

MI DIARIO

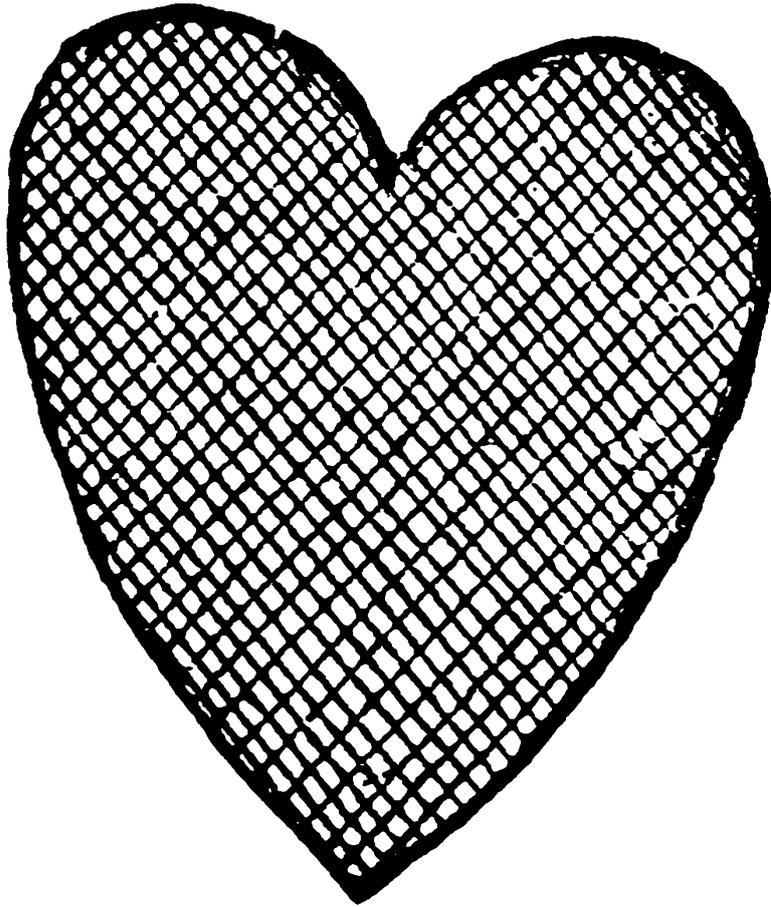
de

GESTIÓN

EMOCIONAL

H ● 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 ● N L E M U C H ● C ● L ● R**

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

**JAMÁS REPRIMIR MIS EMOCIONES**

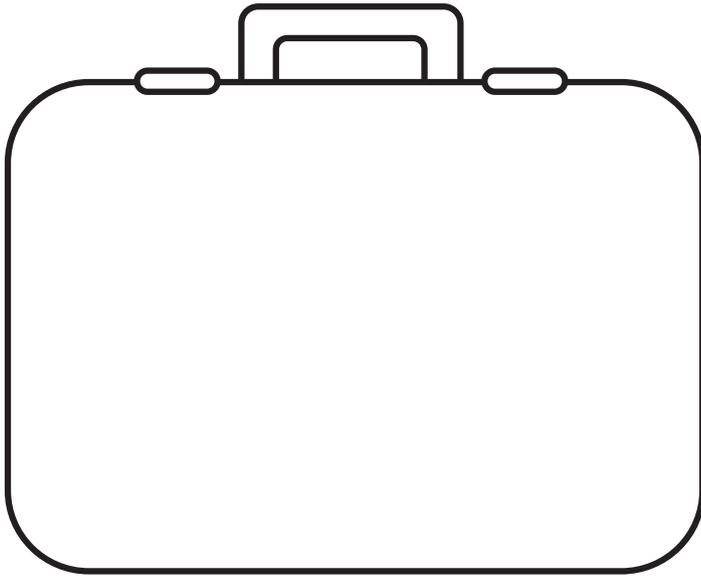
y....

+++++

+++++

+++++

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



M e t e e n e s t a m a l e t a  
a t o d a s  
e s a s p e r s o n a s  
q u e s i e m p r e t e  
h a c e n S O N R E I R

## PIENSA\_SIENTE\_EXPRESA

Reconozco que en determinadas situaciones me siento...

**CONFUSX** +-----

**DECEPCIONADX** +-----

**TRISTE** +-----

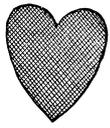
**AGOBIA DX** +-----

**MELANCÓLICX** +-----

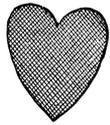
**PLETÓRICX** +-----

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

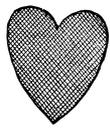
**TOMA NOTA**



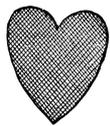
**No eres DÉBIL por hablar de tus...**



**No eres DÉBIL por pedir...**

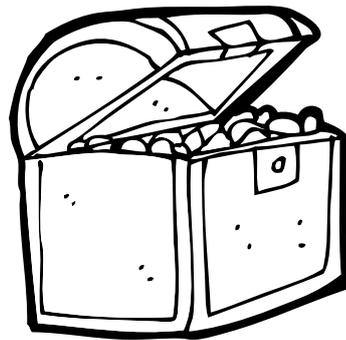
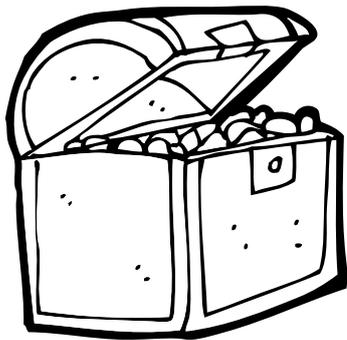


**No eres DÉBIL por decir BASTA a...**



**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...**

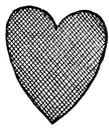
**TOMA NOTA**



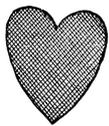
**Siempre suele recordarte momentos MALOS  
como...**



**Siempre suele buscar comparaciones AJENAS  
como...**



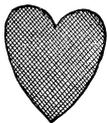
**Siempre te recuerda errores pasados  
como...**



**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,....**

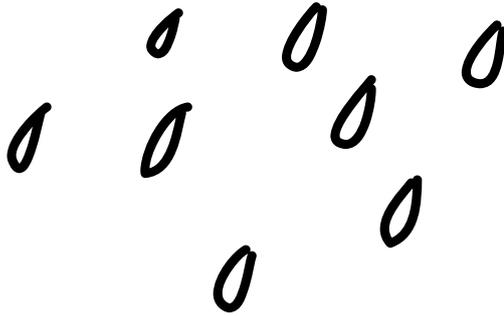
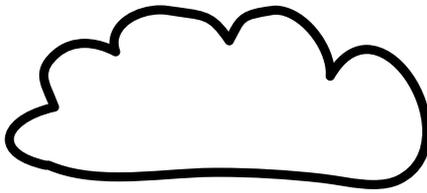
**Ahora recuerdale TÚ a ella, tus FORTALEZAS, tus SUEÑOS, tus  
LOGROS, tus PASIONES,...**



S



Y

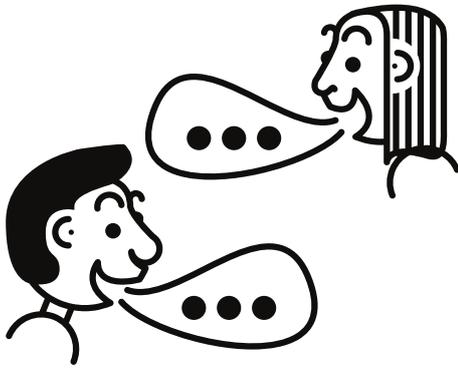


Y

**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**

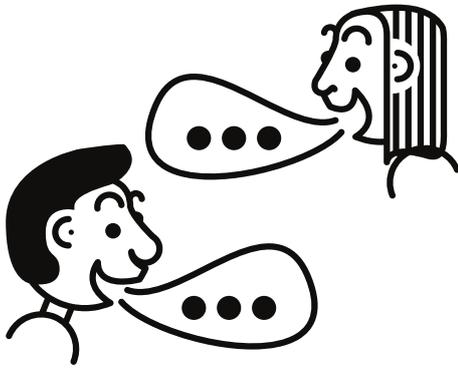


**Reconoces tus CUALIDADES y DEFECTOS**



**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**

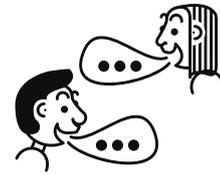
**Buscas inspirarte en otras personas a las que admiras**

**Sabes agradecer todos los logros que has conseguido**

**Evitas compararte con otras personas**

## **EMOCIONES REPRIMIDAS, EMOCIONES DAÑINAS**

**ESCRIBE o DIBUJA pero...expresaTE**



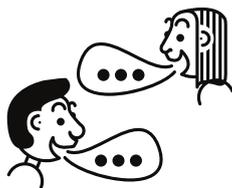
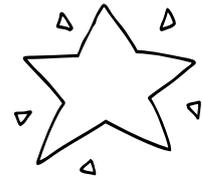
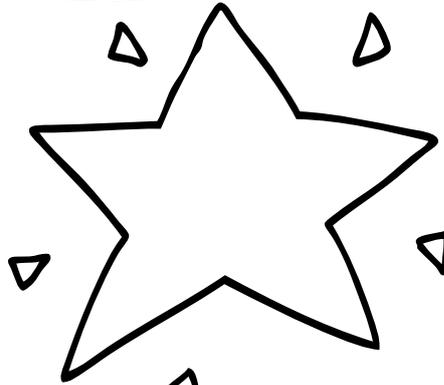
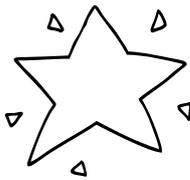
**Te conoces de verdad...**

**Sabes quién**

**eres...**

**Sabes que deseas**

**cambiar...**



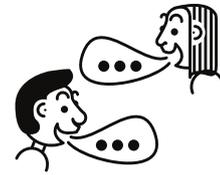
**Elabora un listado de tus  
emociones...**

**Rodea cuáles te resultan  
útiles....**

**Rodea cuáles te  
resultan perjudiciales....**

**ESCRIBE o DIBUJA pero...expresaTE**

**ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE**



**Esas EMOCIONES**

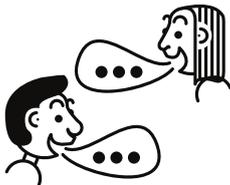
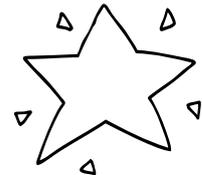
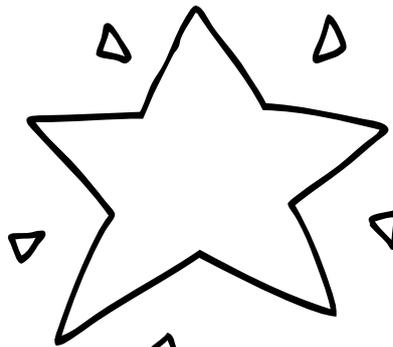
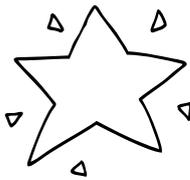
**desagradables,**

