

Mi monstruo



INTERIOR

Mi monstruo  
EMOCIONAL

HOLA!!!



Soy tu monstruo emocional,  
vivo contigo en tu interior,  
a **VECES**, intentas evitarme,  
bloquearme, incluso, ocultarme  
pero después...  
puedo llegar a explotar en  
momentos inesperados,  
**¿RECUERDAS** alguno?

Con este cuadernillo puedes ir  
tomando consciencia de todas esas  
**EMOCIONES** que te hacen sentir  
bien o mal,  
**!!necesitas aprender a manejarlas!!**  
de lo contrario...  
pueden causarte algunos  
**PROBLEMAS,**  
**¿RECUERDAS** alguno?

Vamos a conocer a tu monstruo  
emocional,  
**¿TE ATREVES?**

@psico\_mporienta

Mi monstruo  
EMOCIONAL  
¿TE IDENTIFICAS?



La última vez que lograste creer en ti...

La última vez que lograste animar a otra persona...

La última vez que sentiste que eras muy feliz...

La última vez que confiaste en alguien...

La última vez que te sentiste cansado...

La última vez que dudas te de ti...

La última vez que sentiste mucha envidia...

La última vez que recibiste un piropo...

La última vez que te preocupaste...

La última vez que te sentiste confundido...

La última vez que te sentiste apartado...

# mi monstruo EMOCIONAL

¿Cuántas EMOCIONES conoces?  
Anotalas y rodea todas las que consideres AGRADABLES.



Piensa en que parte de tu cuerpo sueles notar cada una de esas EMOCIONES, intenta ser más consciente de las señales que desprende tu CUERPO, y pon un ejemplo de una situación donde las has experimentado recientemente, ¿RECUERDAS?



Pon un ejemplo de situaciones donde sentiste alguna de estas EMOCIONES.

IRA

ENVIDIA

ABURRIMIENTO

SOLEDAD

CULPA

ASCO

PÁNICO

ILUSIÓN

ALIVIO

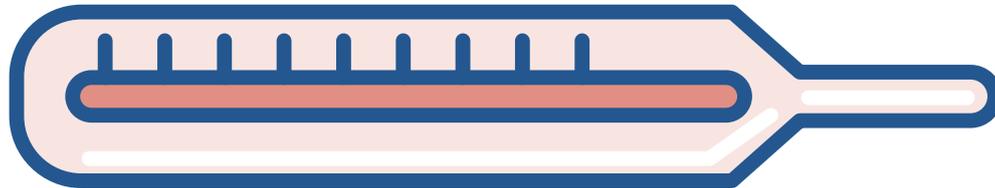
# mi monstruo EMOCIONAL

Eres una persona EMOCIONAL no lo olvides, cada situación o acontecimiento vivido nos deja huella de una u otra forma, bien positiva o negativa, agradable o desagradable, provocando una reacción más o menos impulsiva-emocional, ¿CIERTO?

¿Cuál sería tu intensidad EMOCIONAL?

MUY EMOCIONAL

POCO EMOCIONAL



A continuación te voy a poner un listado de emociones, intenta ser muy sincera y rodear aquellas que has sentido alguna vez en más de una situación. EJEMPLIFICA.

PREOCUPACIÓN

INSEGURIDAD

IMPACIENCIA

ARREPENTIMIENTO

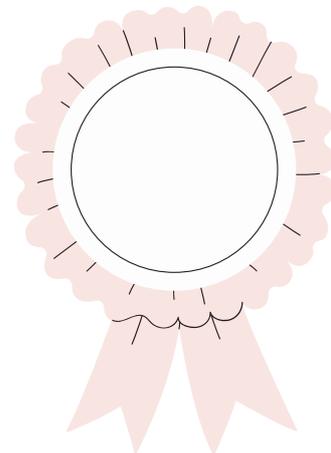
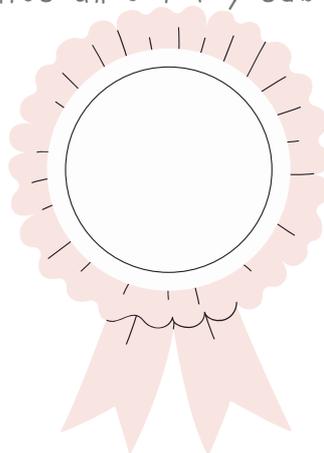
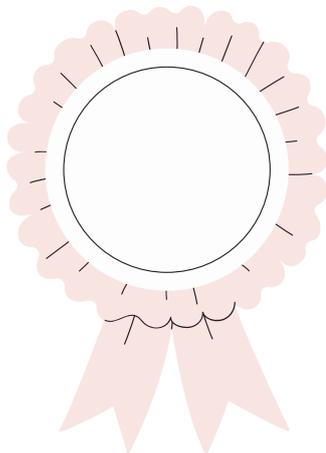
VERGUENZA

SORPRESA

Soy tu monstruo emocional, si pudieras hacer desaparecer algunas emociones... ¿Cuáles serían?

--	--

¿Qué emociones te provocan mayor malestar? ¿Por qué?  
Atrévete a definir las 3 últimas emociones más agradables, ponles un color y sabor.



HOY le he hecho muy BIEN cuando...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 1 "CONOCETE 3+3"

3 adjetivos + que  
te definen

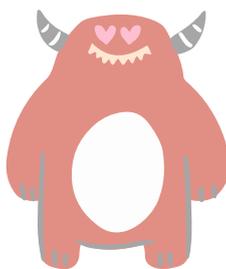
Blank box for writing 3 adjectives that define you.

~~~~~

3 cosas que hago bien

Blank box for writing 3 things you do well at.

~~~~~



3 cosas que hago en  
mi tiempo libre

Blank box for writing 3 things you do in your free time.

~~~~~

3 desafíos que he  
superado

Blank box for writing 3 challenges you have overcome.

~~~~~

3 sueños por alcanzar

Blank box for writing 3 dreams you want to achieve.

~~~~~

3 pelis favoritas

Blank box for writing 3 favorite movies.

~~~~~

3 personas especiales

Blank box for writing 3 special people.

~~~~~

3 manías o rarezas

Blank box for writing 3 quirks or habits.

~~~~~

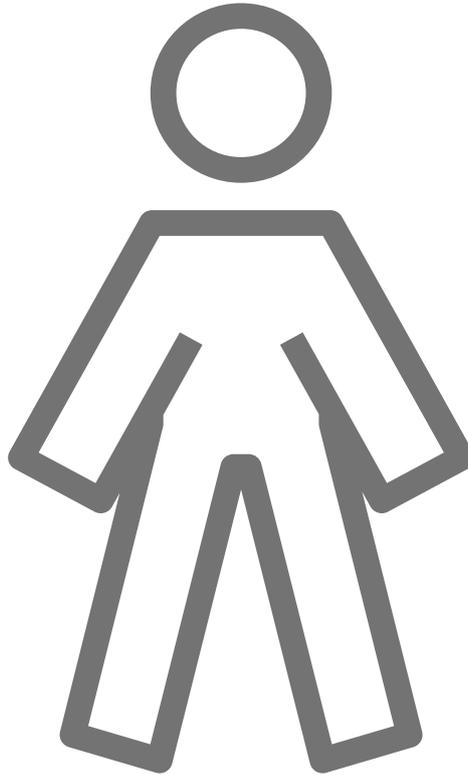
Soy especial por...

