

ARCO IRIS de EMOCIONES

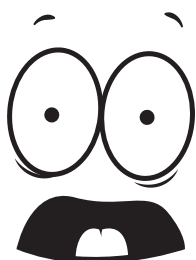


@psico_mporienta



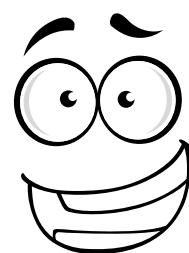
@fono.grafia02

La emoción es una alteración física y psicológica de nuestro CUERPO
Las emociones pueden ser POSITIVAS o Negativas, esas emociones dependen
del significado que le das a lo que sucede en tu entorno



CONOCIENDO

Qué es una EMOCIÓN
Qué es un SENTIMIENTO
PON UN EJEMPLO



Soy consciente de mis emociones

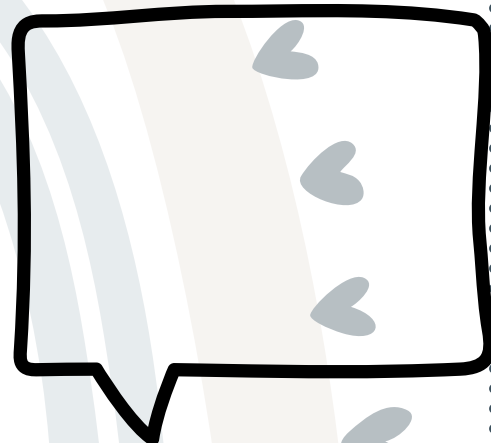
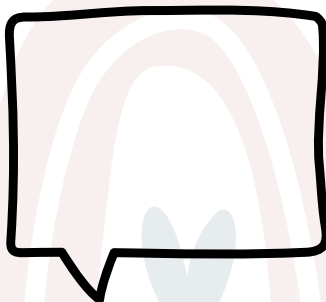
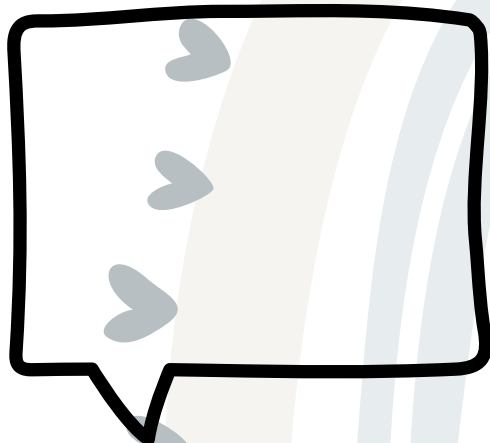
Identifico las situaciones que desencadenan mis emociones