**qué esconden...**

**Te sientes CULPABLE por**

**algo que has hecho o no**

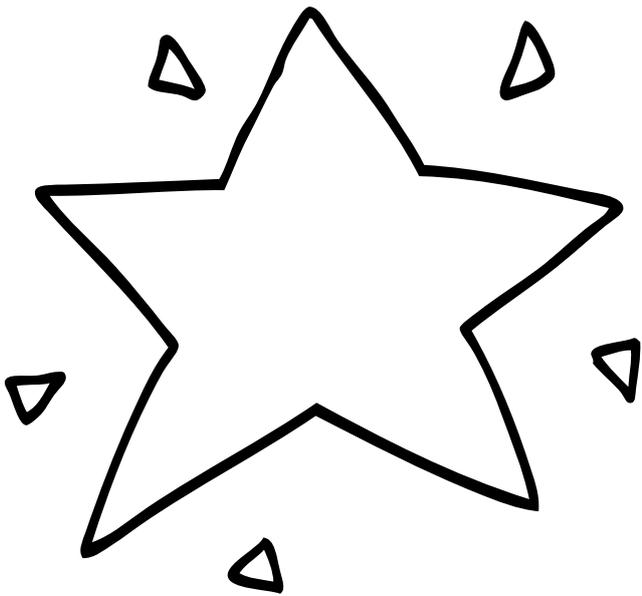
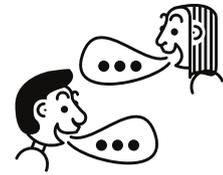
**has hecho...**



**ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE**

**Te sientes CULPABLE porque  
te estas fallando a tí mismo...**

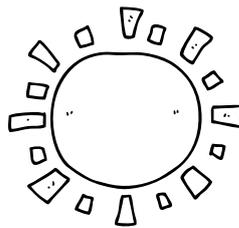
**Te pones a la defensiva  
cuando alguien menciona ese  
tema TABÚ...**



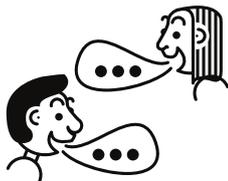
En cada pico de esta  
**ESTRELLA** anota esas  
emociones que te transmiten  
**PAZ...**

En que **SITUACIONES**

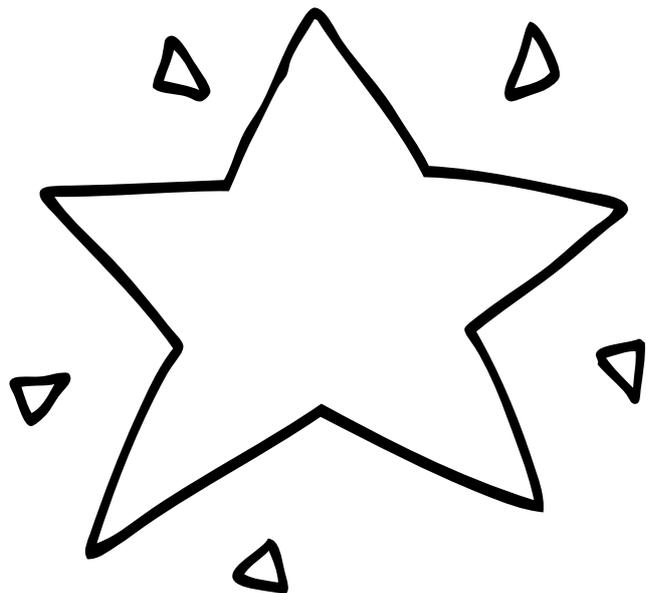
suelo **BRILLAR** y  
destacar...

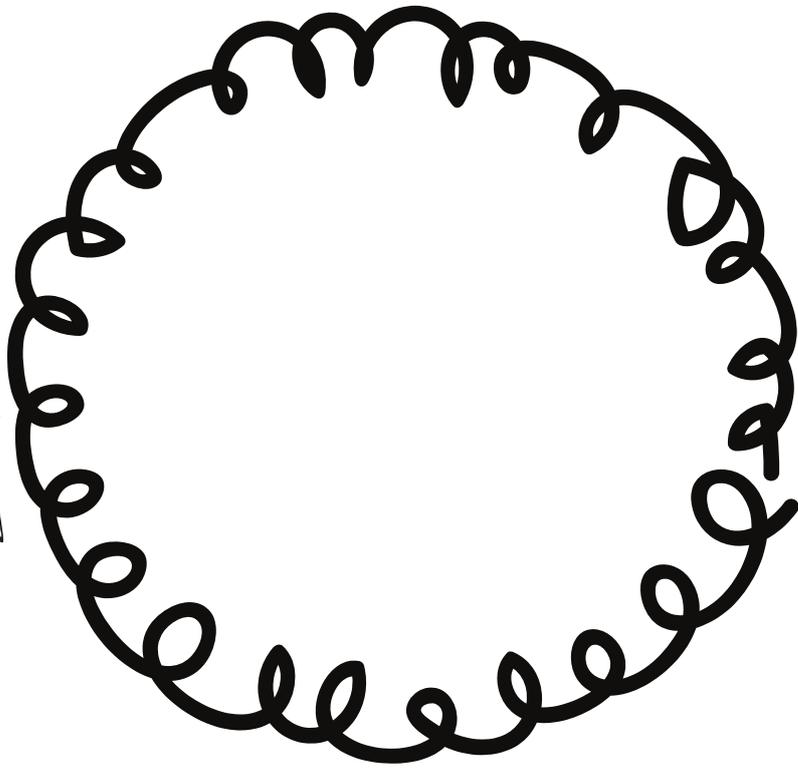
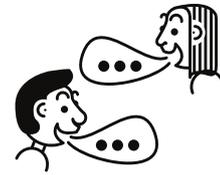


Five horizontal lines with small tick marks, intended for writing notes.



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





**Dibuja una MARGARITA**  
**y en cada uno de sus**  
**PÉTALOS anota quién y**  
**qué saca lo MEJOR de tí...**

---

---

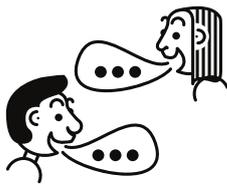
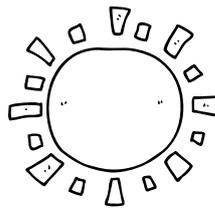
---

---

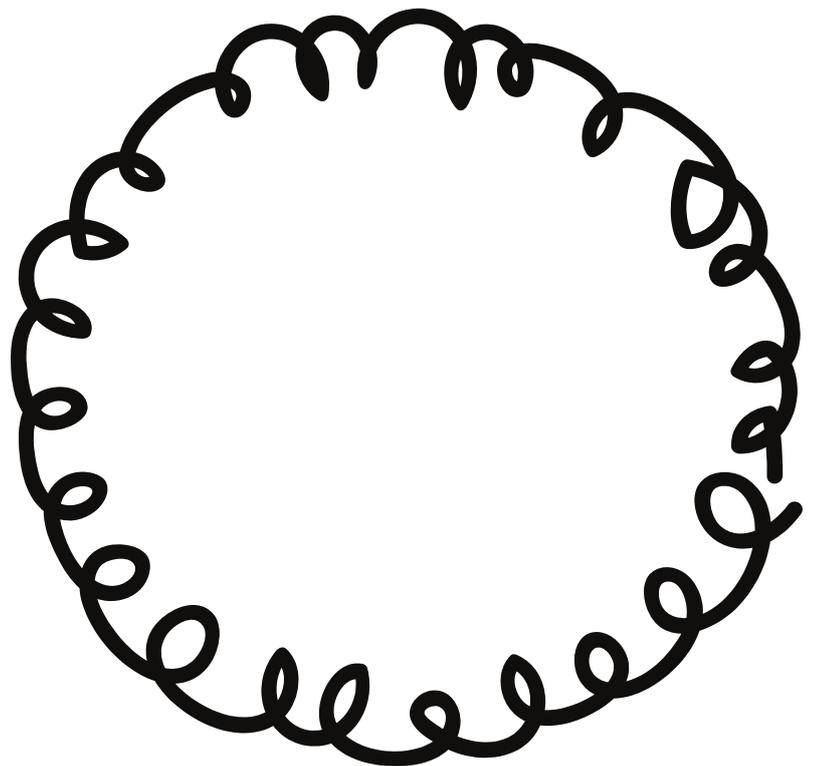
---

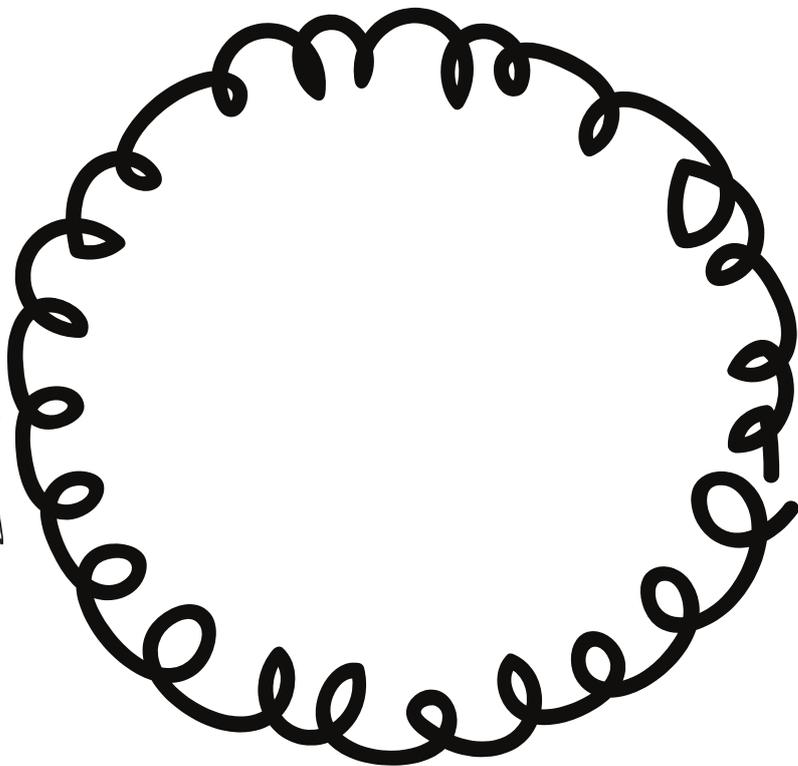
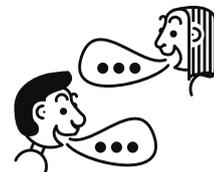
---