# mi monstruo EMOCIONAL

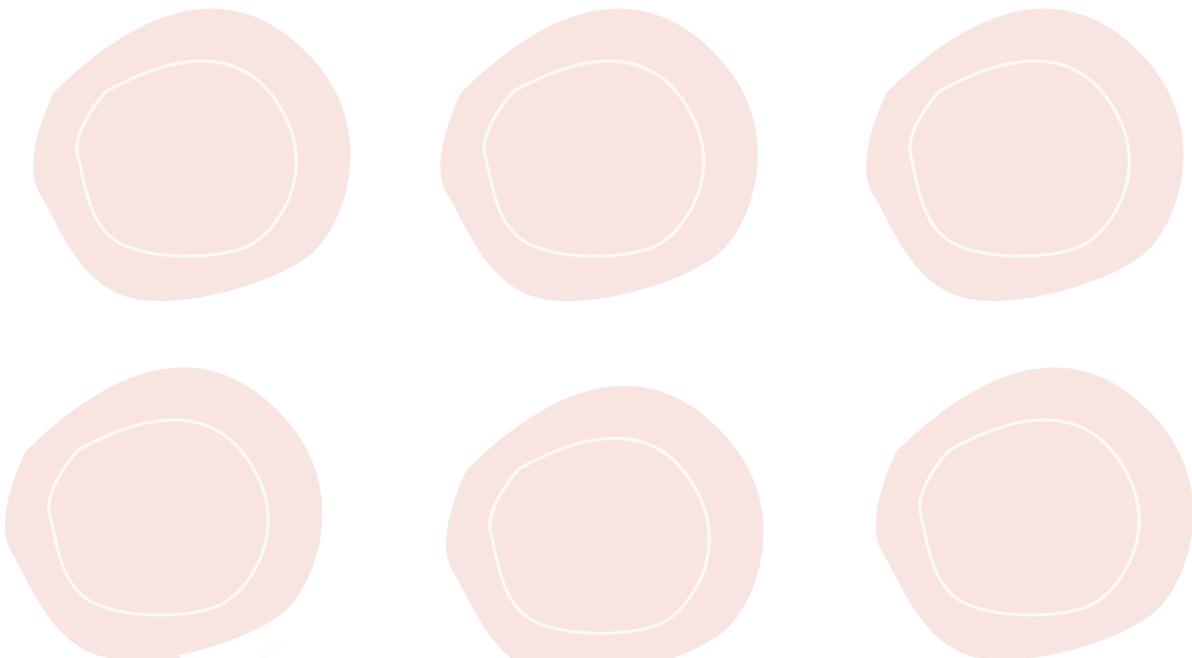
## ACTIVIDAD 2 "CONECTA CON TU CUERPO"



Las EMOCIONES resuenan en tu cuerpo, pero la mayoría de las veces estamos demasiado desconectados para darnos cuenta.  
PIENSA en algo que te enfada MUCHO.  
Señala en qué partes del cuerpo notas esa emoción desagradable.



Es importante que incluso en tus momentos desagradables te recuerdes lo especial que puedes ser.  
Anota en estos 6 círculos esas fortalezas o cualidades que te caracterizan. RECUERDATELAS.



# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 3 "PONTE CALIFICACIÓN"



Si pudieras ponerte una CALIFICACIÓN a tí mismx,  
¿qué calificación te pondrías? ¿por qué?



En qué situaciones te pones una calificación BAJA...  
En qué situaciones te pones una calificación ALTA...

Atrévete a poner un EJEMPLO de aquellas situaciones  
que me hacen sentir BIEN y MAL.

BIEN

MAL



En este bolso de la FELICIDAD,  
puedes meter esas cosas materiales que agradeces  
porque son imprescindibles para tu felicidad.

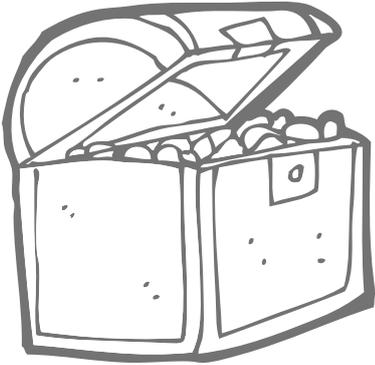
# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 4 "MI COFRE MÁGICO"



Te sientes especial porque estás rodeado de personas especiales  
¿CIERTO?

Atrévete a escribir los 5 nombres de esas personas que son especiales para ti, además, anota que 3 cosas te gustan de cada una de ellas.



Podrías describir cada una de estas 5 emociones básicas:

ALEGRÍA  
TRISTEZA

MIEDO  
ENFADO

Ahora atrévete a escribir más emociones...

Después, rodea aquellas que te hacen sentir bien y aquellas otras que te hacen sentir mal. Ponles un número según su intensidad o malestar. Por último, anota un ejemplo de situaciones o personas que han activado esas emociones.



Estoy deseando que suceda...  
Me lo paso genial cuando...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 5 "ME SIENTO"

Vamos a describir y dibujar cómo te sientes HOY.



A large dashed rectangular box intended for drawing or writing.

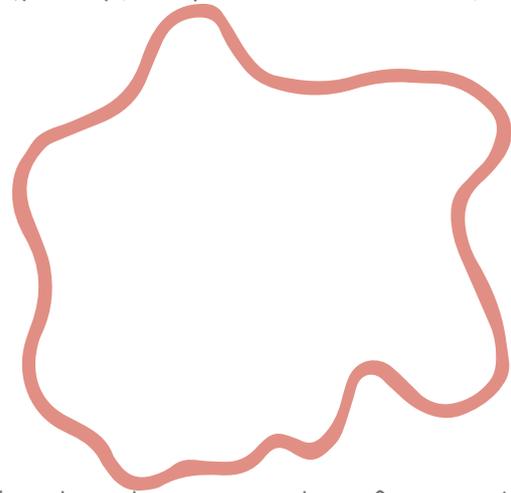
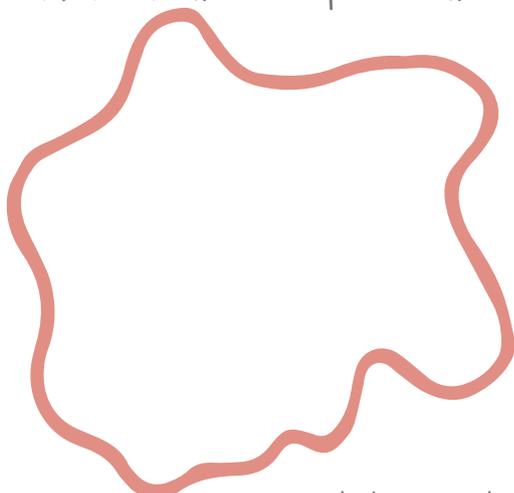
Podrías describir cada una de estas 5 emociones básicas:

ALEGRÍA  
TRISTEZA

MIEDO  
ENFADO

Ahora atrévete a escribir más emociones...

Después, rodea aquellas que te hacen sentir bien y aquellas otras que te hacen sentir mal. Ponles un número según su intensidad o malestar. Por último, anota un ejemplo de situaciones o personas que han activado esas emociones.



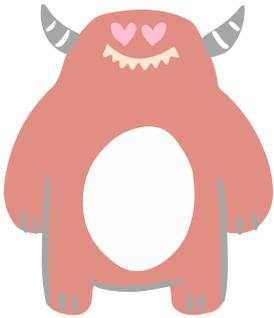
Anota una experiencia del pasado que te ha dejado recuerdos feos y tristes.  
EJEMPLIFICA

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 6

### "MI FELICIDAD"

Imagínate que te acaban de decir que para ser FELIZ sólo necesitas 5 cosas especiales, ¿cuáles serían?  
¿qué te hace reír y estar calmado? .



A large dashed rectangular box intended for writing answers to the activity questions.

¿Conoces la emoción de la SATISFACCIÓN?  
Pon 3 ejemplos de situaciones recientes donde has experimentado esta sensación tan agradable y especial.  
EJEMPLIFICA.



A large dashed rectangular box intended for writing answers to the activity questions.

Pon un ejemplo reciente de una situación donde te sentiste INSATISFECHO y poco orgullosx; intenta buscar la causa que provocó esa emoción.

LO QUE MÁS TE ORGULLECE ES...  
LO QUE MENOS TE ORGULLECE...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 7

### "MI NIVEL de PACIENCIA "

Cuando las cosas van bien es más fácil estar calmado y tranquilo, pero los cambios, problemas u obstáculos pueden disparar tu nerviosismo e impaciencia, ¿CIERTO?

Busca las 3 últimas situaciones que te impacientaron, ¿cuál fue la causa?, ¿qué notaste en tu cuerpo? ¿qué consecuencias provocó esa preocupación?



Imagínate que eres un deportista de élite, vas montado en tu bici y deseas llegar a la meta, llevas muchos años entrenandote, ¿cómo te sentirías si no logras llegar a la meta? ¿En qué otro momento te has sentido igual?