Expreso aquello que siento

EMOTIVO/A
describete

SOY
FRÍO/A
describete

PASIVO/A
describete



Qué habilidades necesito para encontrar el EQUILIBRIO

ESTADO
ÁNIMO

DICCIONARIO EMOCIONAL

CONFLICTO

AUTOESTIMA

ACTITUD

EMPATIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OPTIMISMO

ASERTIVIDAD



@psico_mporienta

@fono.grafia02

QUÉ SOMOS

Conocernos y
aceptarnos

AUTOCONCEPTO

AUTOESTIMA

RECONOCER

EXPRESAR

YO

REGULAR

PARA QUÉ

CÓMO

Conocer cómo nos
afecta lo que
pensamos y sentimos

Cómo aprender a
gestionar esas
emociones desde la
confianza

Equilibrio personal y emocional

MI AUTOESTIMA

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONCEPTO

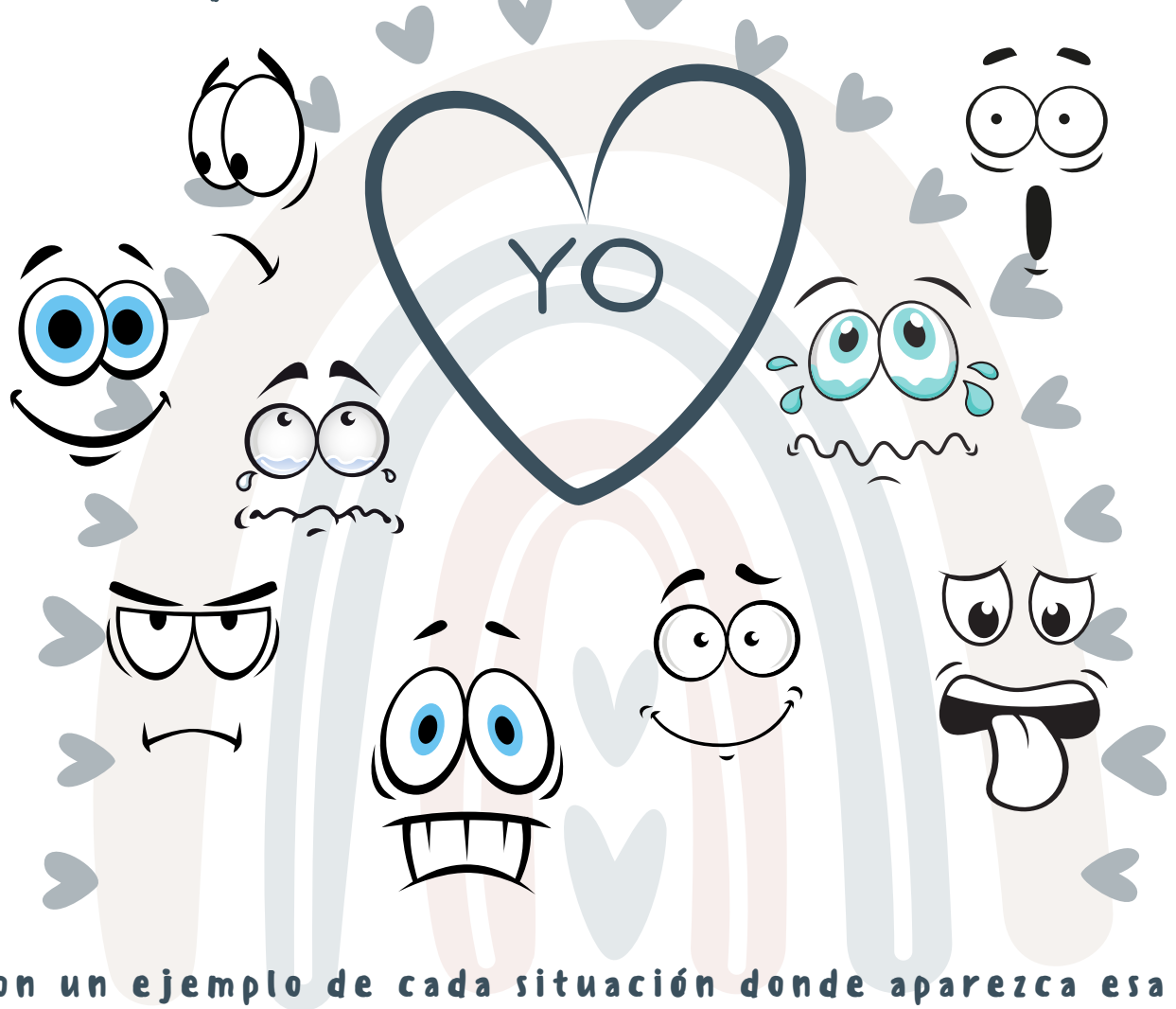
AUTOACEPTACION

AUTORESPETO

AUTOREALIZACION

RECONOCIENDO EMOCIONES

Anota en qué situaciones sientes estas emociones



Pon un ejemplo de cada situación donde aparezca esa emoción

Clasificalas desde las más intensas a las menos intensas

Ponles un color a cada emoción

Ponles una parte del cuerpo a cada emoción

Ponles una reacción a cada emoción

RECONOCIENDO EMOCIONES

Relaciona cada emoción con una situación



Me acaban de dar una sorpresa



Un amigx me ha decepcionado

Me han insultado

Me han elogiado



Me han dado a probar un sabor ácido



He vuelto a suspender

Me han expulsado del cole



Tengo visita con el médico

He engañado a un amigx

No he logrado lo que deseaba



No me logro concentrar



Me estoy estresando

De todas estas emociones cuales me hacen sentir mal y
cuales me hacen sentir bien, crea tu propio listado

Que consecuencias tienen mis emociones agradables
Que consecuencias tienen mis emociones desagradables

RECONOCIENDO EMOCIONES

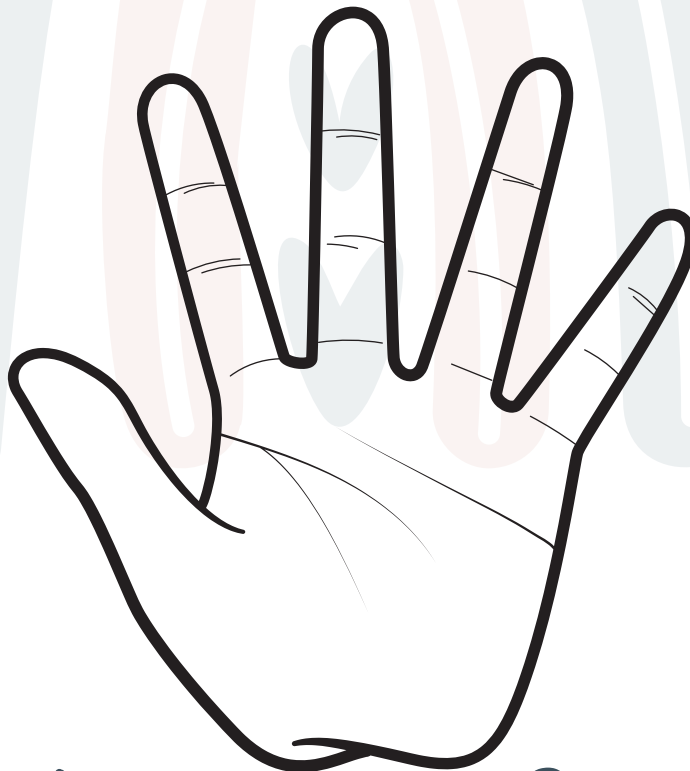
Imagina que te miras a este gran espejo



QUÉ VES
QUÉ TE DICES AL MIRARTE
QUÉ COSAS DESEARÍAS CAMBIAR
QUÉ ELIGES HACER
QUIÉN TE DA SU APOYO TOTAL
QUÉ COSAS RARAS SABES DE TI
QUÉ SUEÑOS TIENES
QUÉ COSAS NO SOPORTAS
QUÉ TE HACE PERDER EL CONTROL

"Somos lo que pensamos y sentimos"

En esta mano vas a anotar en cada dedo aquello que sueles
LEER, ESCUCHAR, SABOREAR, OLER, HABLAR



RECONOCIENDO EMOCIONES

En cada imagen anota que cosas has adquirido o aprendido de cada situación o persona



mi familia

mis amigoxs



mi barrio, pueblo, lugar...



mi cole



A R C O

I R I S

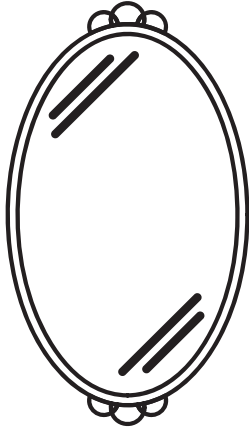
d e

E M O C I O N E S

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿QUIÉN SOY?

Mis valores



Mis hábitos o rutinas positivas

EXPLOSIÓN



CALMA

Mis preferencias



ENFADADO



FELIZ

Completa la escalera de emociones

¿Qué cosas no pienso cambiar por nadie ni nada?

¿Qué hábitos o costumbres no deseo dejar?

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

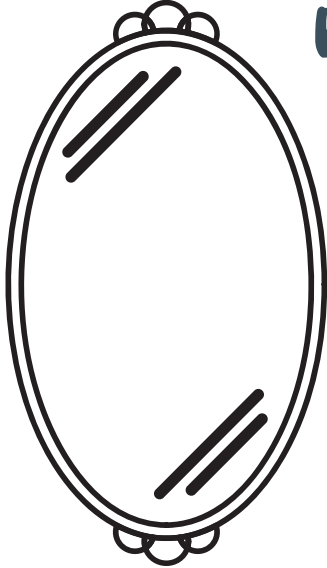
¿Qué es lo que menos me gusta de mí?