**Dime dónde sueles**  
**encontrar tu**  
**inspiración creativa...**



**Dibuja una MARGARITA**  
**y en cada uno de sus**  
**PÉTALOS anota quién y**  
**qué saca lo PEOR de tí...**





**Listado de situaciones  
donde SOY muy  
paciente...**

---

---

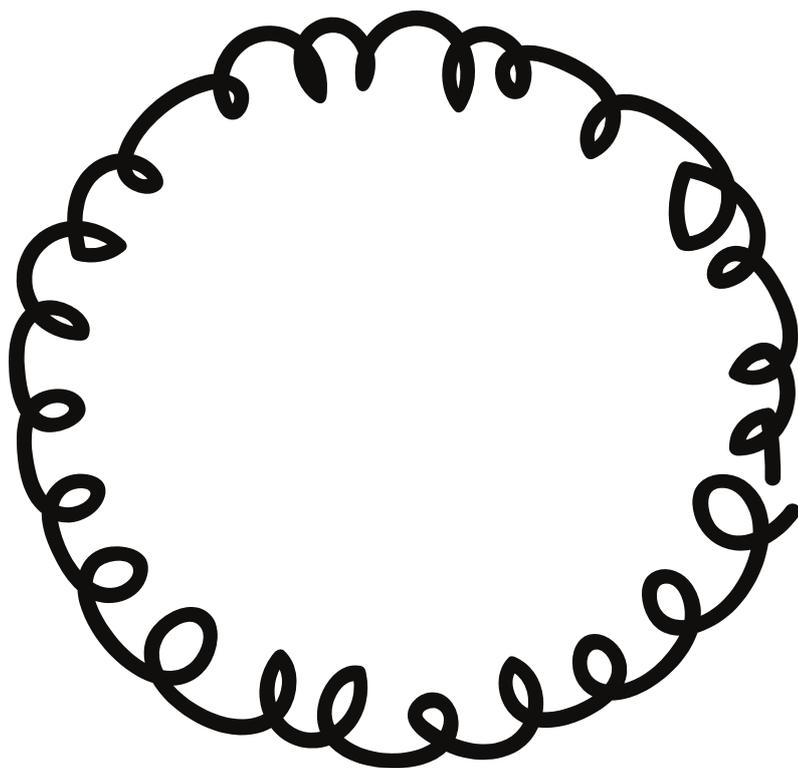
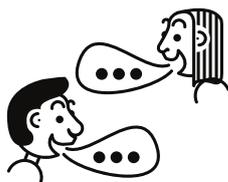
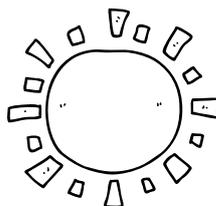
---

---

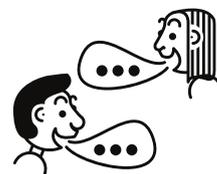
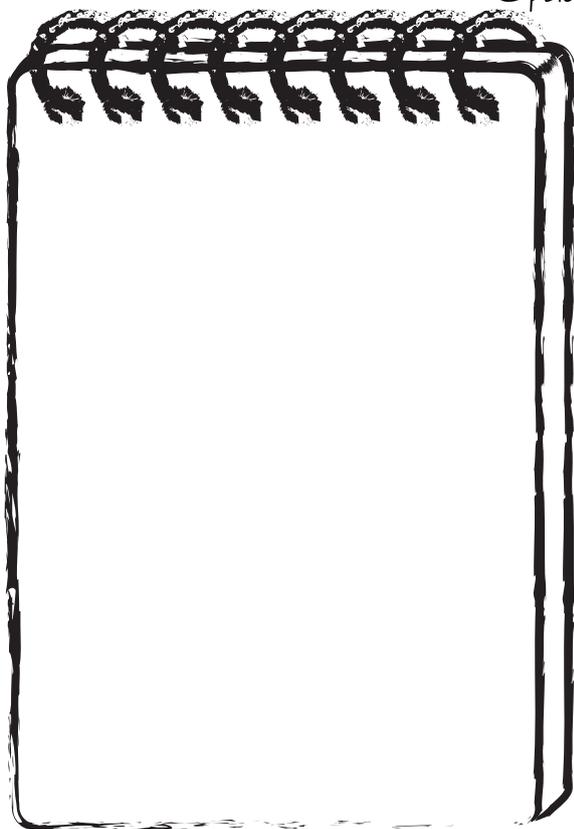
---

---

**Dime cómo logras  
volver a la calma...**



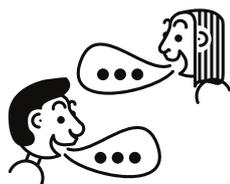
**Listado de situaciones  
donde SOY muy  
impaciente...**



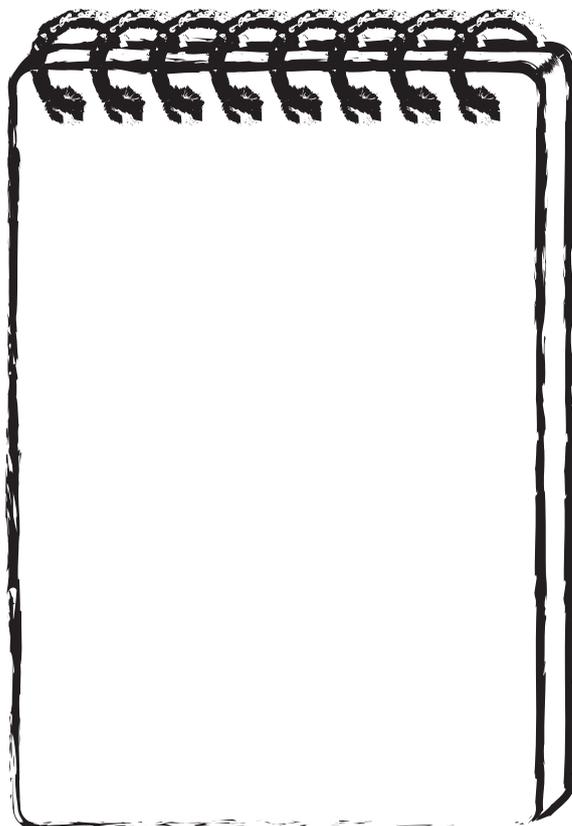
**El mayor DESAFÍO que  
logré superar hace un  
año fue...**

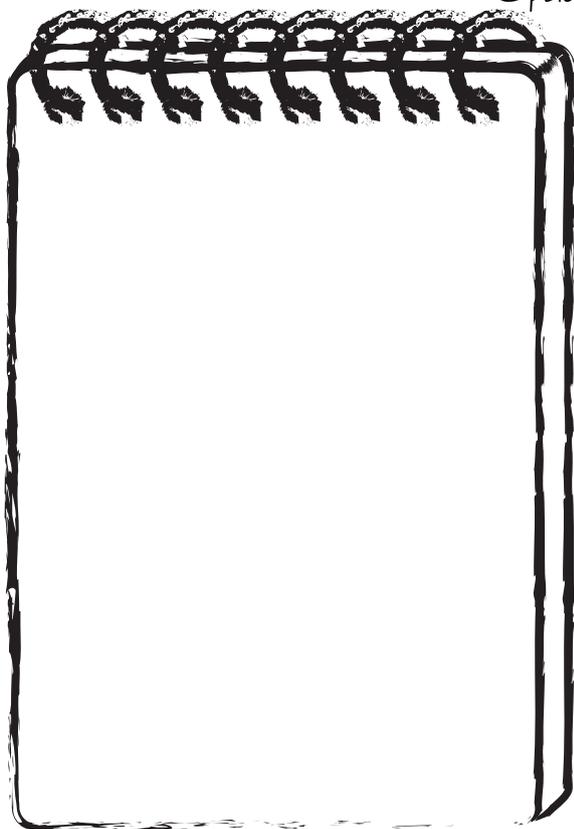
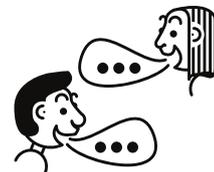
Four horizontal lines with a decorative dashed pattern, intended for writing.

**Que PALABRAS positivas me  
digo para animarme cuando me  
enfrento a algo nuevo...**



**El mayor desafío que  
logré superar hace unos  
días fue..**





**El último  
conflicto/enfrentamiento  
vivido fue cuando...**

---

---

---

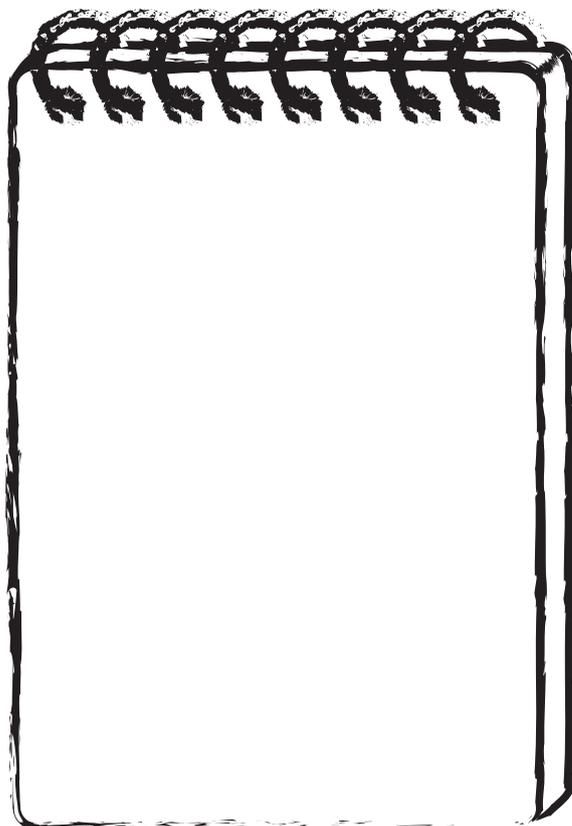
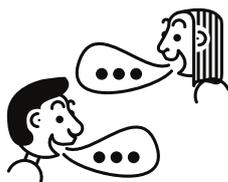
---

