

CUADERNO

Mi brújula emocional

Conozco, comprendo y elijo
cómo vivir mis emociones



SIENTO
COMPRENDO
ACTÚO
CREZCO

MI BRÚJULA ME GUÍA

- ✓ ME CONOZCO
- ✓ REGULO MIS EMOCIONES
- ✓ ME RELACIONO CON EMPATÍA
- ✓ TOMO BUENAS DECISIONES
- ✓ DISFRUTO Y AGRADEZCO



TÉRMINOS DE USO

Al utilizar este cuaderno, aceptas los siguientes términos: [@tellmemygrade](https://www.instagram.com/tellmemygrade)

1 USO PERSONAL

Este cuaderno es para tu uso personal. Puedes imprimirlo o usarlo en formato digital para tu propio bienestar.



2 NO COMERCIAL

No está permitida la venta, reventa, distribución comercial ni obtención de beneficios económicos de este material.



3 NO MODIFICAR

No puedes modificar, editar o alterar el contenido de este cuaderno para luego compartirlo como propio.



4 COMPARTE CON AMOR

Puedes compartir el enlace o recomendar este cuaderno con otras personas, siempre dirigiéndolas a la fuente original.



5 RESPETA LOS DERECHOS

Todo el contenido de este cuaderno está protegido por derechos de autor. Agradecemos que respetes el trabajo y dedicación invertidos en su creación.



6 USO EDUCATIVO

Puedes usar este cuaderno en entornos educativos, terapéuticos o familiares sin fines comerciales, para acompañar procesos de crecimiento emocional.



Este cuaderno está hecho con mucho amor para acompañarte en tu camino emocional. ¡Gracias por usarlo de manera consciente y respetuosa!

Cuidemos este espacio para seguir creciendo juntos



ÍNDICE

DE CONTENIDOS



BLOQUE 1:

Consciencia Corporal e Identificación (Fichas 1 a 6)

El objetivo es aprender a leer las pistas que el cuerpo nos da antes de que la emoción nos desborde.



1 El Escáner Corporal



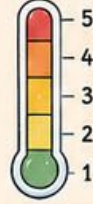
2 El Diccionario de Gestos



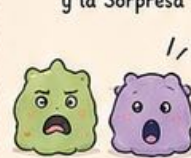
3 Mi Corazón es un Tambor



4 El Termómetro del 1 al 5



5 El Laboratorio del Asco y la Sorpresa



6 El Radar de Pensamientos



BLOQUE 2:

Técnicas de Calma y Desactivación (Fichas 7 a 12)

Herramientas puramente prácticas para cuando el termómetro está en niveles altos.

7 La Respiración del Rectángulo



8 El Soplador de Dientes de León



9 El Semáforo del Autocontrol



10 La Técnica de la Tortuga



11 El Anclaje de los 5 Sentidos (5-4-3-2-1)



12 Mi Menú de la Calma



BLOQUE 3:

Gestión del Pensamiento y Frustración (Fichas 13 a 18)

Especialmente útil para el tramo de 9 a 12 años, donde el componente cognitivo y social es más fuerte.

13 El Detective de Errores Mentales



14 El Escudo Anti-Frustración



15 El Plan B, C y D



16 El Monstruo de las Excusas



17 Palabras que Curan vs. Palabras que Hieren



18 La Fábrica de Errores



BLOQUE 4:

Empatía y Habilidades Sociales (Fichas 19 a 24)

La gestión emocional no es solo individual; también es cómo nos relacionamos con el entorno.

19 En los Zapatos de...



20 El Sándwich de la Asertividad



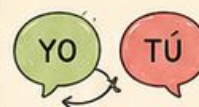
21 El Banco de la Escucha Atenta



22 El "Iceberg" del Enfado de los Demás



23 Mensajes "Yo" vs. Mensajes "Tú"



24 El Tarro de las Buenas Acciones



BLOQUE 5:

Autoestima, Gratitud y Diario (Fichas 25 a 30)

Cierre del cuaderno enfocado en reforzar el autoconcepto positivo y el bienestar diario.