¿Qué estaría dispuesto a cambiar?

@psico_mporienta

@fono.grafia02

RECONOCIENDO EMOCIONES MI AUTORETRATO



Mi forma de comportarme es...

Mi forma de valorarme es...

Mi manera de relacionarme con los
demás es...

Mis mayores motivaciones son...

Mis lugares favoritos son...

M
I

L
I
S
T
A
D
O



HHSS



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

¿Qué dificultades tienes a la hora de relacionarte?

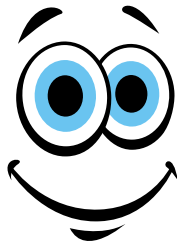
¿Qué conductas admiras de los demás?

¿Me cuesta mucho iniciar una conversación?

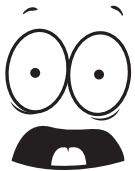
¿Me gusta como soy con los demás?

RECONOCIENDO EMOCIONES

AUTOCOMPLETA



A la hora de cambiar un mal hábito suelo...



A la hora de calmarme me suele servir...



A la hora de expresar mi opinión suelo...



A la hora de decir NO suelo...



En mis momentos de rabia suelo...



En mis momentos de tristeza suelo...

En mis momentos de desmotivación suelo...

Si pudieras crear el libro de tu vida,
¿QUÉ TÍTULO LE PONDRÍAS?, ¿QUIENES SERÍAN LOS
PROTAGONISTAS? y

¿CÓMO TERMINARÍA EL LIBRO?

.....

.....

RECONOCIENDO EMOCIONES MIS CREENCIAS



¿Me valoro?

¿Me quiero?

¿Me suelo creer más las críticas que los halagos?

La autoestima además de quererse a sí mismo implica todos el conjunto de opiniones, actitudes, conductas respecto a nosotros mismos

MIS CREENCIAS

keep
POSITIVE
thinking



MIS CREENCIAS

NEGATIVE

¿Qué consecuencias tendré sin continuo con esas creencias negativas?

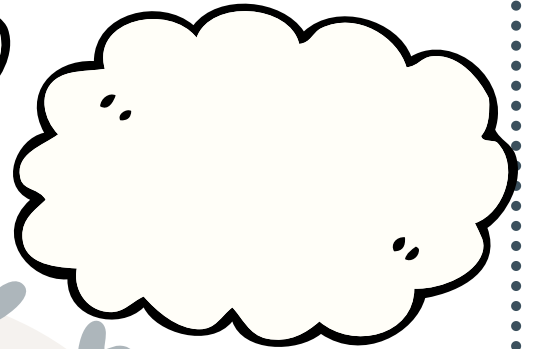
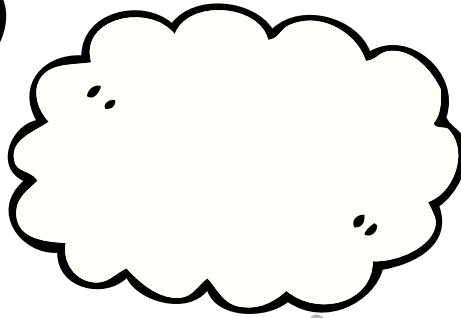
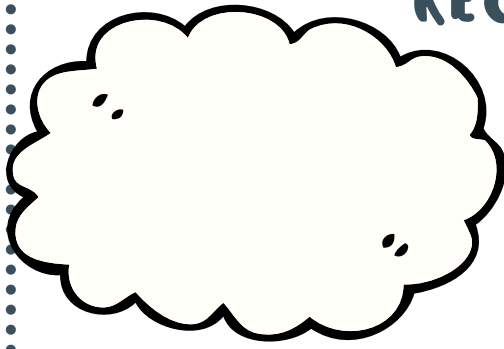
¿Qué creencias son más difíciles de modificar?

¿Cómo puedo mejorar esas creencias?

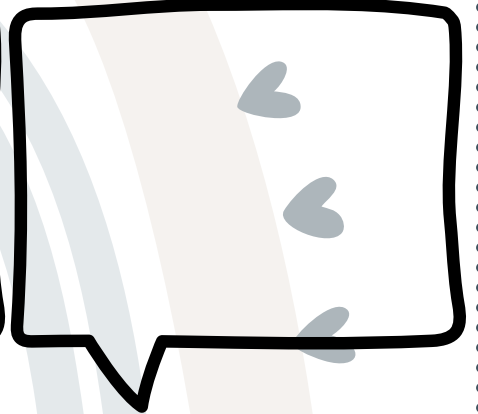
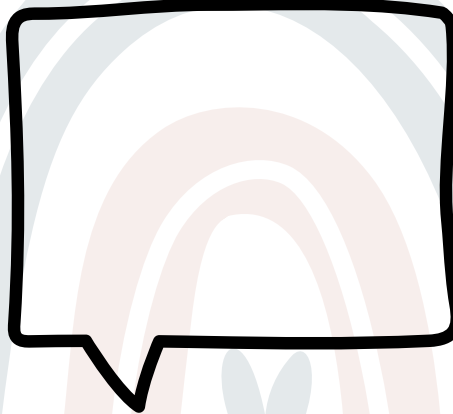
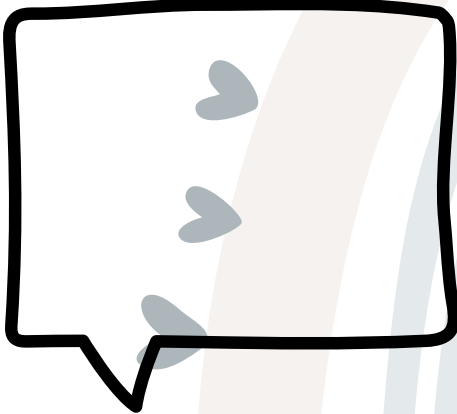
¿Con qué creencias me quedo?