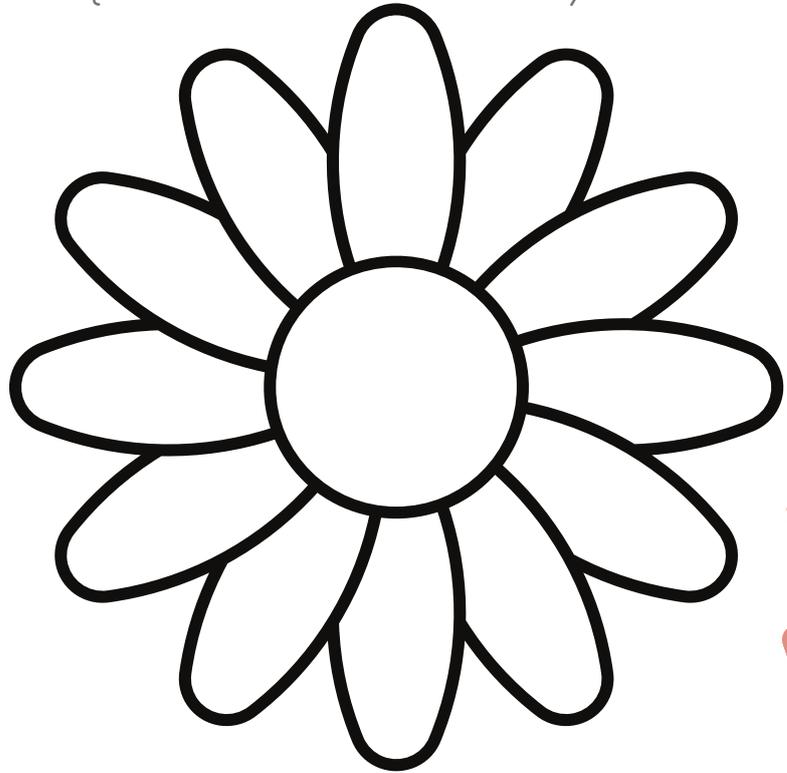
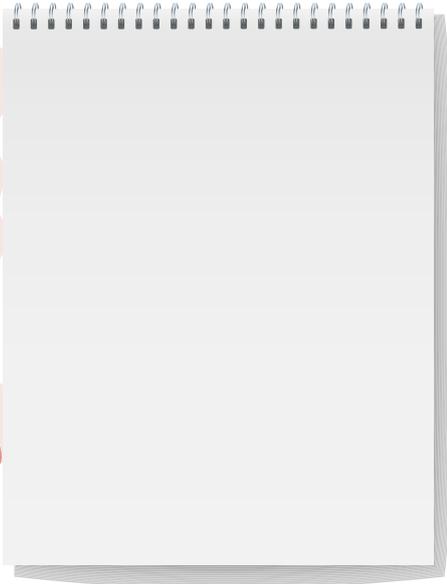
Cuando estás relajado y calmado puedes ser más consciente de todo lo que sucede a tu alrededor, ¿CIERTO? ¿sabes practicar la respiración profunda? ¿qué lugar te relaja? ¿qué sueles hacer para relajarte? ¿te funciona? ¿prácticas meditación?

# mi monstruo EMOCIONAL

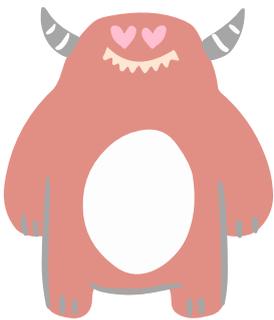
## ACTIVIDAD 8

### "MI MARGARITA del AMOR"

En cada uno de los PETALOS de esta margarita anota los motivos y causas por los que debes quererte a tí mismx, cuando te dedicas tiempo y cuidados te sientes mucho mejor, ¿cuánto te quieres? Pon ejemplos de PALABRAS que te hacen sentirte muy VALIOSO.



Solemos sentir aprecio por otra persona cuando admiramos alguna de sus cualidades o habilidades, ¿CIERTO? Podrías decir 3 personas a las que admiras por... EJEMPLIFICA. ¿Cómo les demuestro mi amabilidad hacia ellos?



¿Sientes que eres una buena persona? ¿Por qué?, pon un ejemplo de la última acción amable y bondadosa.

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 9 "MAREJADA"

Cuando el mar está revuelto es arriesgado navegar en barco, ¿CIERTO?  
Cuando estás muy enfadado debes evitar...

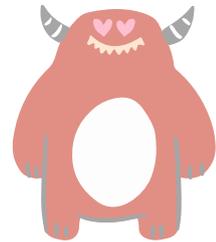
Describe esa última situación donde tu grave enfado o enojo te hizo decir...  
Y además, te hizo hacer...



Large empty rectangular box for drawing or writing.



Vamos a describir con todo detalle tu ENOJO, ¿OK?  
Ponle un...  
COLOR  
RUIDO  
ANIMAL  
FORMA



3 situaciones  
DESAGRADABLES  
que te enfadaron  
MUCHO

3 situaciones  
INESPERADAS  
que te enfadaron  
MUCHO

Large empty circle for writing.

EJEMPLIFICA

Large empty circle for writing.

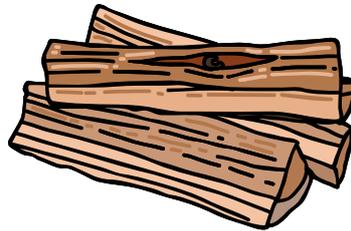
# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 10 "A FUEGO LENTO"



Sabías que mirar las llamas de un fuego hace divagar y viajar a tu mente.

Atrévete a dibujar las llamas de estos troncos y en cada uno de ellas, anota los nombres de esas personas con las que has discutido este último mes.



¿Cuál es la última discusión intensa que recuerdas?  
¿Cuáles fueron los motivos? ¿Qué sentiste?  
¿Dónde notaste en tu cuerpo esa EMOCIÓN?  
¿Qué otra reacción podrías haber tenido?  
¿Qué aprendiste?





# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 12 "MI LAVADORA"



Tus pensamientos son como una auténtica LAVADORA, no paran de dar vueltas, centrifuga tus emociones y te hace reaccionar mal, ¿CIERTO? Es necesario que los tengamos bien localizados, ponerle palabras para escuchar lo poco realistas que pueden llegar a ser algunos. Mete en esta lavadora los 3 últimos pensamientos negativos que has tenido hoy.



Pon ejemplo de situaciones que pensaste y se hicieron realidad.  
¿Todo lo que pensamos se hace realidad?  
¿Todos tus pensamientos son reales?  
¿Por qué te los terminas creyendo?

~~~~~

¿Qué sueles hacer cuando llegan esos pensamientos negativos?

~~~~~

Tus pensamientos son...  
Tus pensamientos provocan...  
Tus pensamientos intentan...  
Tus pensamientos nunca...  
Tus pensamientos siempre...

Recuerdas cuando fue la última situación donde sentiste gran PREOCUPACIÓN y llegaron miles de pensamientos negativos a tu cabeza, EJEMPLIFICA, ponle intensidad.



¿Qué sentiste en tu cuerpo?  
¿Qué hiciste para dejar de preocuparte?  
¿Cómo reaccionaste?

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 13 "MI RINCONCITO"



En los momentos donde te notas muy triste y desanimadx,  
¿Qué cosas podría hacer para volver a recuperar la alegría?

VER PELI CÓMICA

LEER

HACER DEPORTE

ESCUCHAR MÚSICA

DIBUJAR

Llega el momento de pensar en tu amigX ESPECIAL,  
¿qué cosas tenéis en común?  
¿qué cosas os diferencian?  
¿qué cosas aprendiste de él o ella?



Blank space for writing notes.



Blank space for writing notes.

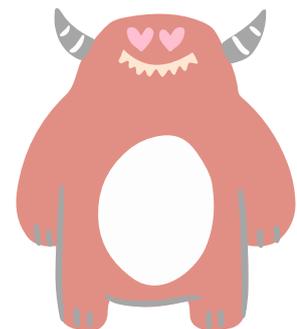
Si pudieses intercambiar algo con tu amigx especial, sería...

El acto o gesto más maravilloso que te regaló tu amigx...

El acto o gesto más feo que perdonaste a tu amigx...

Imagínate que puedes convertirte en un animal por un día,  
¿en cuál te convertirás? ¿por qué?. DIBUJALO.

Large dashed-line box for drawing.



