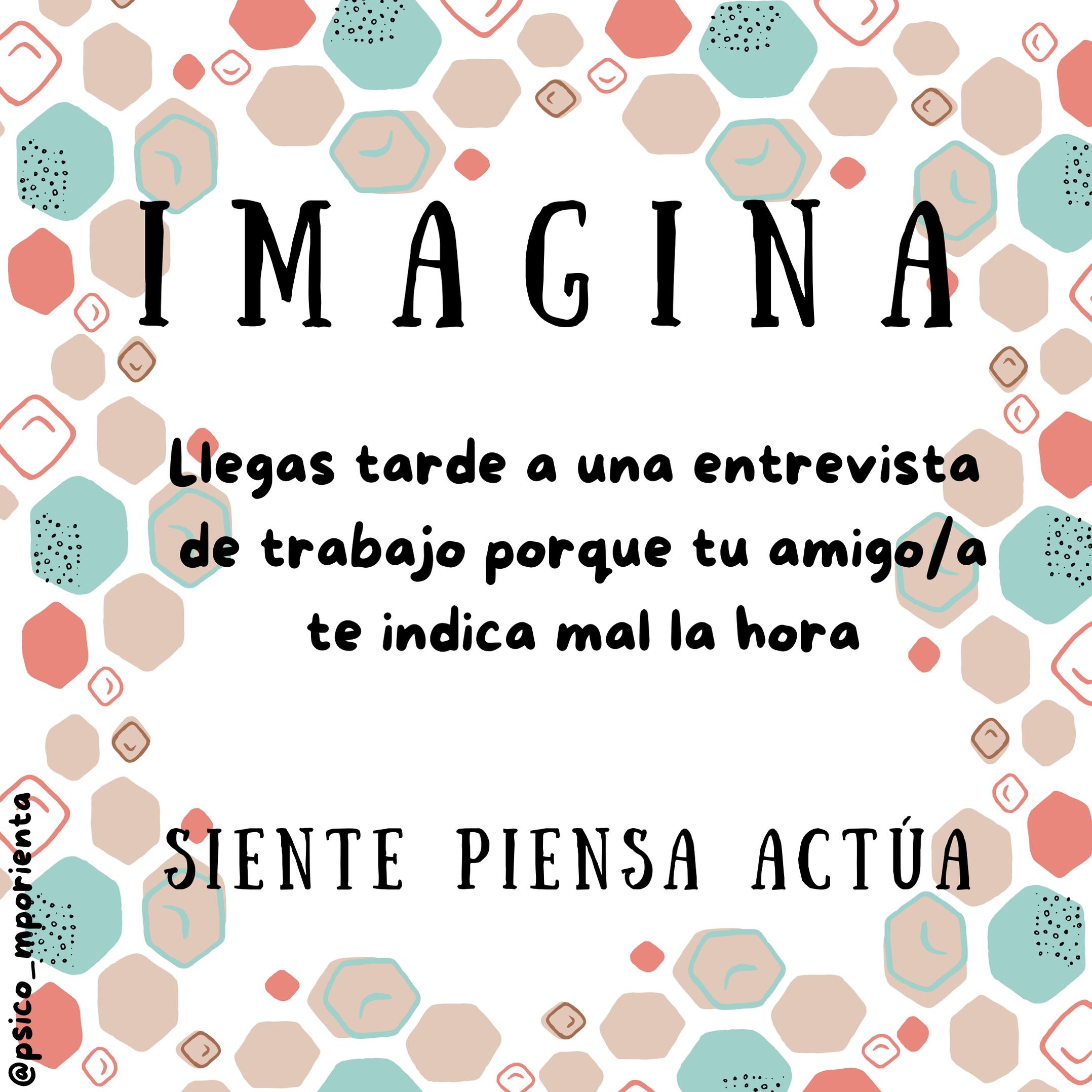
**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