RECONOCIENDO EMOCIONES

MIS COSAS BUENAS



Elabora un listado con todos los elogios que recibes a diario



Imaginate que tienes que elegir tres cosas básicas y tres personas con las que quedarte en tu vida, ¿QUÉ DECISIÓN TOMAS?



El recuerdo más bonito de tu infancia

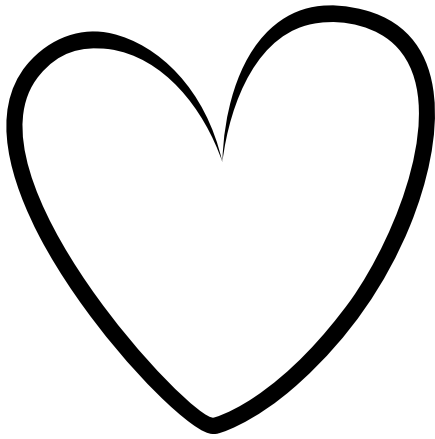
El recuerdo más feo de tu infancia

Ese consejo que mil veces te dieron personas que te quieren y aprecian, pero jamás he llegado a poner en práctica es...

¿MOTIVOS?

RECONOCIENDO EMOCIONES

MIS PROPÓSITOS



¿Qué deseo para mí?

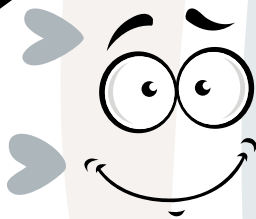
¿Hacia dónde deseo llegar?

¿Qué es lo más importante para mí?

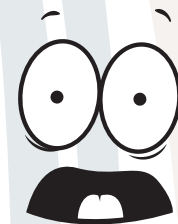
¿Qué cosas deseo tener?

¿Qué cosas deseo hacer?

Ante una mala noticia
PENSAMIENTOS-EMOCIONES



Ante una buena noticia
PENSAMIENTOS-EMOCIONES



¿ME AFECTA?

Imagínate que debes ser tu quien debe dar una buena y mala noticia a un amigx, ¿Cómo lo haces?
¿Qué piensas?, ¿Qué sientes?

RECONOCIENDO EMOCIONES

TE ATREVES

Puedo pedir ayuda cuando la necesito
Puedo expresar lo que soporto y no soporto
Puedo rebajar mis exigencias
Puedo aceptar elogios
Puedo aprender de mis errores
Puedo decir NO sin sentirme culpable
Puedo expresar mis emociones sin dificultad
Puedo ponerme en el lugar de otra persona

Ante una dificultad suelo...

"llorar"

"olvidar"

"pensar"

"buscar soluciones"



MIS DÍAS COMPLICADOS

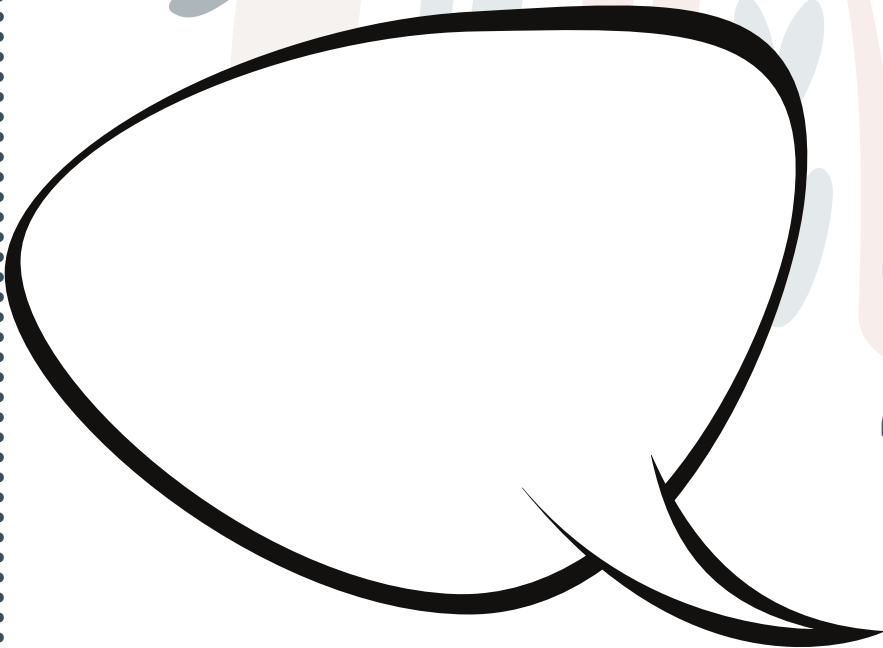
Busco ayuda

Expreso lo que siento

Me alejo o aislo

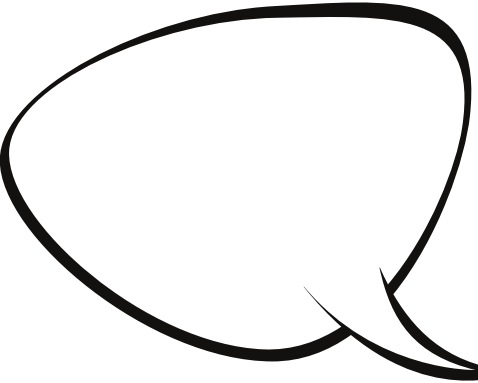
lloro

PON EJEMPLOS

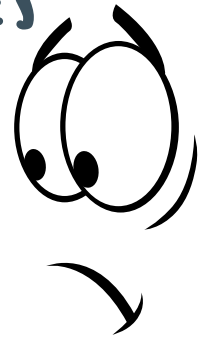


RECONOCIENDO EMOCIONES

TE ATREVES



Un animal que te inspira
Una peli que te hace reir
Una peli que te hace llorar
Un mes para disfrutar
Un mes para recordar
Un color para brillar



Una rareza que te hace especial
Una imperfección que te hace fuerte



Me alegra
Me enfada
Me confunde
Me entristece
Me asquea
Me enloquece
Me obsesiona

Te imaginas en el peor momento de una de tus pesadillas

¿Qué haces?

¿Qué piensas?

¿Qué sientes?

¿A quién pedirías ayuda?