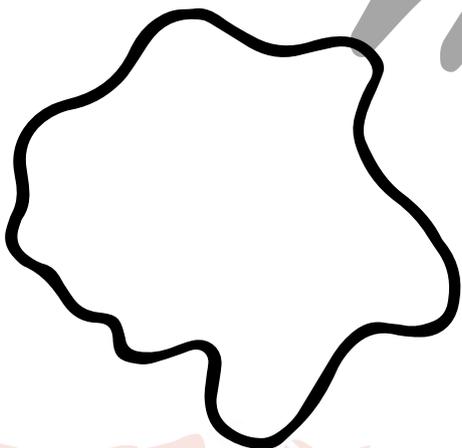
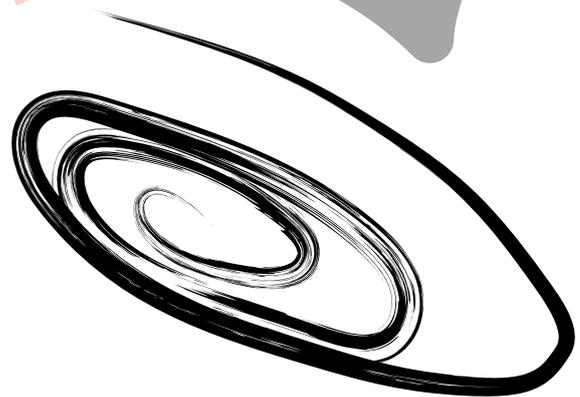
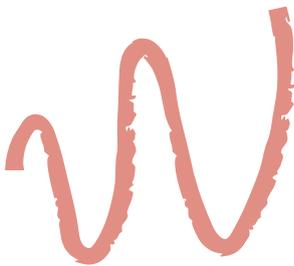
# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 14

### "TRAZOS SENSORIALES"



En esta página te presento diferentes GARABATOS, en esos momentos donde notes gran NERVIOSISMO, PREOCUPACIÓN y ESTRÉS pasa tu dedo índice por cada garabato sin levantar el dedo de ese trazo, muy despacito, contando hasta 100, dejando que pase ese malestar. ¿TE ATREVES? Anota la última situación donde te sentiste muy preocupado, ¿Qué pensabas? ¿Cómo te controlaste? ¿Qué aprendiste de la situación?



# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD IS "CORAZÓN ABIERTO"

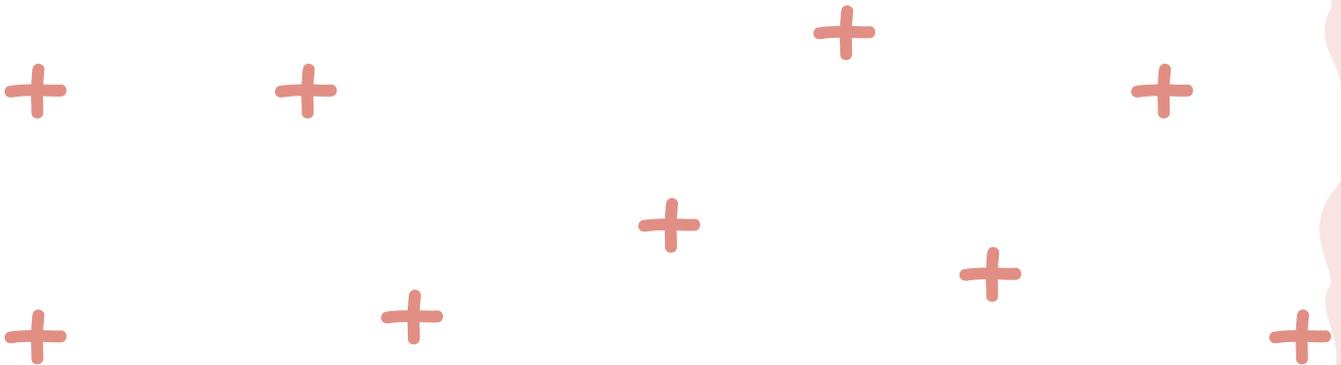


Nadie puede definirte o valorarte por ti, ha llegado el momento de ser totalmente sincero contigo mismo.  
Con cada una de estas letras iniciales debes escribir esas cualidades o fortalezas que te definen,  
¿TE ATREVES?

R C M S A

Ese SÚPERHÉROE que te inspira al máximo es...  
¿Qué cualidades o fortalezas son las que admiras mucho?  
¿Qué 3 poderes te gustaría tener para mejorarte?

Vamos a llenar esta página de nombres de personas que te SUMEN mucho, es decir, que logren sacarte siempre una SONRISA.



Me quiero a mi mismo por...  
Me perdono a mi mismo por...

Me digo a mi mismo...  
Me obligo a mi mismo a...

Me excuso a mi mismo por...  
Me bloqueo a mi mismo cuando...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 16 "AMIGO TESORO"



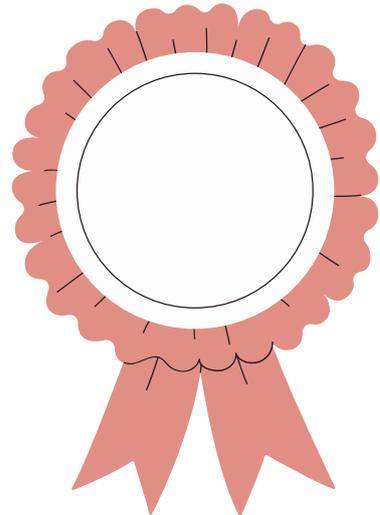
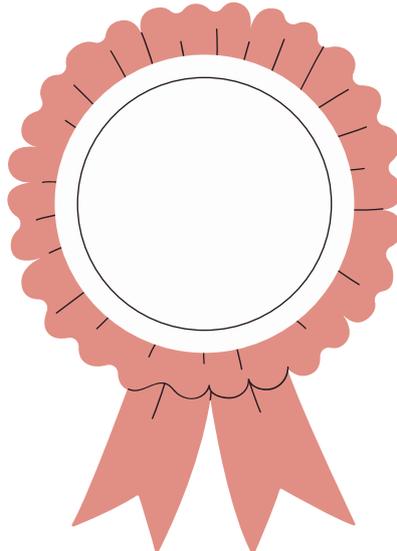
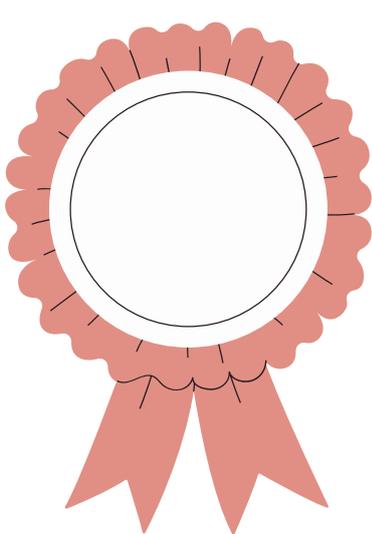
Quién tiene un amigo tendrá un TESORO, ¿CIERTO?,  
PON un nombre y un ejemplo de esa persona especial que te sabe...

ESCUCHAR...  
DEFENDER...  
ACONSEJAR...  
CONSOLAR...  
ABRAZAR...  
SOPORTAR...  
ANIMAR...

Dime que te hace y te diré quien es.  
Anota esa persona que TE...

DAÑA...  
INSULTA...  
IGNORA...  
ENGAÑA...  
HACE SENTIR INFERIOR...  
AVERGÜENZA...  
IMPACIENTA...

Vamos a llenar esta página con esos premios que no te dieron pero  
si te merecías mucho.



Te consideras un buen amigo porque...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 17 "CADENA de PENSAMIENTOS"



¿Alguna vez has sentido mucha ansiedad cuando has tenido que hablar en público? Atrévete a rodear aquellos pensamientos más frecuentes que experimentaste.

Voy a equivocarme, se van a burlar, me siento muy avergonzado.

Todo el mundo me mira, me siento muy mal.

No importa que me equivoque, todos cometemos errores.

Puede que me equivoque o me quede en blanco, todos pensarán que soy un torpe.

Si alguien se ríe de mí es porque también lo pasa mal cuando habla en público.

Lo haré lo mejor que pueda, después me sentiré muy orgulloso.

Todos pensarán que voy a meter la pata, me insultarán y se burlarán de mí.

Mejor dejo la exposición para otro día, para quedar como un estúpido prefiero que me ponga un cero.

Voy a tener valentía para hacerlo, serán apenas unos minutos, lo lograré.

Ahora colorea de rojo aquellos pensamientos que suelen tener las personas con baja autoestima, ¿te identificas?

Ahora atrevete a completar con total sinceridad como piensas que te ven las siguientes personas:

Mis profes...

Mis padres...

Mis amigos...

Mis hermanos...

Resto de familia...

Tu autoestima termina siendo moldeada por esas personas que te han acompañado en tu recorrido vital.

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 18 "PENSAMIENTOS PLOF"



Todos tenemos una voz interior que nos habla sobre nosotros mismos, unas veces bien y otras muy mal. Cuando tienes alta autoestima esa voz te dice cosas bonitas pero cuando tienes baja autoestima te dice cosas feas sobre tí.