Le dejas el jersey a tu  
hermano/a y te lo devuelve  
sucio y roto

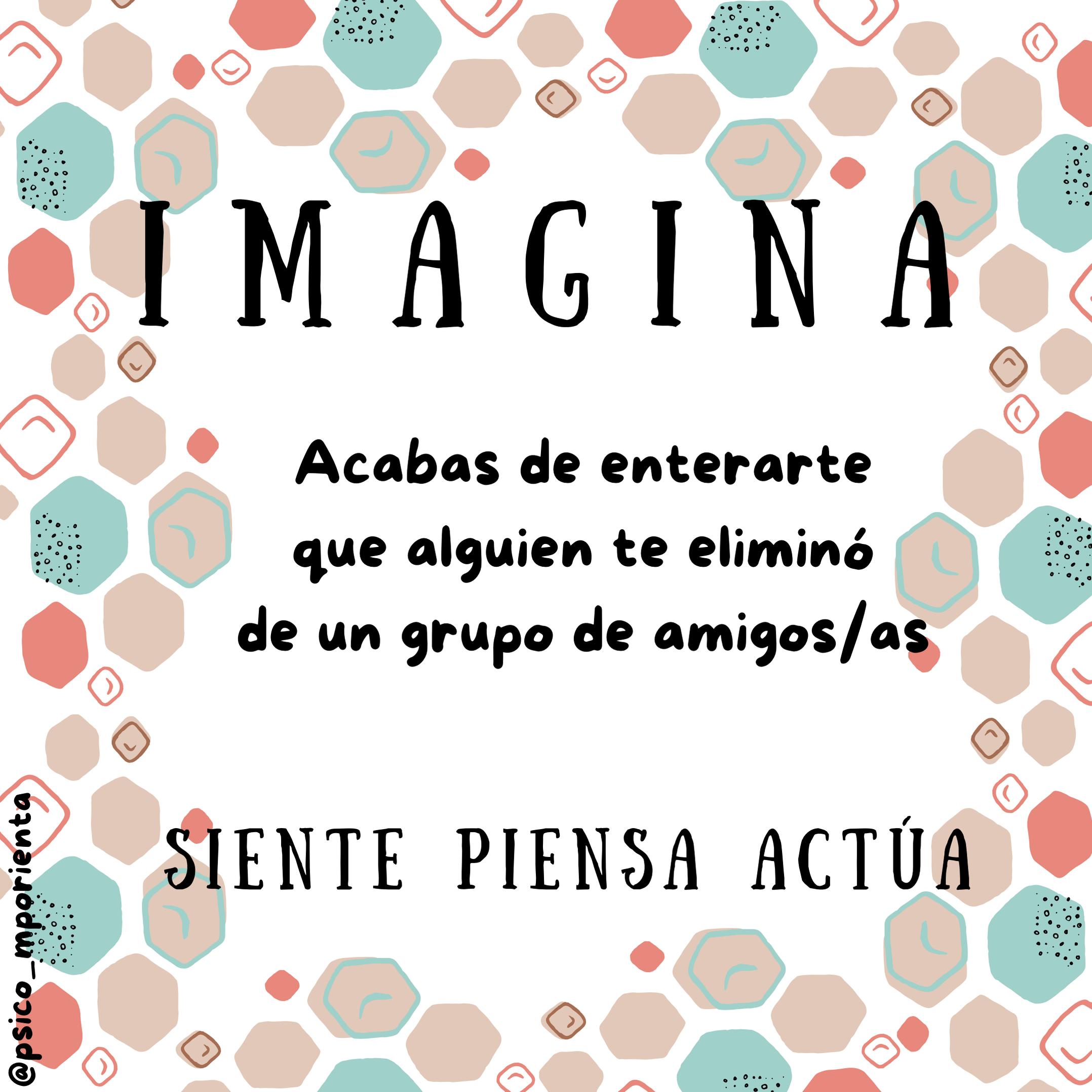
SIENTE PIENSA ACTÚA



# IMAGINA

Llegas tarde a una entrevista  
de trabajo porque tu amigo/a  
te indica mal la hora