RECONOCIENDO EMOCIONES ¿CÓMO TE SIENTES?

Imagínate que has perdido a tu mascota, ¿cómo te sientes?

Ponle un color a esa emoción

Ponle un número de intensidad a esa emoción

Ponle una parte del cuerpo donde notas esa emoción

Ponle un pensamiento a esa emoción

Ponle un sabor a esa emoción

Ponle un ruido a esa emoción



Ponle expresión a esa emoción

Ponle nombre de personas
en donde buscas apoyo y
comprensión
a esa emoción

Ponle una palabra a esa emoción
Ponle una reacción a esa emoción
Ponle un dibujo a esa emoción
Ponle una enseñanza a esa emoción
Ponle un pensamiento positivo a esa
emoción



Deseo...
Hago...
Espero...

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Imagínate que no has logrado alcanzar eso por lo que tanto te habías sacrificado,
¿cómo te sientes?

Ponle un color a esa emoción

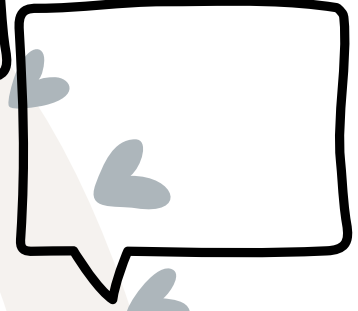
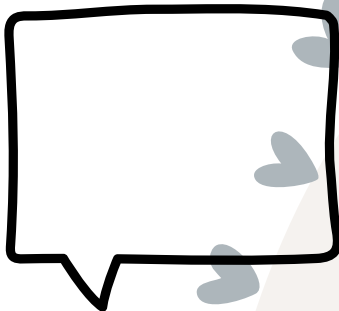
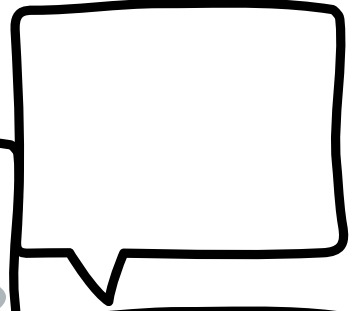
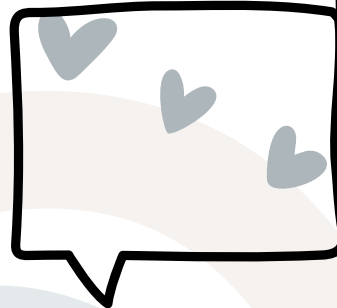
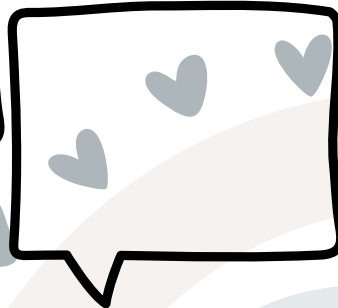
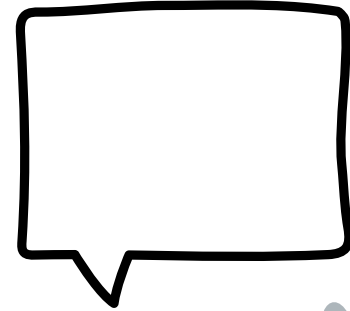
Ponle un número de intensidad a esa emoción

Ponle una parte del cuerpo donde notas esa emoción

Ponle un pensamiento a esa emoción

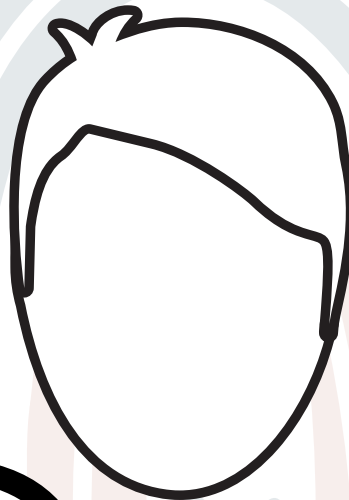
Ponle un sabor a esa emoción

Ponle un ruido a esa emoción



Ponle expresión a esa emoción

Ponle nombre de personas
en donde buscas apoyo y
comprensión
a esa emoción



Ponle una palabra a esa emoción
Ponle una reacción a esa emoción
Ponle un dibujo a esa emoción
Ponle una enseñanza a esa emoción
Ponle un pensamiento positivo a esa
emoción



Deseo...
Hago...
Espero...

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Imagínate que no has perdido el control y acabas haciendo cosas horribles (pegar, insultar, humillar,...) sin motivo alguno, ¿cómo te sientes?

Ponle un color a esa emoción

Ponle un número de intensidad a esa emoción

Ponle una parte del cuerpo donde notas esa emoción

Ponle un pensamiento a esa emoción

Ponle un sabor a esa emoción

Ponle un ruido a esa emoción

Ponle expresión a esa emoción

Ponle nombre de personas
en donde buscas apoyo y
comprensión
a esa emoción

Ponle una palabra a esa emoción
Ponle una reacción a esa emoción
Ponle un dibujo a esa emoción
Ponle una enseñanza a esa emoción
Ponle un pensamiento positivo a esa
emoción



Deseo...
Hago...
Espero...



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Imagínate que te dan un reconocimiento que llevabas años esperando,
¿cómo te sientes?