"Podemos cambiar la forma en la que nos habla ese monstruo interior".  
Atrévete a rodear esos pensamientos NEGATIVOS que sueles escuchar a tu voz interior, vamos a reconocerlos.

"Eres un aburrido"

"Eres un feo"

"Eres un torpe"

"Eres un gordo"

"Nadie te quiere"

"No haces nada bien nunca"

"Eres una mala persona"

"SIEMPRE fallas"

"Soy un desastre"

"No lograrás nada"

"Nunca me elegiran"

"SIEMPRE estaré solo"

"Soy insoportable"

Una vez rodeados esos pensamientos negativos con los que te identificas, vamos a CUESTIONALOS, ponerlos a prueba para comprobar su VERACIDAD.

¿Es posible que sea cierto?

¿Esa opinión esta basada en hechos reales?

¿Estás siendo justo con esos mensajes?

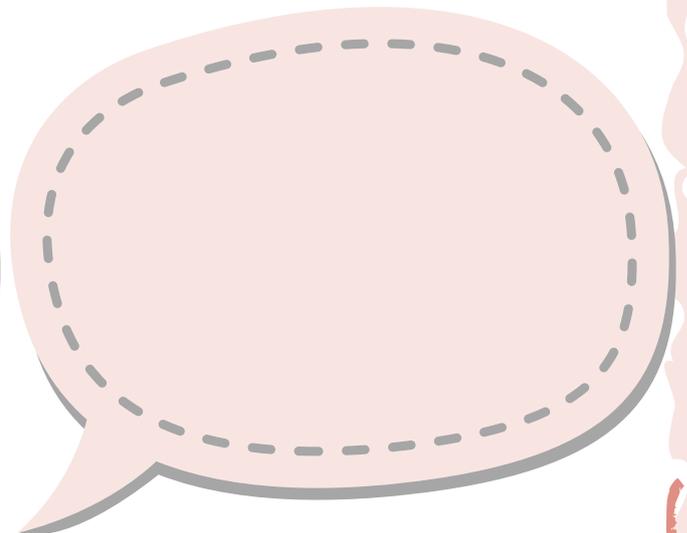
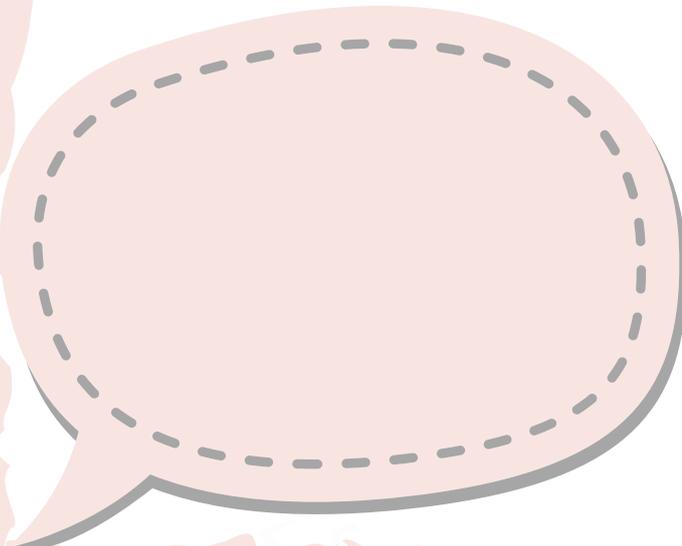
¿Esos pensamientos se basan en sucesos ocurridos? Pon ejemplos.

¿Le dirías a alguien que quieres estos comentarios?

¿Por qué te los dices a tí?

¿Has probado a reemplazarlos por otros más positivos?

EJEMPLIFICA.



# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 19

### "MI INTERIOR a flor de piel"



Sabías que muchos de esos pensamientos NEGATIVOS proceden de experiencias vividas en el PASADO donde probablemente cometiste algún que otro error. Recuerda que nadie puede ser perfecto y los primeros intentos llegan siempre acompañados de fallos, somos aprendices.

Asocia cada reflexión con su tipo de pensamiento.

Después, atrévete a poner un ejemplo en cada tipo de pensamiento, OK.

"Si algo no ha salido bien, he fallado al completo"

"Presiento que voy a fallar seguro"

"Estoy seguro que todos piensan mal de mí"

"Mi hermano es mejor que yo en todo"

"Soy un auténtico desastre"

"Todo es por mi culpa"

"El mínimo error o imprevisto, me hará fallar"

PENSAMIENTO  
CATASTROFISTA

PENSAMIENTO  
MAGNIFICADO

PENSAMIENTO  
TODO\_NADA

PENSAMIENTO  
ADIVINO

PENSAMIENTO  
NEGATIVISTA

PENSAMIENTO  
COMPARATIVO

PENSAMIENTO  
CULPABILIZADOR

Crea un listado de todos los errores que tienen estos pensamientos negativos.

Sé que todo el mundo piensa que...

Cuando una cosa no me sale bien...

Si algo imprevisto sucede...

Debería ser perfecto en...

Un pequeño error puede...

Si algo va mal es por...

Las cosas que me gustan de mí...

Las cosas que no me gustan de mí...

¿Te atreves a contestar estas frases desde la perspectiva de una mente POSITIVA?

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 20 "MIRÁNDOTE al ESPEJO"



Cambiar tu forma de PENSAR te ayudará a mejorar mucho tu AUTOESTIMA.  
¿TE ATREVES?

A continuación, tienes varios ejemplos para que puedas entenderlo,  
TOMA NOTA.

Lo que me digo a mi mismo es: "Soy un torpe"

Lo que realmente pienso: "No atiengo lo suficiente y no me entero bien de las explicaciones"

Lo que puedo cambiar: "Si atiengo más, pido aclaración de mis dudas, lo comprenderé a la perfección"

Lo que me digo...

Lo que pienso realmente...

Lo que puedo cambiar...

--	--	--

Lo que me digo...

Lo que pienso realmente...

Lo que puedo cambiar...

--	--	--

Lo que me digo...

Lo que pienso realmente...

Lo que puedo cambiar...

--	--	--

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 30 "MI YO ASERTIVO"



Los problemas pueden parecer muy complicados a simple vista, pero si aprendemos a dividirlos en pequeñas partes, identificando diferentes alternativas de solución, puede resultarte más fácil.

Describe ese último problema que te resultó complicado de resolver.

¿Qué soluciones buscaste?

¿Analizas te sus consecuencias?

¿En quién buscaste consejo y ayuda?

Sabías que la ASERTIVIDAD es la gran capacidad de aprender a decir SI cuando algo te gusta y deseas, y aprender a decir NO cuando no lo deseas o no te gusta.

Califica tu nivel de ASERTIVIDAD

Atrévete a escribir 3 cosas a las que si te apetece decir SI, y 3 cosas a las que dices NO.

SI

NO

SI

NO

SI

NO

Describe 3 situaciones en las que has sido totalmente incapaz de decir NO por miedo a sentirte muy culpable después.

La persona más ASERTIVA que conoces es...  
¿Qué admiras de ella?

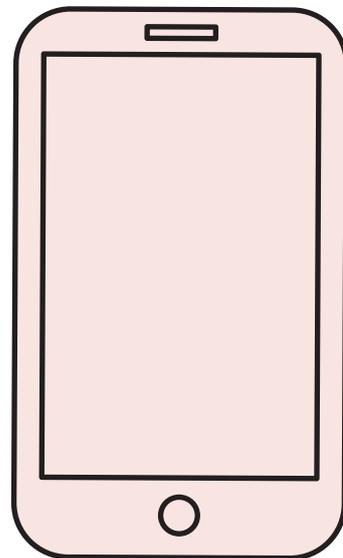
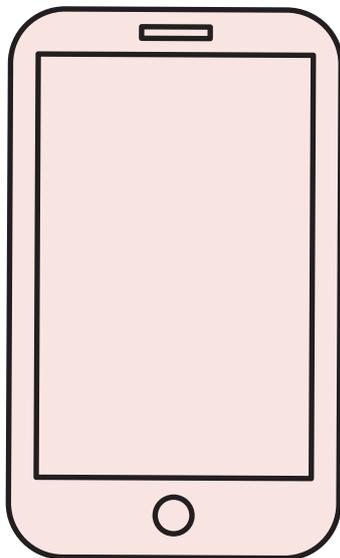
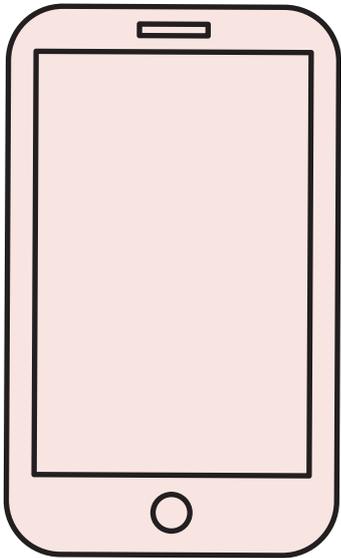
# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 31