---

---

**Qué cosas hice que empeoraron  
la situación...**

**Qué cosas hice que mejoraron  
la situación...**

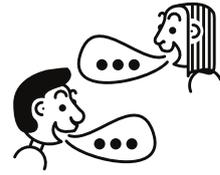


**Debería pedir algunas disculpas a...**

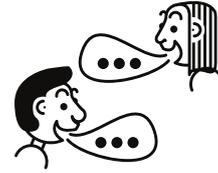
**He aprendido de esas situaciones...**

**En el próximo conflicto intento...**

**Debo intentar cambiar...**

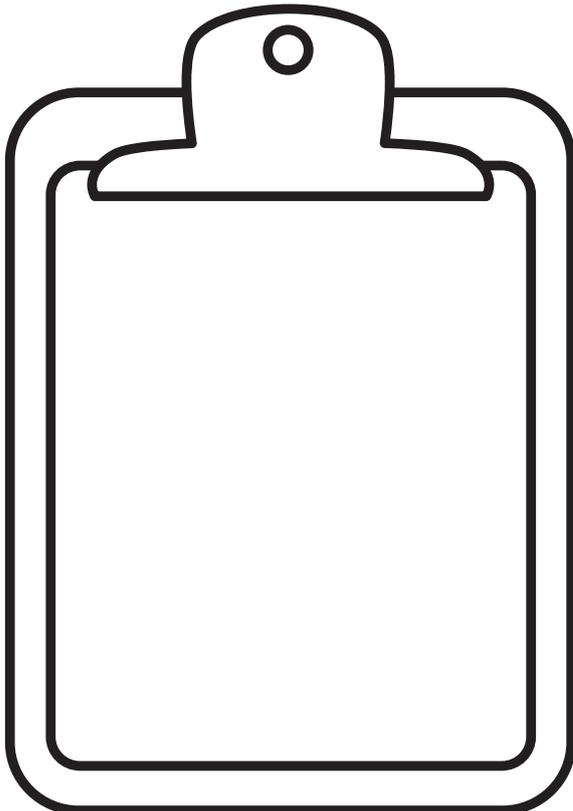


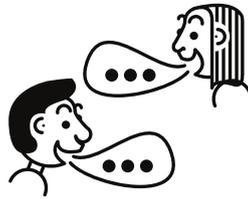
**En este tarro anota esas palabras feas que te han dicho cuando has fallado...**



**En este tarro anota esas palabras feas que te has dedicado cuando has fallado...**

**Ahora debes crear un listado de nuevas PALABRAS que te vas a dedicar cuando cometes algún error...**





## Tres situaciones que suelo ODIAR...

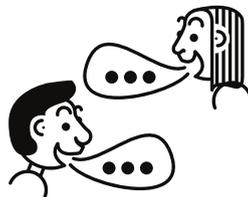


## Tres motivos por los que me fastidian...

### Que EMOCIONES noto...

### Que PENSAMIENTOS tengo...

## Cómo puedo expresar esto que me fastidia...



Que **PIEDRAS** emocionales no te dejan avanzar...

**CULPA**

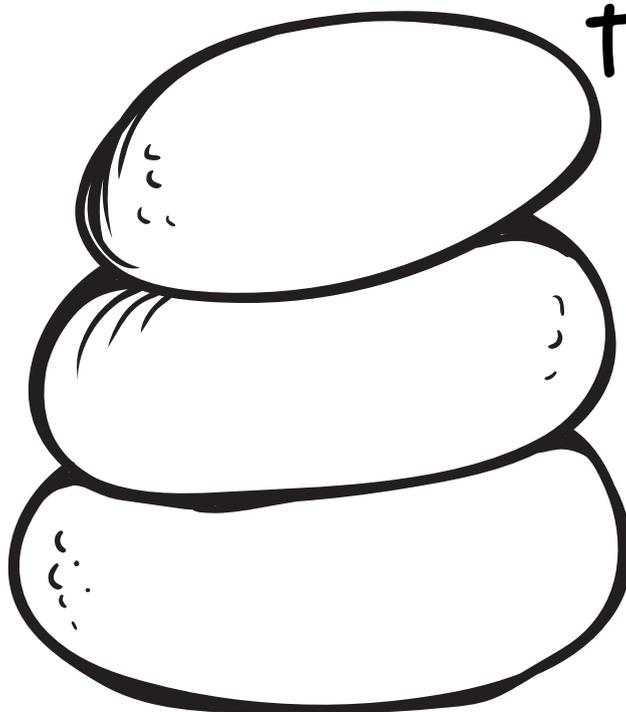
**TRISTEZA**

**RENCOR**

**FRUSTRACIÓN**

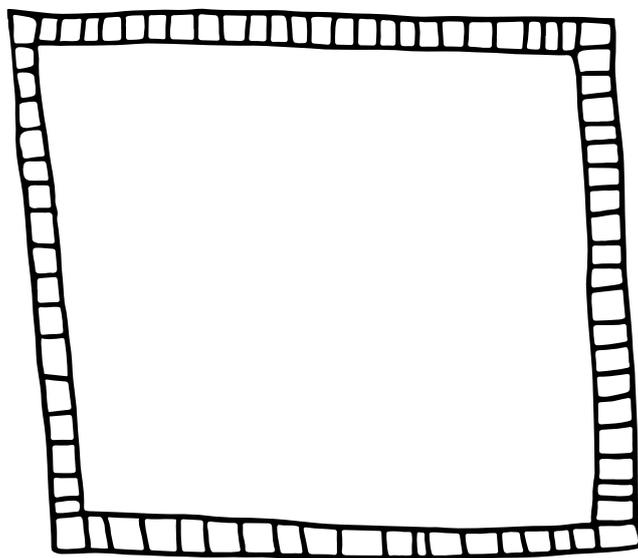
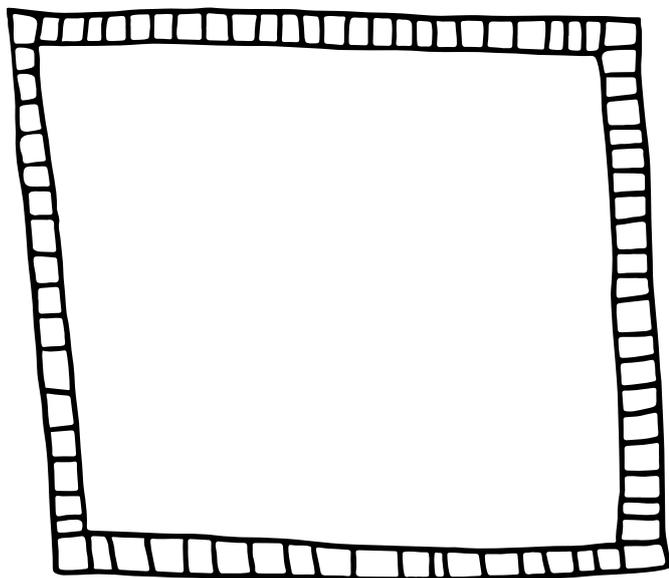
**IRA**