Ponle un color a esa emoción

Ponle un número de intensidad a esa emoción

Ponle una parte del cuerpo donde notas esa emoción

Ponle un pensamiento a esa emoción

Ponle un sabor a esa emoción

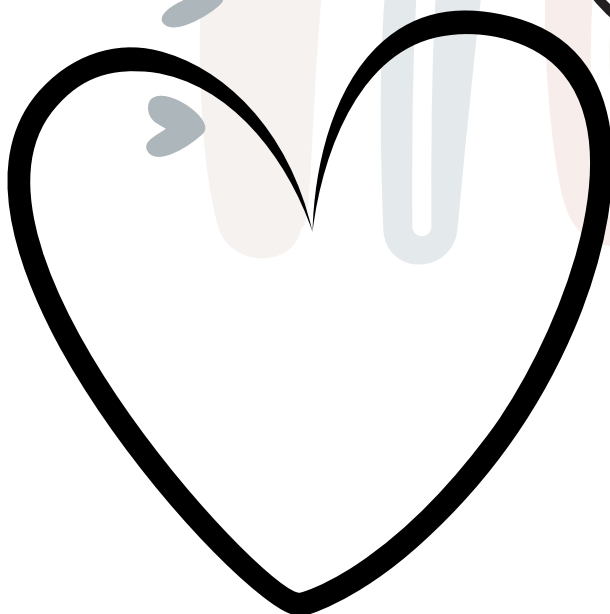
Ponle un ruido a esa emoción



Ponle expresión a esa emoción

Ponle nombre de personas
en donde buscas apoyo y
comprensión
a esa emoción

Ponle una palabra a esa emoción
Ponle una reacción a esa emoción
Ponle un dibujo a esa emoción
Ponle una enseñanza a esa emoción
Ponle un pensamiento positivo a esa
emoción



Deseo...
Hago...
Espero...



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Imagínate que discutes con tu mejor amigx y te quedas aisladx,
¿cómo te sientes?

Ponle un color a esa emoción

Ponle un número de intensidad a esa emoción

Ponle una parte del cuerpo donde notas esa emoción

Ponle un pensamiento a esa emoción

Ponle un sabor a esa emoción

Ponle un ruido a esa emoción



Ponle expresión a esa emoción

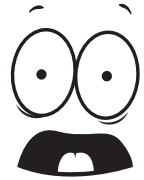
Ponle nombre de personas
en donde buscas apoyo y
comprensión
a esa emoción

Ponle una palabra a esa emoción
Ponle una reacción a esa emoción
Ponle un dibujo a esa emoción
Ponle una enseñanza a esa emoción
Ponle un pensamiento positivo a esa
emoción



Deseo...
Hago...
Espero...

RECONOCIENDO EMOCIONES ¿CÓMO TE SIENTES?



Imagínate un problema o dificultad reciente

¿CÓMO TE SENTISTE?

Describe cuál fue la situación

¿Qué cosas hiciste?

¿Qué cosas no hiciste bien?

¿Qué sucedió antes de que todo pasara?

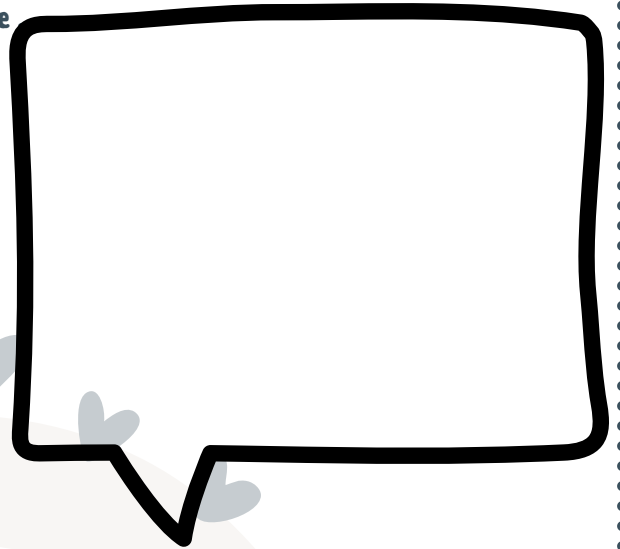
¿Cómo se sentía la otra persona?

¿Cómo te sentiste al día siguiente?

¿Qué cosas cambiarías?

¿Qué soluciones encuentras?

¿Qué esperas que suceda en 24h?



Ponle expresión a esa emoción

A qué personas
le pides consejo en
estas situaciones

PIENSO,
anoto...

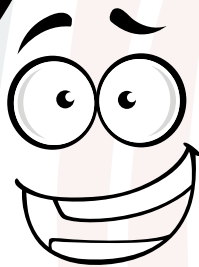
MOTIVO_CAUSA de la situación

Intensidad_malestar 1a10

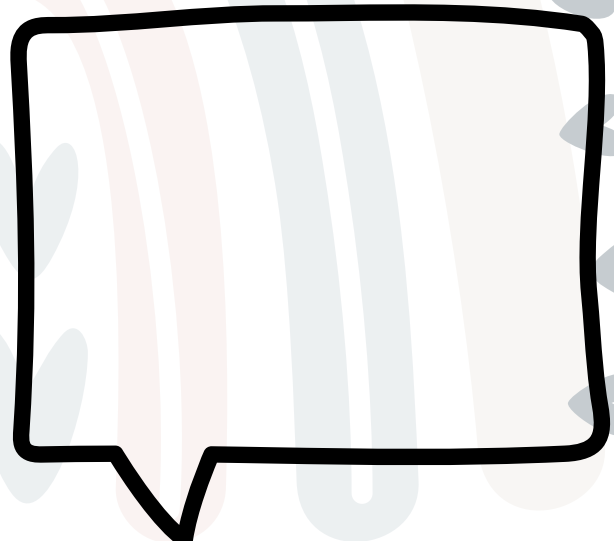
personas afectadas

Listado de soluciones alternativas

BALANZA beneficios CORTO_LARGO



STOP,
me paro,
para dar tiempo a mi mente a
reaccionar de manera racional y no
dejarse descontrola por las emociones



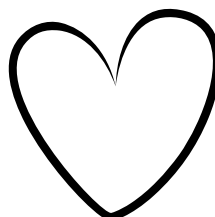
Anota
5 COSAS que VES
4 COSAS que ESCUCHAS
3 COSAS que puedes OLER
2COSAS que puedes TOCAR
1 COSA que puedes SABOREAR

ACTUO

Me comprometo...

Voy a cambiar...

He aprendido...



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Situación más triste



Situación más alegre



Situación más relajada



Situación más estresante



Situación más exitosa



Situación más frustrante



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Situación más vergonzosa



Situación más satisfactoria



Situación más valiente



Situación más terrorífica



Situación más aplaudida



Situación más criticada



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO TE SIENTES?