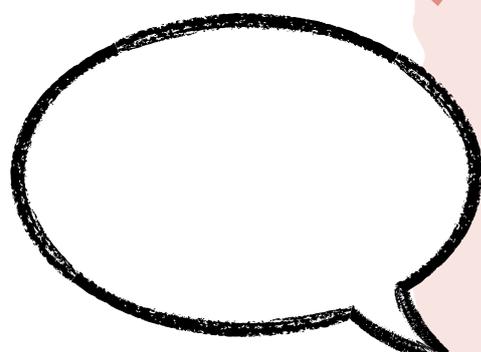
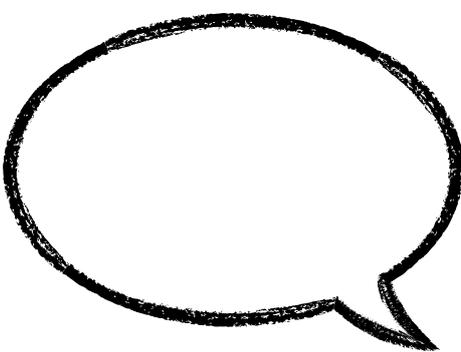
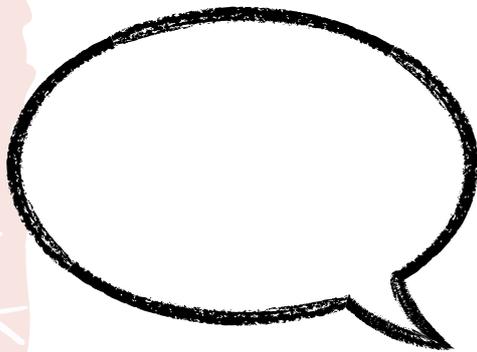
### "PÍLDORA de la FELICIDAD"



Imagínate que puedes escribirte desde diferentes móviles tres mensajes POSITIVOS a tí mismo, tu monodosis de POSITIVIDAD, ¿te atreves?



Es frecuente que pensemos que si somos perfectos los demás nos van a valorar mucho más, sin embargo, el que de verdad te quiere no te intenta cambiar, te quiere tal y como eres, con tus cosas buenas y tus cosas malas. Atrévete a preguntar a 3 personas que cosas piensan ellos que haces bien, anotalas para recordartelas en tus momentos de bajonazo.



Vamos a realizar el mismo ejercicio pero en esta ocasión van a decirnos las cosas que ellos piensan que hacemos mal y debemos mejorar.

Qué tal me iría en mi vida sin miedo a...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 32 "GLOBO MÁGICO"



Tus emociones no puedes evitarlas, déjalas ir.  
Vamos a anotar en este gran globo esas emociones que bloqueaste y  
evitaste por miedo a...



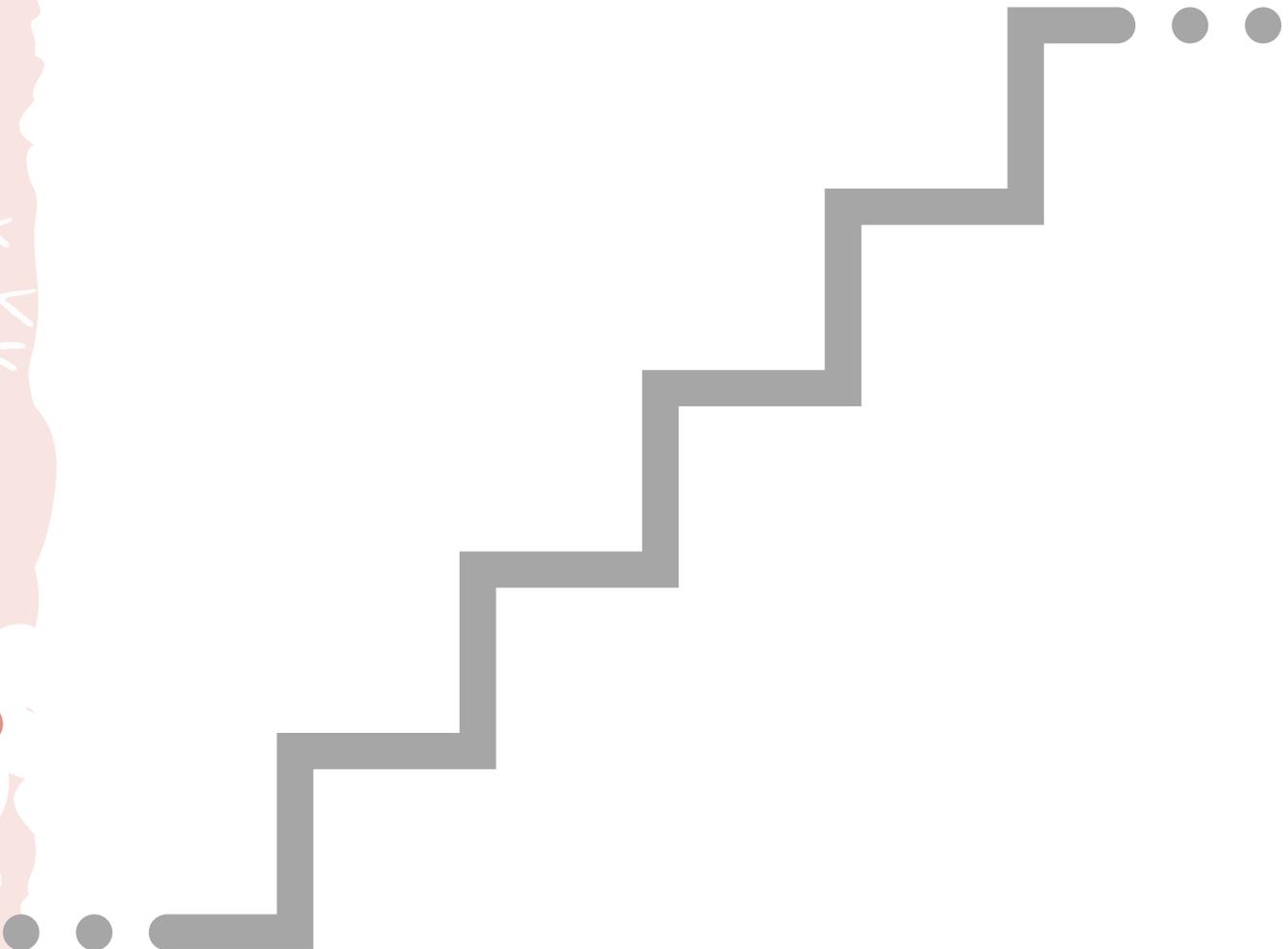
Anota esa obligación que debes  
cumplir y te preocupa o  
inquieta mucho.

¿Qué cosas te permitirán que  
todo salga bien?

¿Qué cosas te provocarán  
que todo salga mal?

Sabes que todo saldrá bien porque...

A lo largo de esta escalera vamos a ir anotando todas que aquellas cosas  
que pensé que no saldrían bien y al final logré superarlas. EJEMPLIFICA.



# mi monstruo EMOCIONAL



## ACTIVIDAD 34 "CAZANDO NUBES"

En cada una de estas nubes vamos a ir anotando esos COMPORTAMIENTOS míos que me hacen sentir muy mal conmigo mismo.



Pon un ejemplo de esa situación donde has necesitado esconder algo que te hace diferente...

Pon un ejemplo de esa situación en la que trataste de ser PERFECTO...

Pon un ejemplo de esa situación en la que cállaste tu opinión para quedar bien con los demás...

Pon un ejemplo de esa situación en la que dijiste SI cuando querías decir NO...