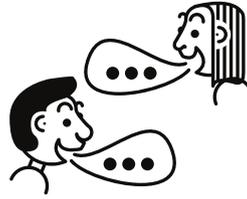
**MIEDOS**



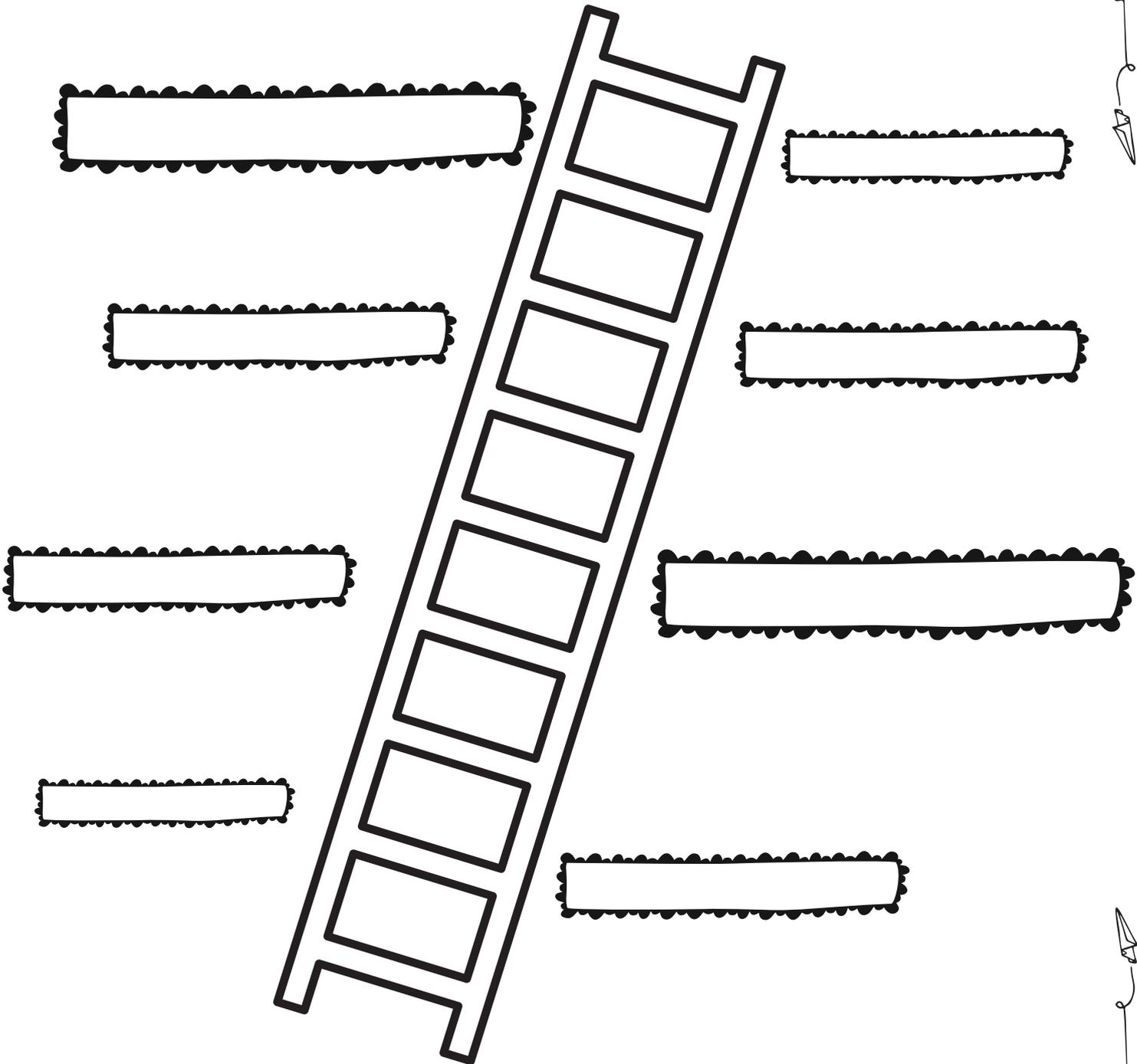
Cosas por las que ya no me voy a sentir

nada **CULPABLE...**



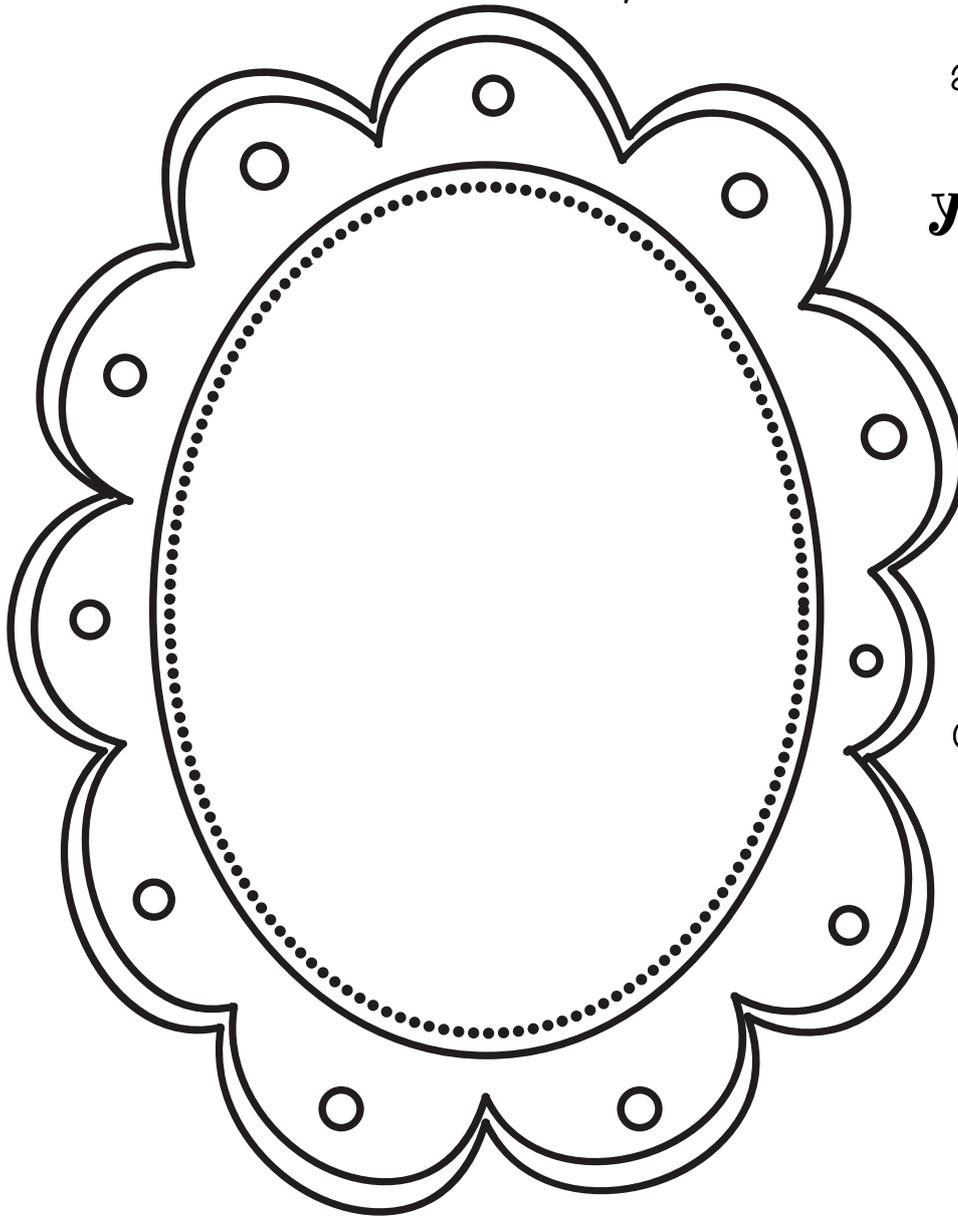
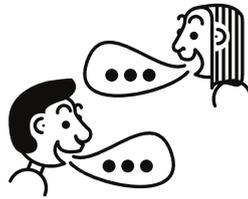


**Debo cambiar estas cosas que no me sirven...**



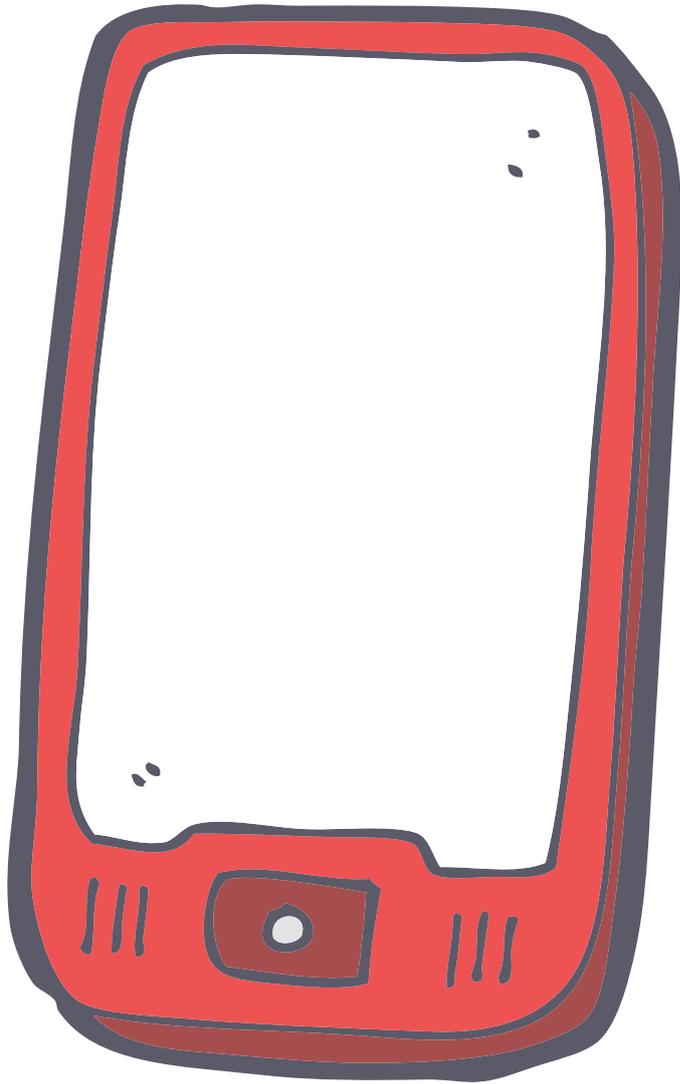
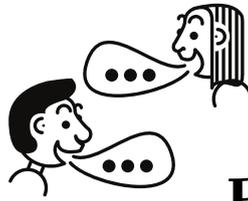
**Algo en mi INTERIOR me dice...**

**" N o t e m a s a l c a m b i o "**



**Mirate**  
**a este ESPEJO**  
**y deja anotadas**  
**esas**  
**palabras**  
**POSITIVAS**  
**que te definen**

**Eres IMPERFECTX porque...**



**Escribete un mensaje**

**a tí mismo,**

**anota TODAS esas**

**cosas que necesitas**

**en tu VIDA**

**para estar**

**ALEGRE**

**CONTENTX**

**FELIZ**

**Mi querido Yo,**

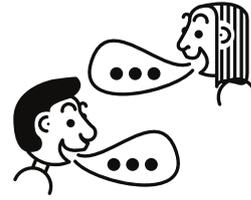
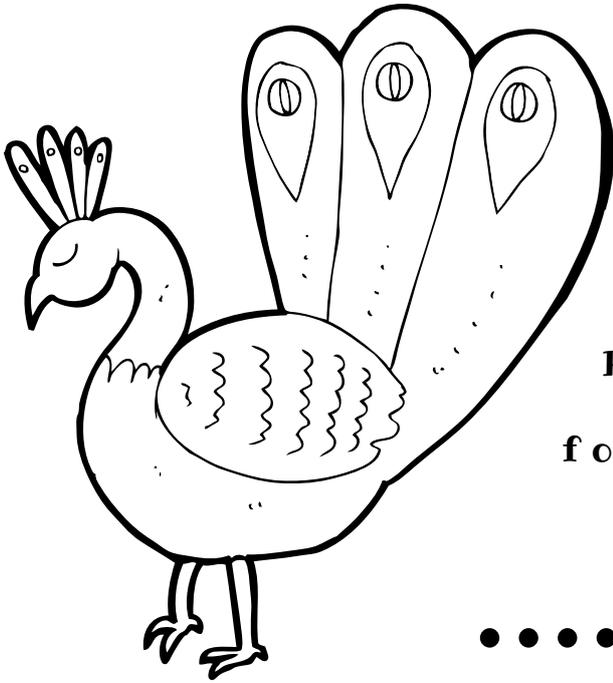
**ya no me caes tan MAL,**

**he aprendido a aceptar tus...**

|||||

|||||

|||||



Soy como un PAVO  
REAL, averigua que  
fortalezas plumíferas  
te definen



Cuando mi MEJOR amigo se encuentra MAL, hago...