Situación más desafiante



Situación más eufórica



Situación más cómoda



Situación más incómoda



Situación más difícil



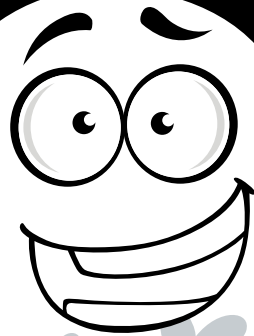
Situación más fácil



RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO SOY?

Yo me veo...



MIS
PREOCUPACIONES

Soy fuerte cuando...
Soy valiente cuando...

Los otros me ven...



MIS
SUEÑOS

Soy sensible cuando...
Soy débil cuando...

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO SOY?

Mis DESAFÍOS
superados...

Me siento relajado/a...

MIS
CONFLICTOS RESUELTOS

Soy buena persona cuando...
Soy mala persona cuando...

He borrado de mi corazón ...

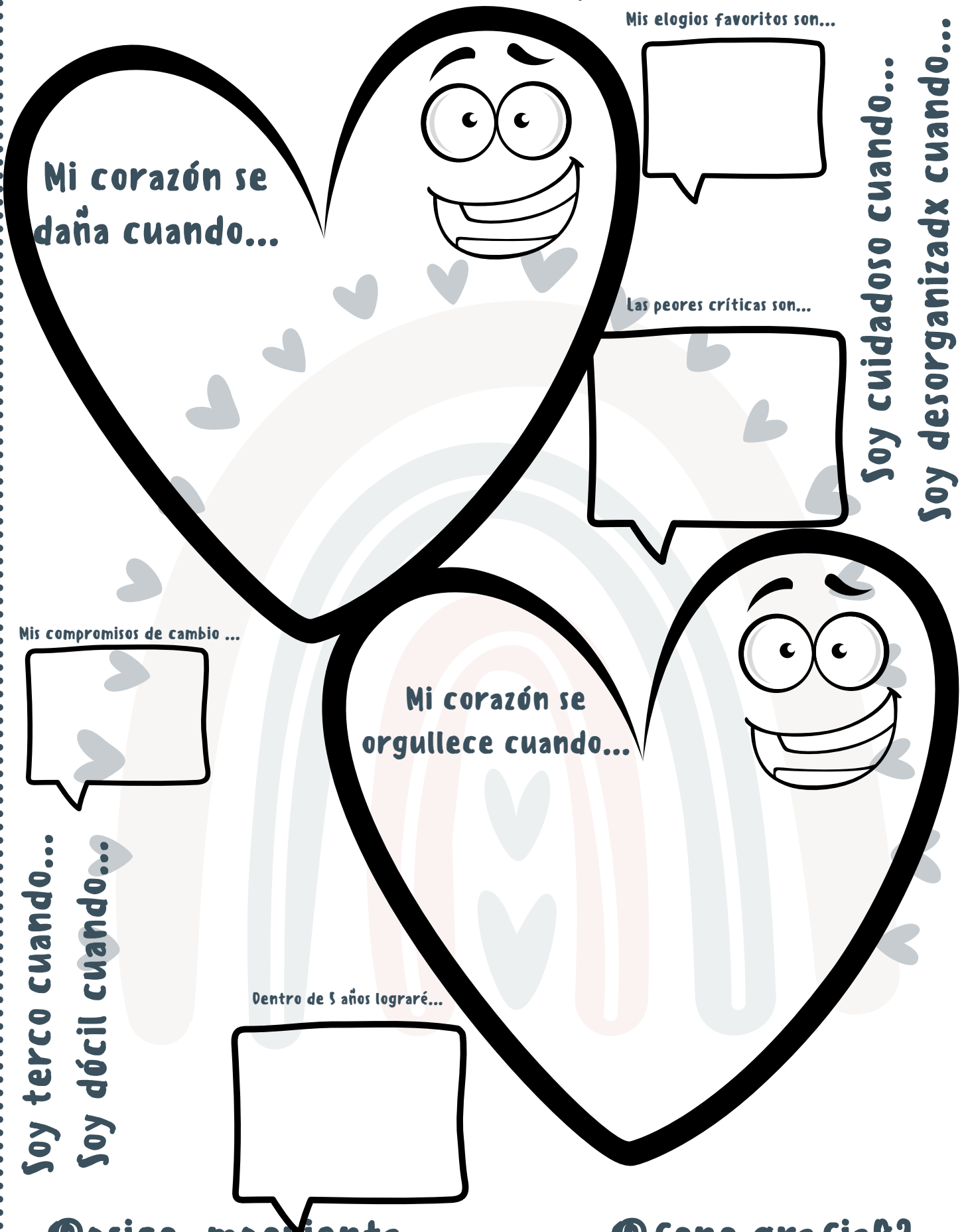
Consejos de otros que
me he
tomado al pie de la letra

MIS
DEBILIDADES

Soy especial cuando...
Soy raro/a cuando...

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO SOY?



Mi corazón se daña cuando...

Mis elogios favoritos son...

Empty speech bubble for writing favorite compliments.

Las peores críticas son...

Empty speech bubble for writing worst criticisms.

Soy cuidadoso cuando...
Soy desorganizado cuando...

Mis compromisos de cambio ...

Empty speech bubble for writing commitments to change.

Mi corazón se orgullece cuando...

Dentro de 5 años lograré...

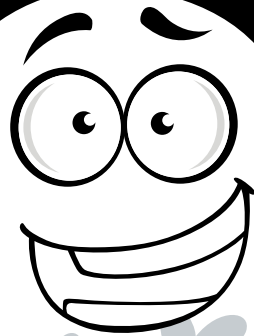
Empty speech bubble for writing goals for 5 years from now.

Soy terco cuando...
Soy dócil cuando...

RECONOCIENDO EMOCIONES

¿CÓMO SOY?

Me he sentido
admirado
cuando...



Mi listado de
CULPAS

He sentido timidez cuando...
He sentido sorpresa cuando...

Me he sentido
rechazado
cuando...



Mi listado
de cosas que me
asquean

He sentido envidia cuando...
He sentido rencor cuando...