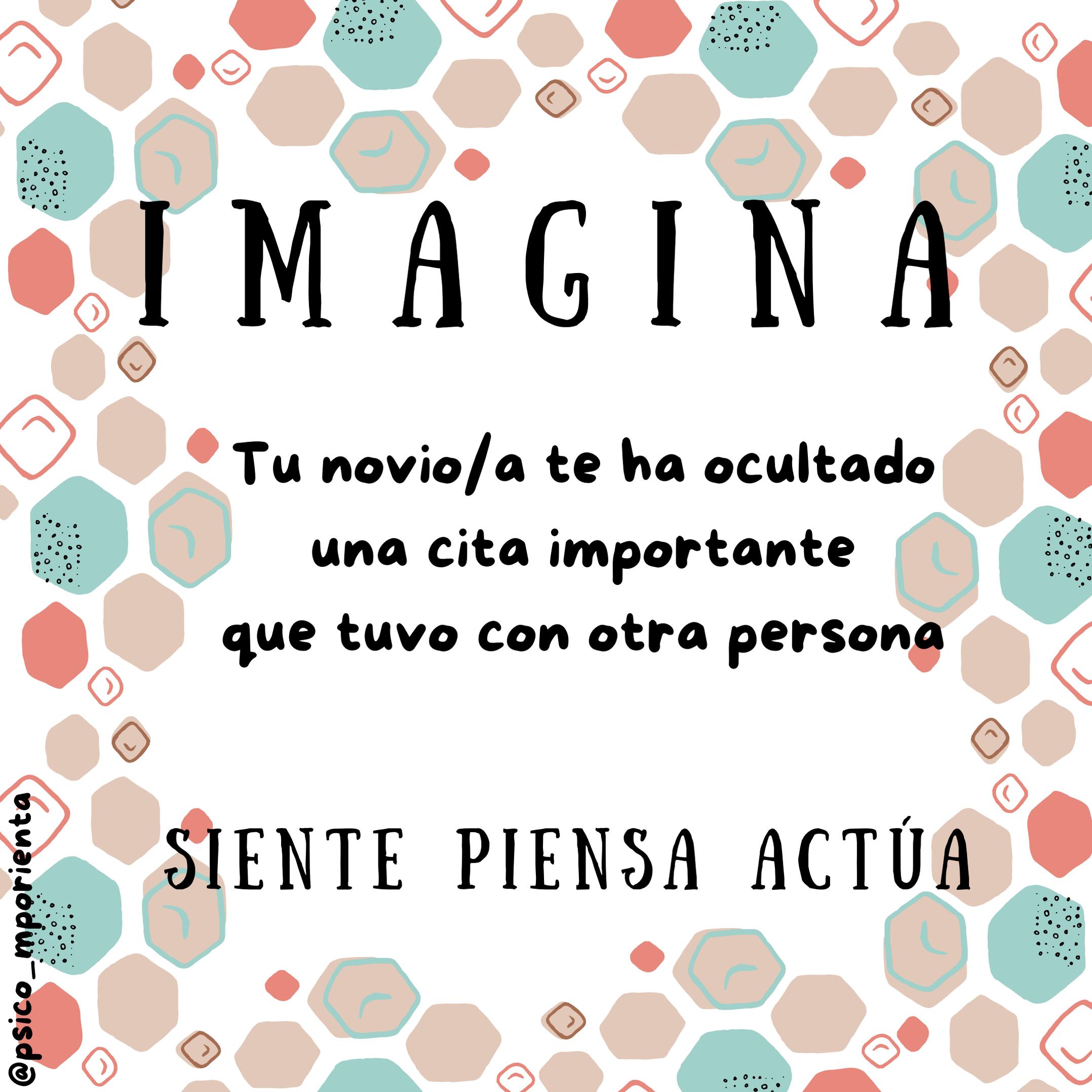
SIENTE PIENSA ACTÚA



# IMAGINA

**Acabas de enterarte  
que alguien te eliminó  
de un grupo de amigos/as**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