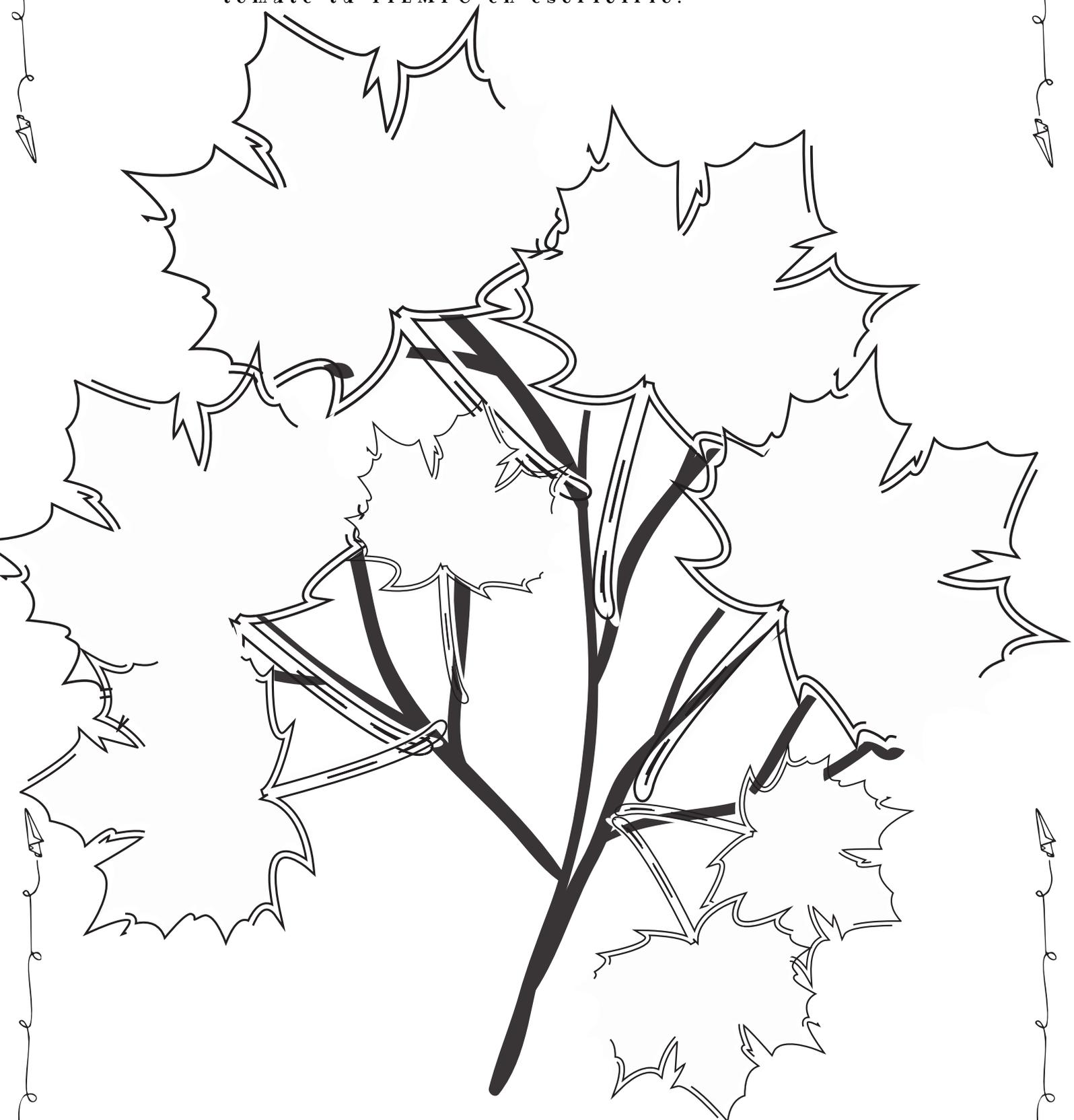
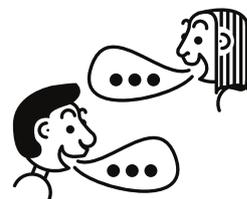
Cuando he cometido un tremendo ERROR, suelo...

Cuando tengo un MAL día, pienso...

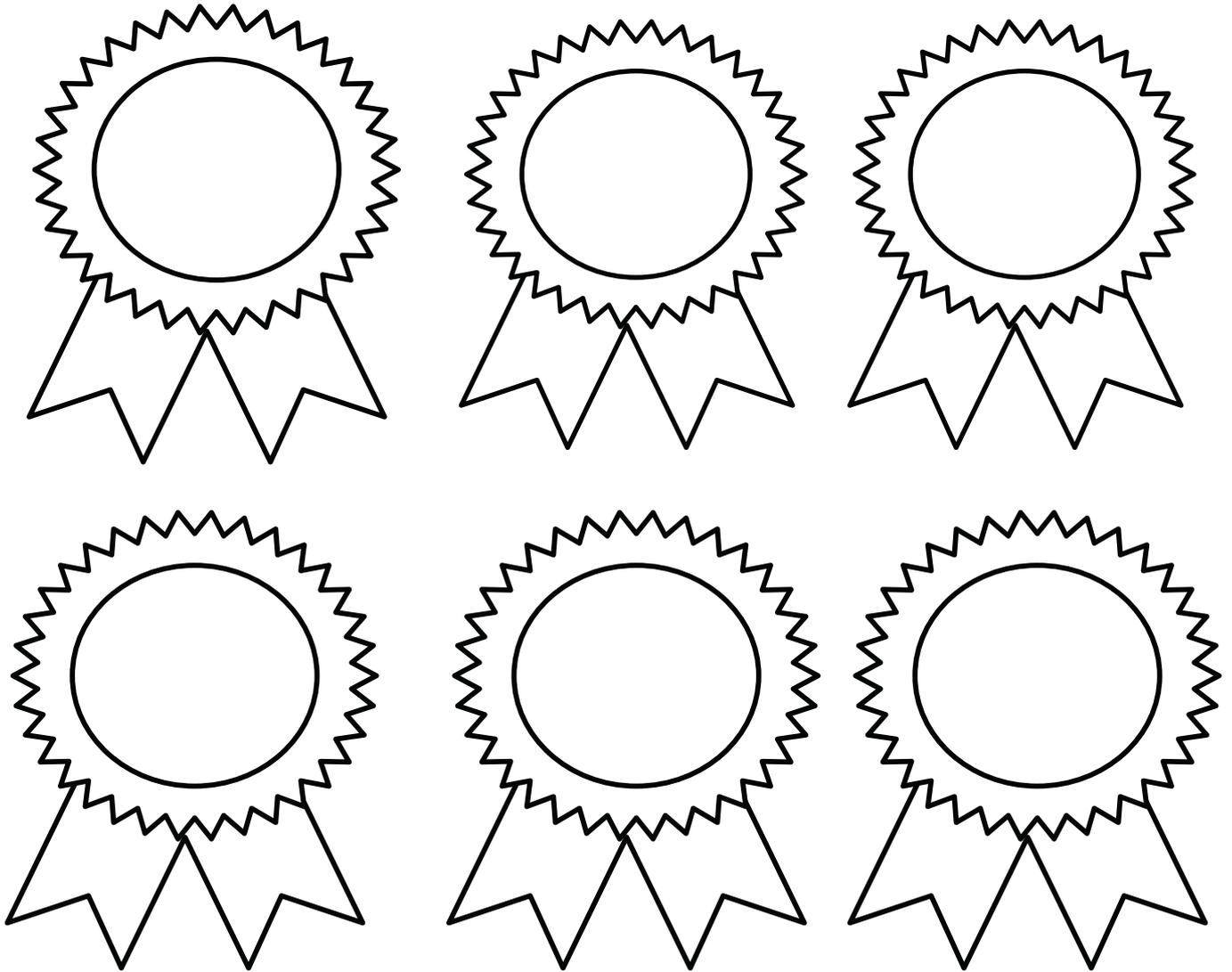
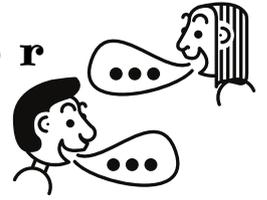
Te presento a tu **ÁRBOL** de la descarga **EMOCIONAL**.

En esos momentos donde sientes  
que vas a **EXPLOTAR**,

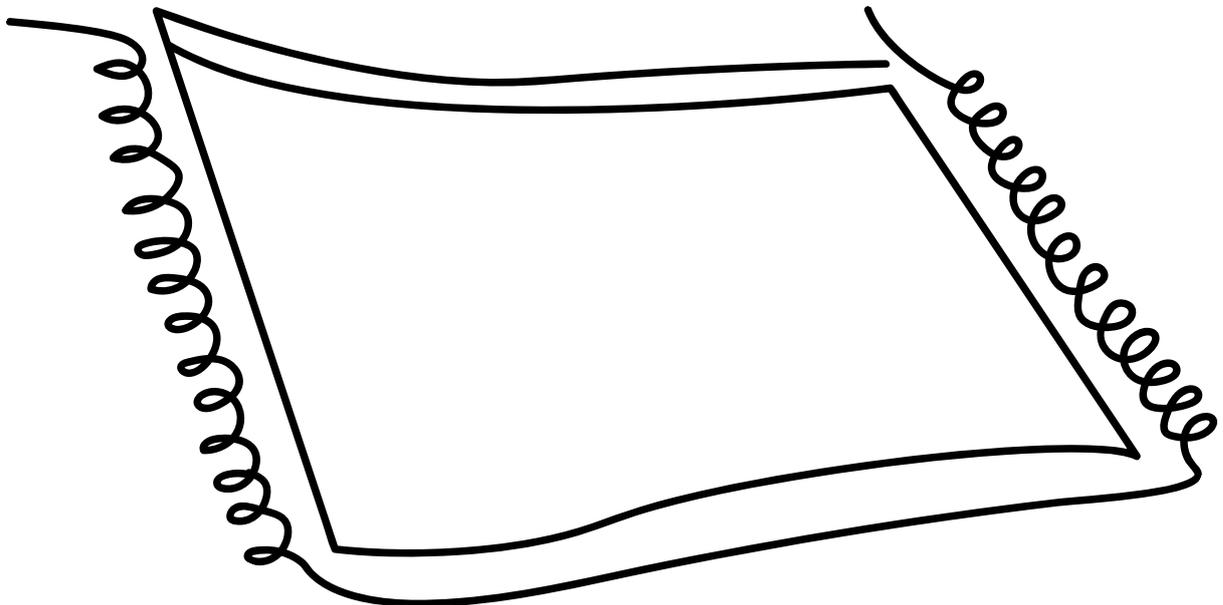
**ANOTA** en cada hoja aquello que estas pensando,  
tomate tu **TIEMPO** en escribirlo.



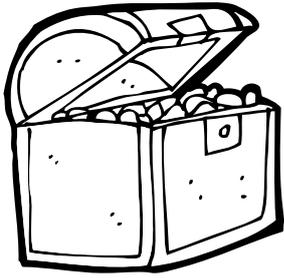
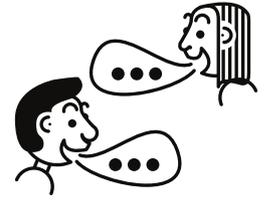
Mis seis ÉXITOS logrados por  
mí mismo han sido....



Lo que me ayudó a conseguirlo fue...