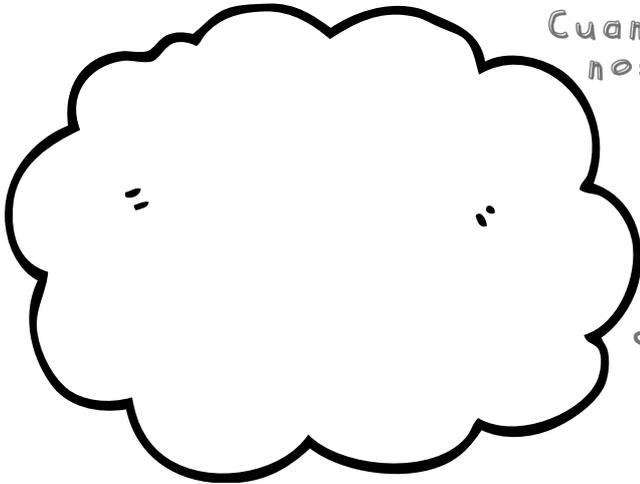
Tratar de agradar siempre a los demás me provoca...  
EJEMPLIFICA.

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 35 "CAOS INTERIOR"



Recuerdas la última situación que desató tu yo AGRESIVO, describe como fue.



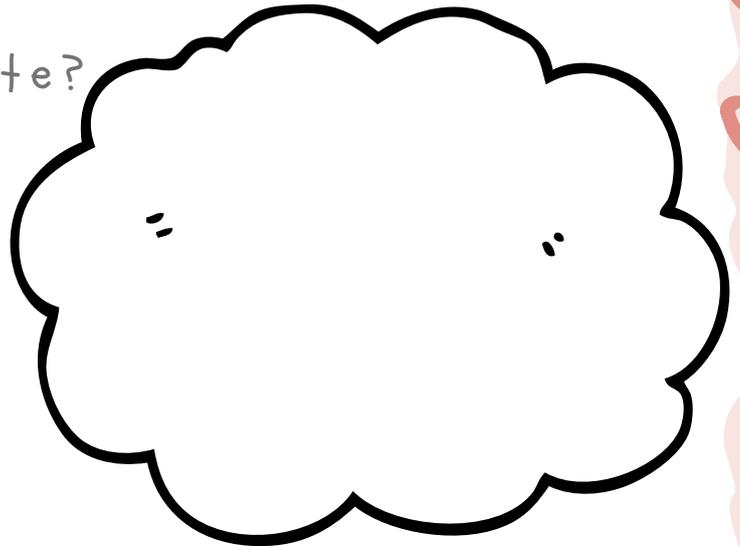
Quando tratamos mal a los demás nos estamos también tratando mal a nosotros mismos.

Esa necesidad imperiosa de pedir perdón...

¿Cuándo fue la última vez que la he experimentado?

Podrías describir el último acontecimiento donde demostraste tu valentía, **ATRÉVETE**.

¿Cómo te hizo sentirte?  
¿Qué pensaste?



Alguna vez has pensado que otros compis se van a reír y burlar de ti, si descubren que...

¿Qué secreto ocultas?

En qué persona podrías confiar plenamente para contarlo...

Deseo hacerlo lo mejor posible cuando...

¿En qué situación te viste obligado a pedir ayuda a otros?

¿Cómo te sentiste? ¿Repetirías?

Deseo decir SI a...

Deseo decir NO a...

Deseo decir tal vez a...

Aquella situación donde no me defendí fue...  
Mis motivos fueron...

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 36 "MI ARCA PÉRDIDA"



Ha llegado el momento de comprometerte con varias cosas, ¿CIERTO?

Debes cumplir aquello con que te has comprometido.

Estoy trabajando en mejorar...

Voy a comprometerme con...

Cuando note que voy a reaccionar mal, me comprometo a...

Me comprometo a ser más flexible en...

Me comprometo a ser menos quejica en...

Cuando tengas la necesidad de cambiar un mal comportamiento debes **PARARTE**: contar hasta 100, comenzar a cantar esa canción que tanto te gusta, repasando la letra de la canción con tu mente, buscar objetos de diferentes colores en ese lugar, buscar sonidos de diferente intensidad,...

Anota las cosas que me hacen sentir muy relajado.

Dibuja un árbol grande, en el tronco anota esos pensamientos que limitan y te impiden hacer muchas cosas, en las ramas anota esos consejos y piropos que te dedican las personas que te admiran, y en las hojas anota esas situaciones exitosas que has alcanzado gracias a tu esfuerzo.

Logro tener todo bajo control cuando...  
No logro tener todo bajo control cuando...  
EJEMPLIFICA.

@psico\_mporienta

# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 37 "MIRADA AL VACÍO"



Te propongo un sencillo ejercicio de meditación. Cada día al terminar tu jornada anota en una hoja los buenos momentos que has tenido, es el momento de tomar plena consciencia de todo lo bueno que te sucede.

¿Qué cosas buenas de tu día a día pasan desapercibidas?

¿Te atreves a completar estas frases?

Creo en mí porque...

Merezco ser feliz porque...

He aprendido de mis errores que...

Esta bien poder saberlo todo para...

Todo me irá a salir de boca cuando...

Cada día logro superar mi...

Imagínate que tienes una bonita caja secreta donde puedes meter todas esas ilusiones y oportunidades perdidas, ¿cuáles meterías? EJEMPLIFICA.

Suelo ser el mejor en...

Suelo ser algo patoso en...

Me suele agotar muy rápido...

Suelo ser algo inquieto cuando...

Suelo necesitar dormir...

Lo que más me relaja es...

Lo que me pone más triste es...

Lo que me pone más alegre es...

¿Qué me gustaría que el resto de personas pensara de mí?

# mi monstruo EMOCIONAL

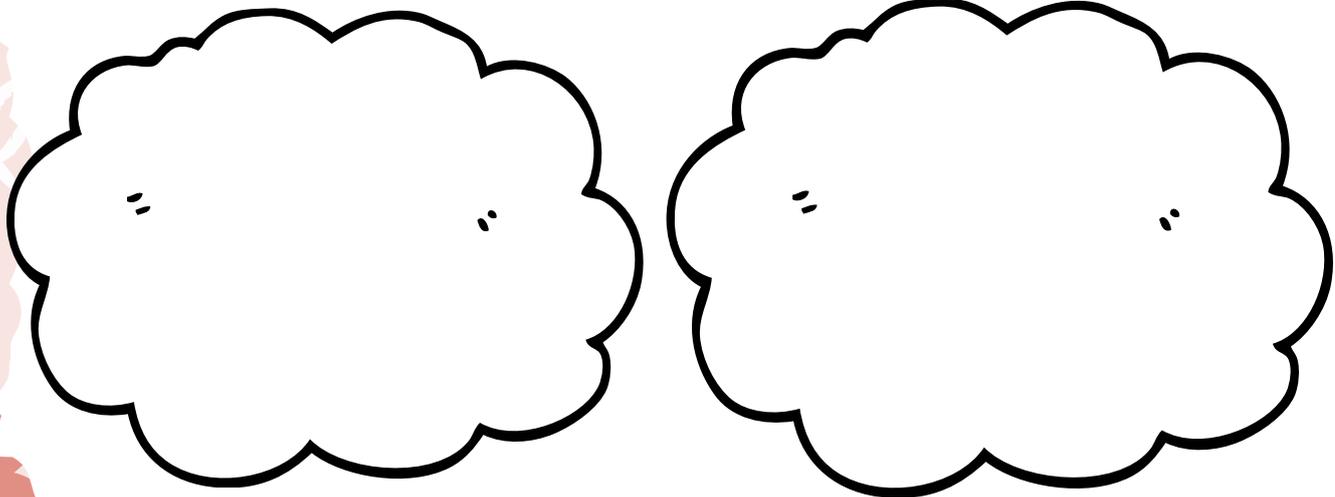
## ACTIVIDAD 38

### "SINCERIDAD CAPRICIOSA"

¿Qué tipo de hábitos piensas que te limitan y dañan?  
¿Cuáles deseas cambiar?

¿Qué tipo de persona deseas ser?

¿Cuáles son tus puntos flacos a la hora de cambiar un hábito?



Suelo tener una actitud firme y positiva cuando...

En donde más me esfuerzo es...

Soy muy responsable en...