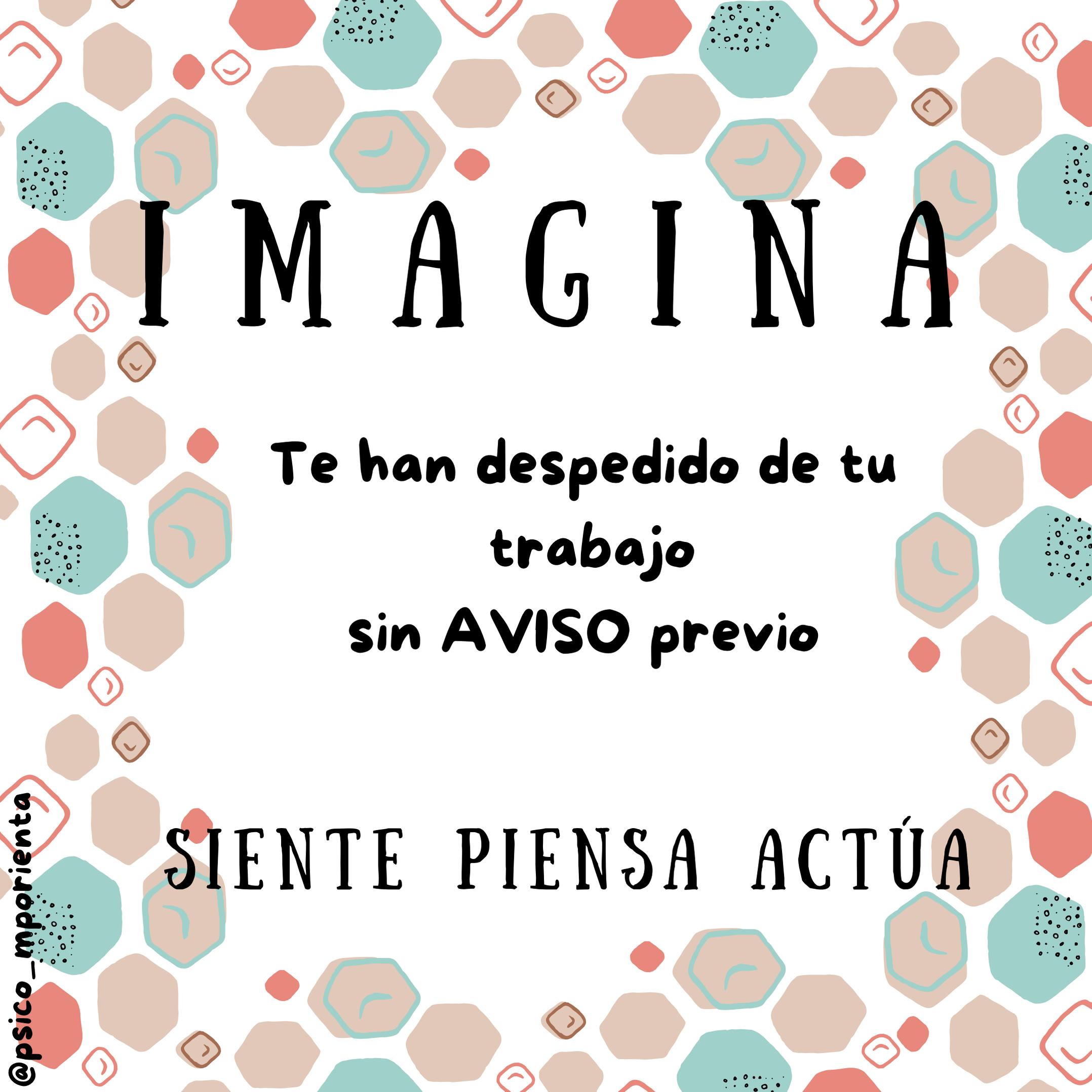
**Tu novio/a te ha ocultado  
una cita importante  
que tuvo con otra persona**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**

# IMAGINA

Tu madre/padre te avergüenza  
**MUCHO**  
en presencia de tus amigos

**SIENTE PIENSA ACTÚA**



# IMAGINA

**Te han despedido de tu  
trabajo  
sin AVISO previo**

**SIENTE PIENSA ACTÚA**