# Mi COFRE de recursos PERSONALES...



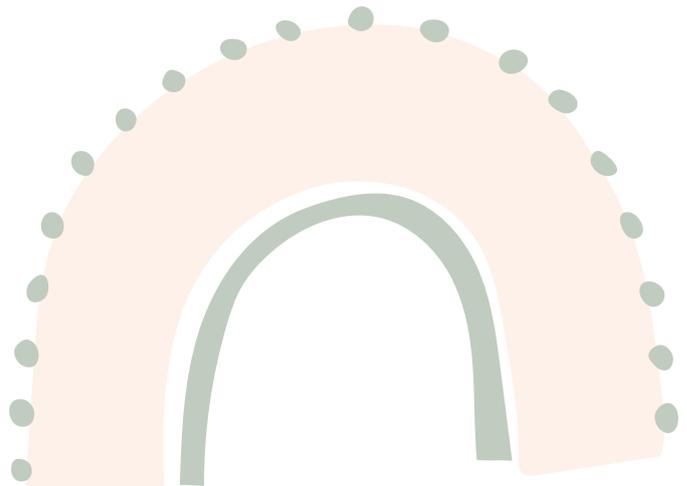
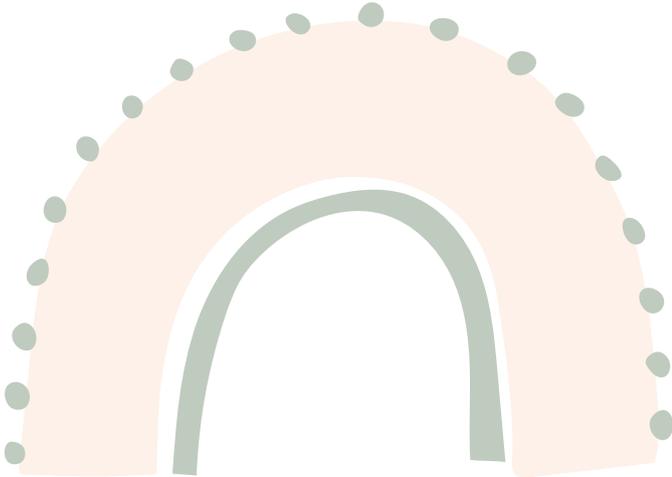
## PIENSA, SIENTE y EXPRESA Situaciones que me ponen NERVIOSX...



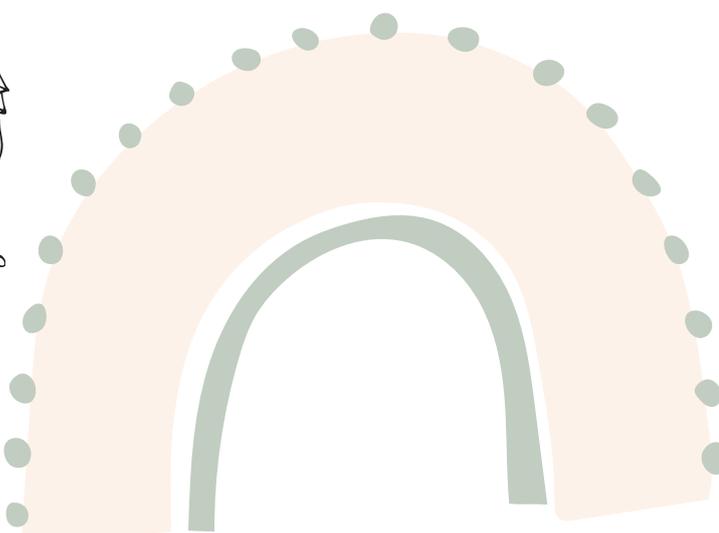
qué hago para manejar mi ANSIEDAD...



Me da SEGURIDAD... Me da ARMONÍA...

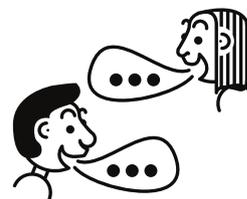


Me da ENTUSIASMO... Me da COMODIDAD...



# Mi COFRE de recursos

## PERSONALES...

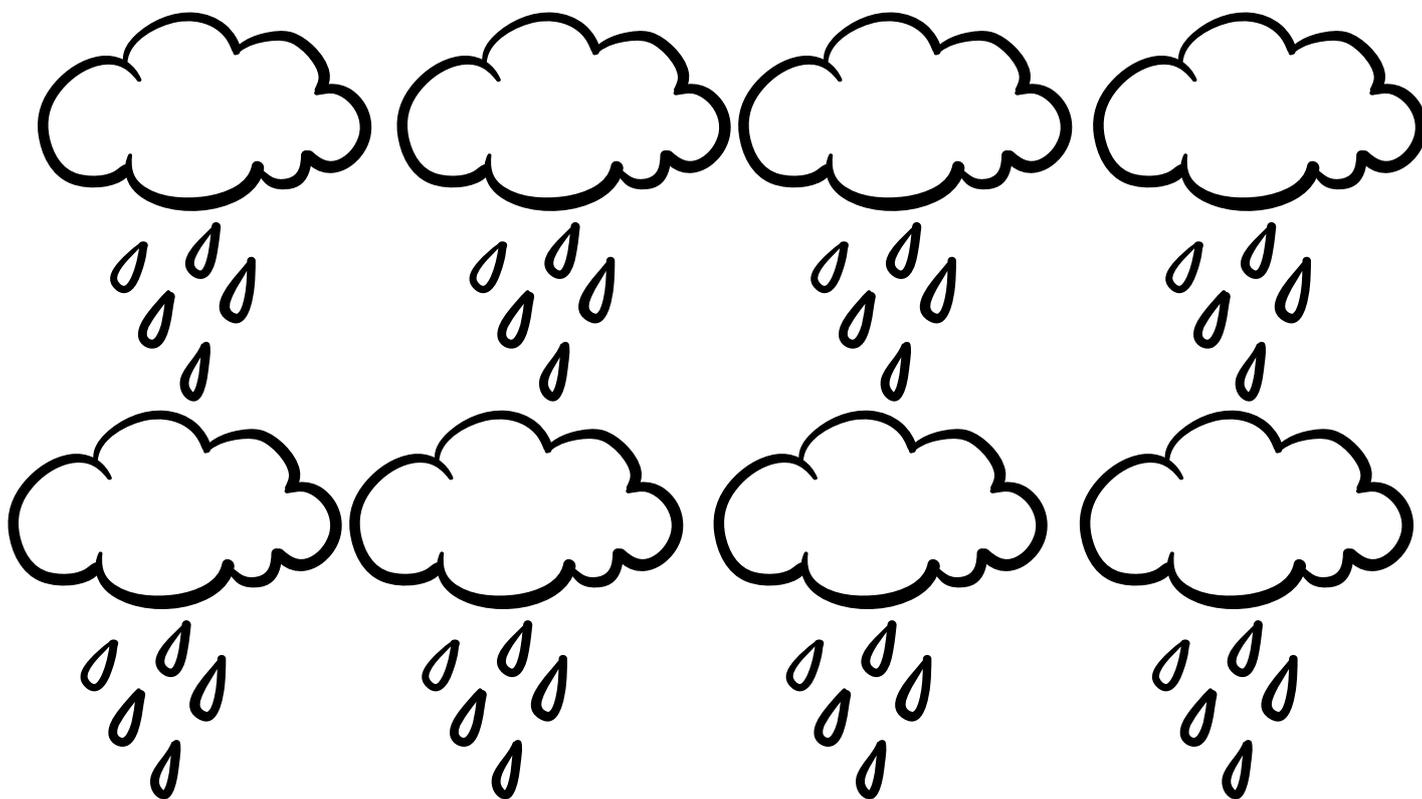


### PIENSA, SIENTE y EXPRESA

Cuando estoy pasando un MAL momento, mi lugar SEGURO es...

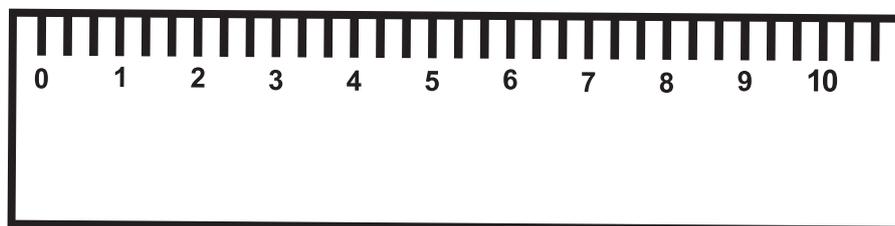


¿Qué SITUACIONES te roban tu SONRISA...



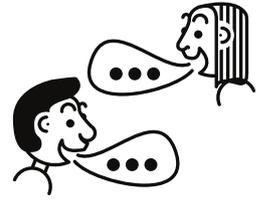
### PIENSA, SIENTE y EXPRESA

En esos momentos me SIENTO...