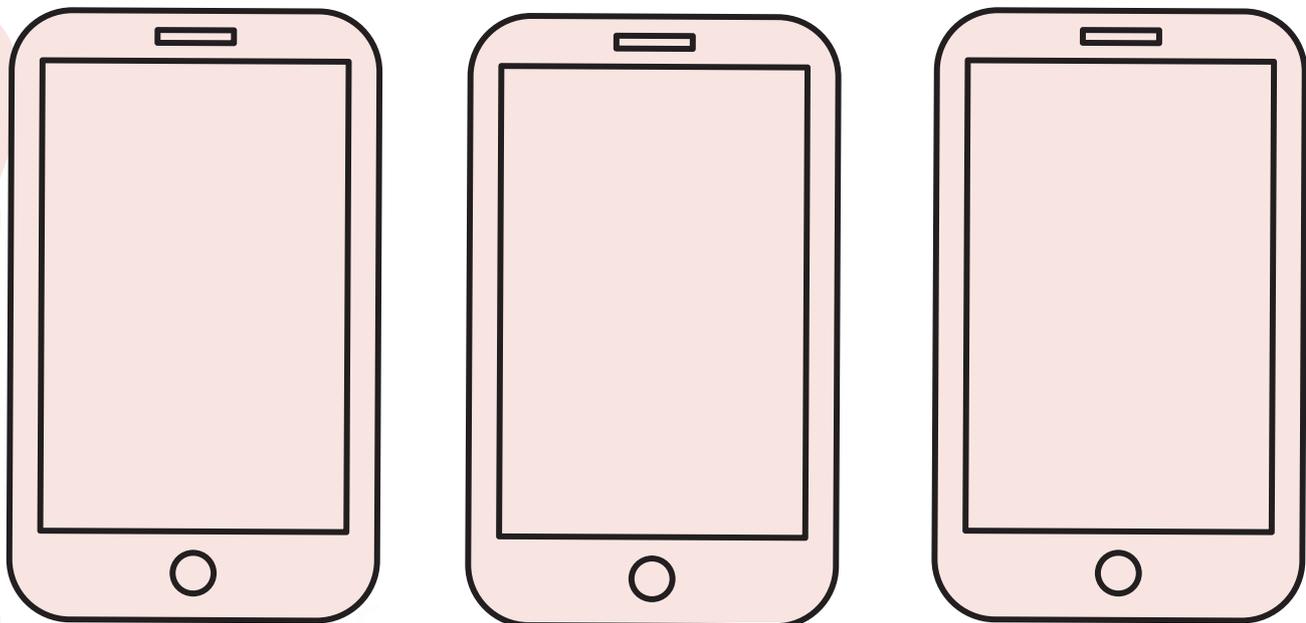
Estoy dispuesto a renunciar a...

Voy a dar máxima prioridad a...

Si deseas alcanzar tu sueño no puedes quedarte quieto esperándolo.

Cuando somos amables con los demás también lo somos con nosotros mismos.

Atrévete a escribir 3 mensajes positivos a 3 personas.



# mi monstruo EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 39 "MI CARTA"



Ha llegado la hora de escribirte una carta a ti mismo de como te ves en un futuro no muy lejano. Además, debes escribir todas esas cosas que has decidido posponer o no intentar por miedo al fracaso.

**ENFRÉNTATE** a ti mismo.

Después, guárdala, y con el paso del tiempo comprueba que cosas se han cumplido.

# mi monstruo EMOCIONAL

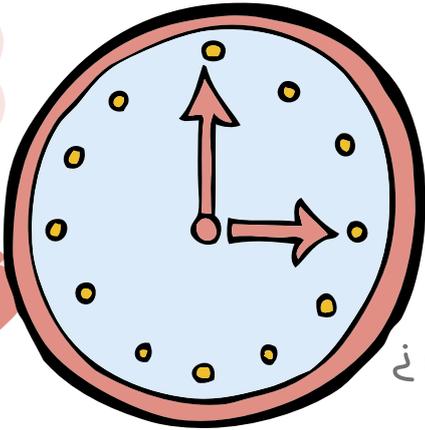
## ACTIVIDAD 40

### "MI VARITA MÁGICA"

Imagínate que has encontrado una VARITA MÁGICA,  
¿qué cosas te gustaría hacer o tener?

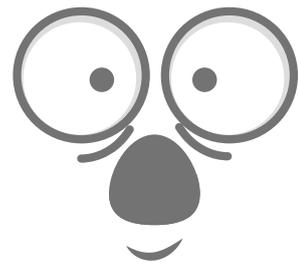


A que lugar viajarías...  
Qué comida probarías...  
Que decisión arriesgada tomarías...



¿En qué cosas he perdido  
mi tiempo demasiado?

¿Qué deberías agradecer?  
¿En qué creo?  
¿Qué puedo hacer para mejorar?  
¿Qué necesito dejar atrás?  
¿Te pones en el lugar del otro?

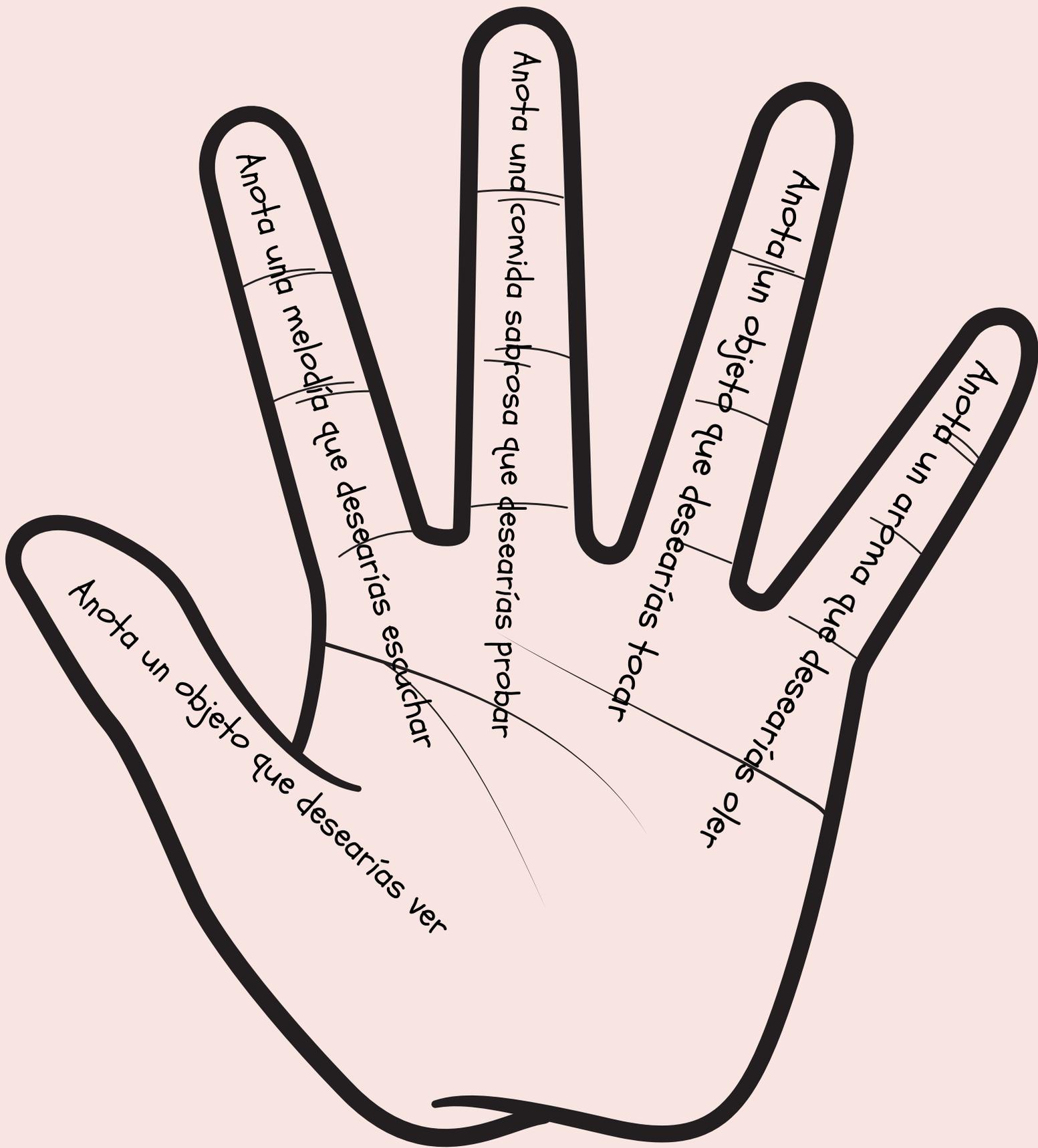


Pon un ejemplo para cada emoción.

Te encuentras fuera de cobertura cuando...  
Mi frase preferida es...

Intenta proyectar OPTIMISMO y contagiar a otras personas.

COLORIN COLORETE  
ESTE CUADERNO RELLENASTE  
CÓMO UN COHETE



En mis momentos de ENFADO o PREOCUPACIÓN extrema,  
coge esta mano y sigue las indicaciones.

@psico\_morienta