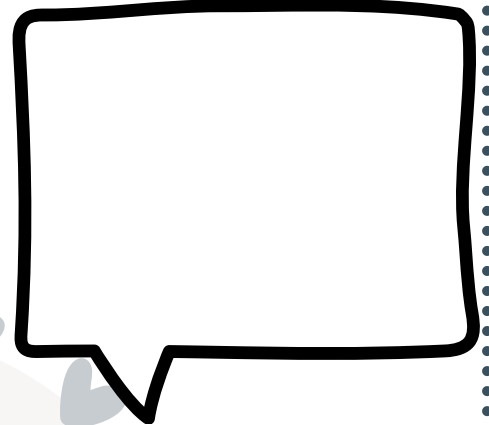
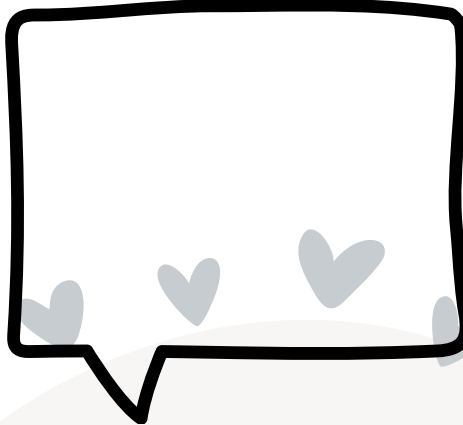
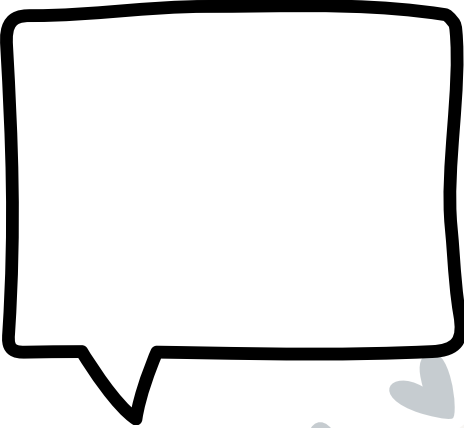
RECONOCIENDO EMOCIONES

Pon un ejemplo para cada EMOCIÓN

ALEGRÍA

ENFADO

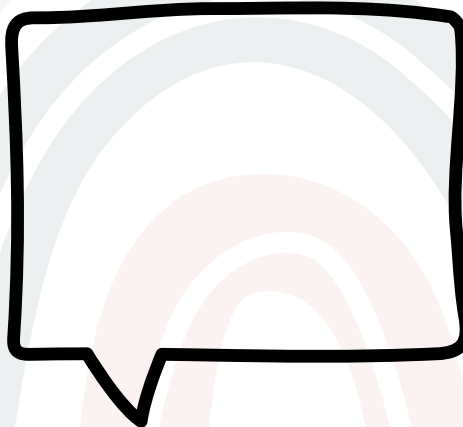
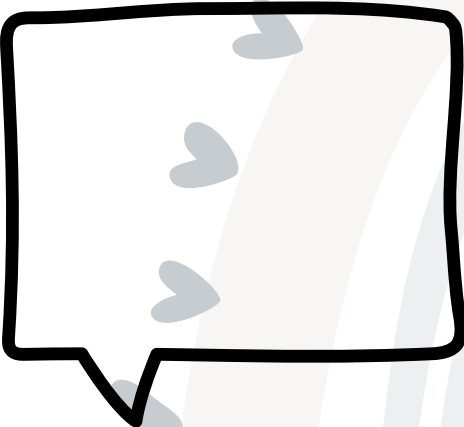
MIEDO



VERGÜENZA

ORGULLO

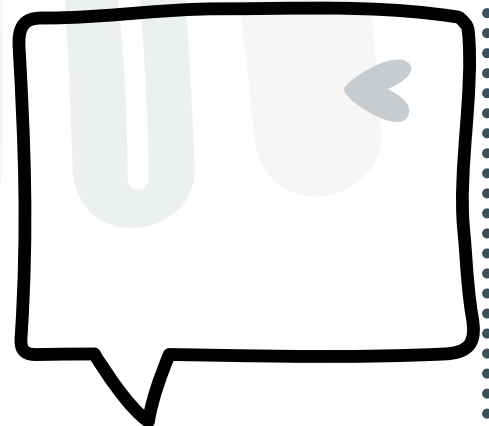
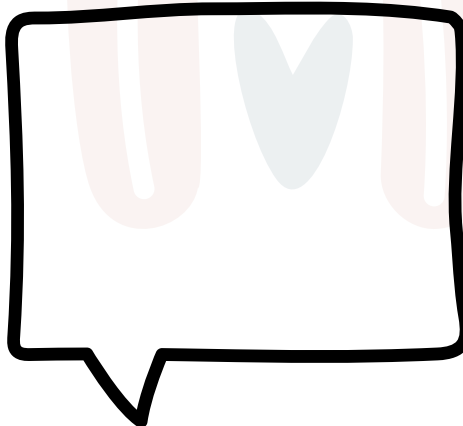
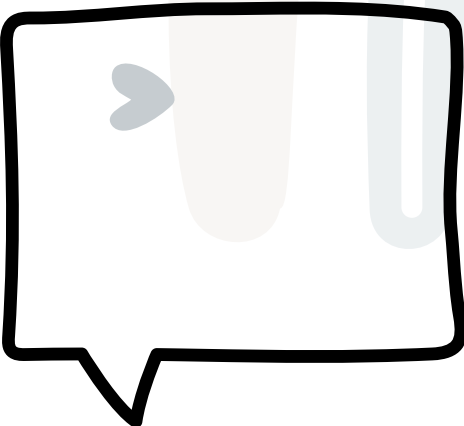
CELOS



RECHAZO

CULPA

ESTRÉS



RECONOCIENDO EMOCIONES

Anota aquellas emociones que sueles sentir con más frecuencia y pon un ejemplo de cada situación

The worksheet is designed for a self-reflection exercise. It features a central background of a rainbow with a heart in the middle. Surrounding the rainbow are nine speech bubble shapes arranged in a 3x3 grid. Each speech bubble is empty, intended for writing. Small grey hearts are scattered around the speech bubbles and the rainbow.