# Mi COFRE de recursos

## PERSONALES...



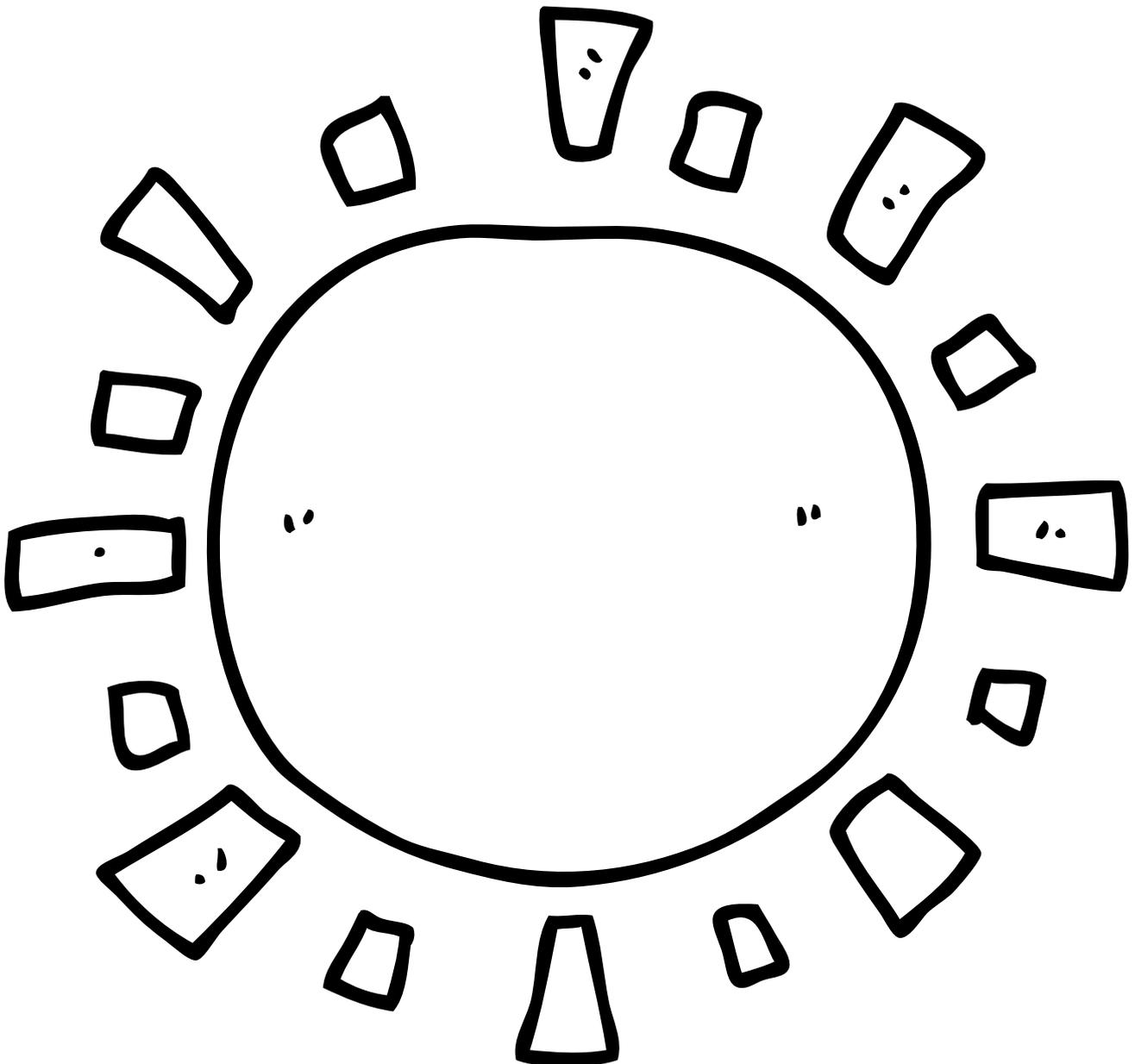
### PIENSA, SIENTE y EXPRESA

Qué COSAS maravillosas tengo  
en mi vida que AGRADECER...



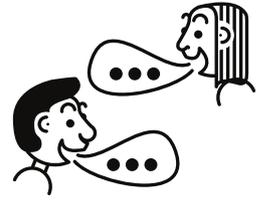
SIMPLIFICA TU VIDA...

Quedate sólo con esas cosas, personas y situaciones que te  
hacen brillar...



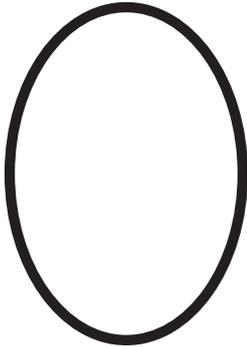
Eres GENIAL por....

Cuales son mis EXPRESIONES  
FACIALES, ante determinadas  
situaciones...

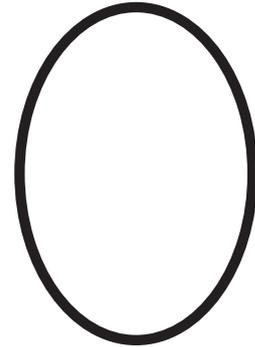


# PIENSA, SIENTE y EXPRESA

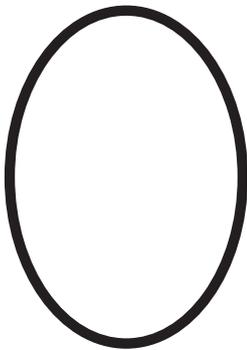
ESCUCHAR MI  
MÚSICA FAVORITA



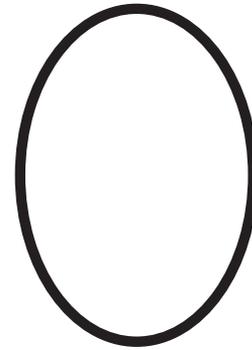
OLVIDAR ESTUDIAR  
PARA UN EXAMEN



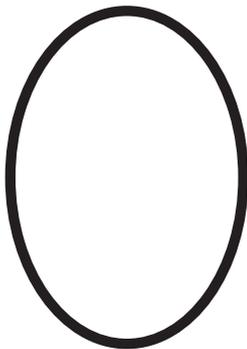
TENER UNA DISCUSIÓN  
CON MI MADRE



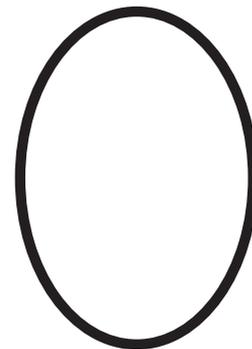
PERDER MI  
MASCOTA



IR AL CINE

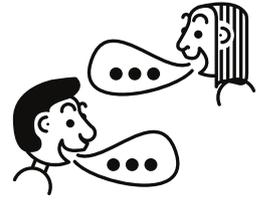


ORDENAR MI  
HABITACIÓN



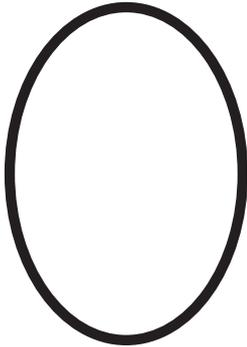
Rodea aquello que te hace sentir BIEN

Cuales son mis EXPRESIONES  
FACIALES, ante determinadas  
situaciones...

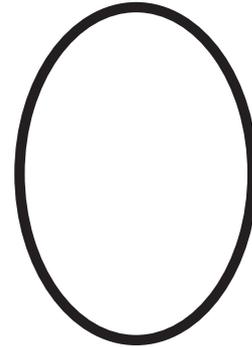


# PIENSA, SIENTE y EXPRESA

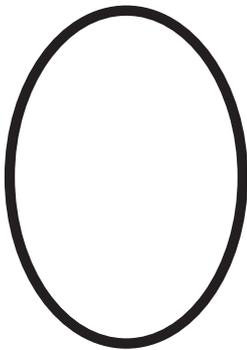
PASEAR  
O CORRER



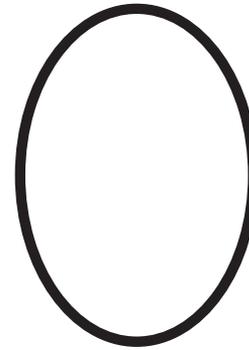
DARME UN BAÑO  
CON ESPUMA



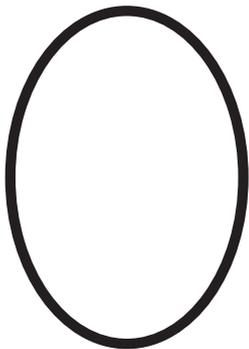
PERDER UN  
AMULETO



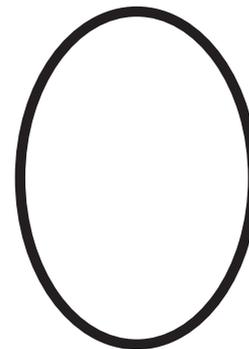
ROMPER MI  
ORDENADOR



DIBUJAR O LEER



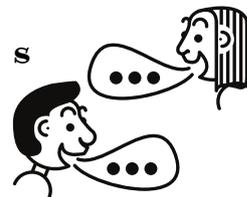
IR A LA PLAYA  
O CAMPO



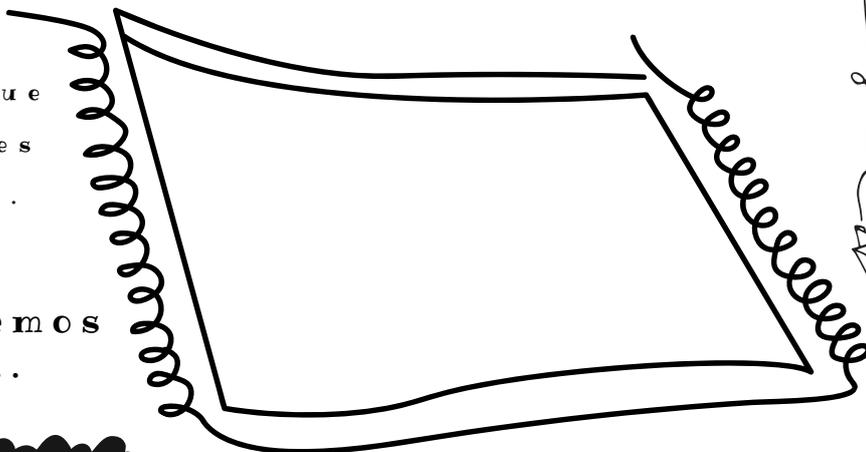
Rodea aquello que te hace sentir BIEN

Todos somos HUMANOS y cometemos  
ERRORES...

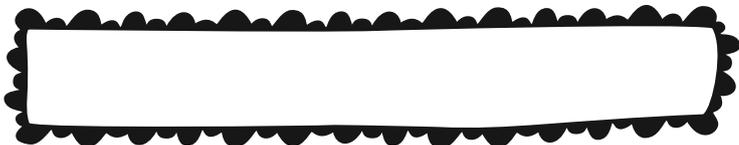
# PIENSA, SIENTE y EXPRESA



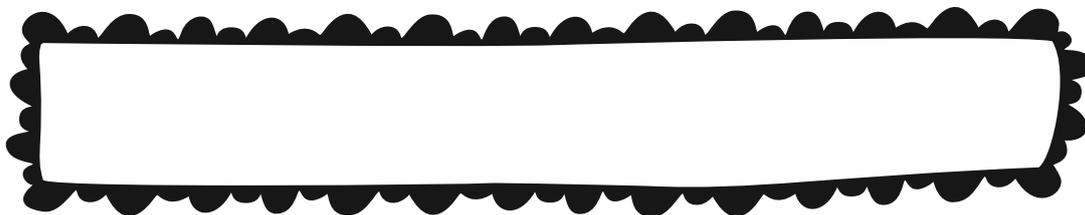
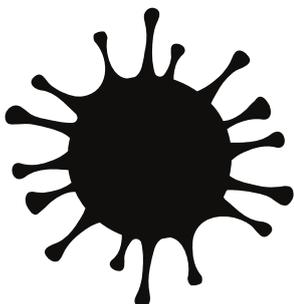
Cuando piensas en algo que  
te FASTIDIA mucho, que es  
lo primero que PIENSAS..



Qué alternativas tenemos  
para cambiar esto...



Ese malicioso VIRUS emocional que te invade  
y no te deja controlarte, es...



En ese momento de DESCONTROL, cómo  
te sientes...



Si empiezas a TOSER, que pensamientos  
pueden salir...