25 Mi Árbol de Fortalezas



26 Mi Carta para un Día Gris



27 El Diario de las 3 Estrellas



28 Mi Isla del Tesoro Personal



29 El Contrato de Gestión Emocional



30 Mi Diploma de Maestro Emocional





BLOQUE 1

CONSCIENCIA CORPORAL e IDENTIFICACIÓN

El objetivo es aprender a leer las pistas que el cuerpo nos da antes de que la emoción nos desborde.



@tellymygrade

1

Mi Brújula Emocional

@tellymygrade



El Escáner Corporal

Colorea en el cuerpo dónde sientes cada emoción usando este código de colores:



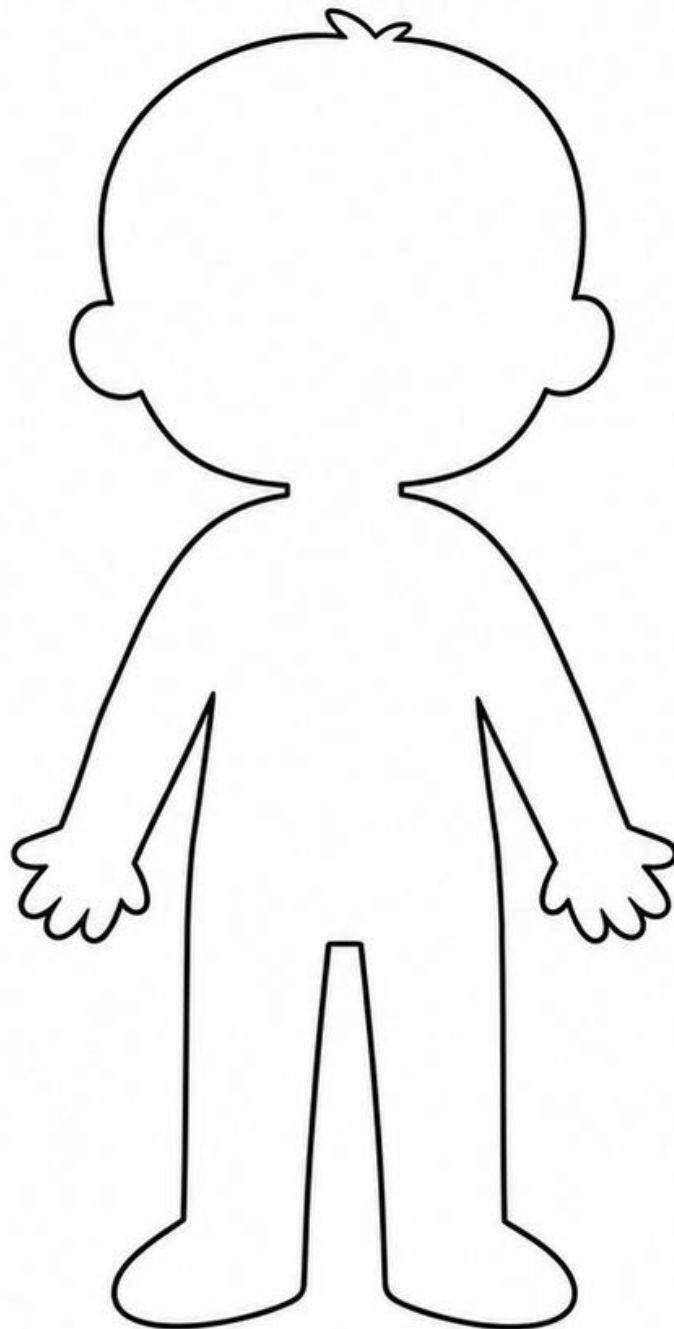
Rojo =
Rabia (fuego)



Azul =
Miedo (hielo)



Amarillo =
Alegría (electricidad)



2

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Diccionario de Gestos

Une cada expresión facial con la emoción correcta usando flechas.



Alegría



Miedo



Enfado



Sorpresa



Asco



Envidia

¡Espejo mágico!

Recorta el espejo y mírate.
Imita estas expresiones:



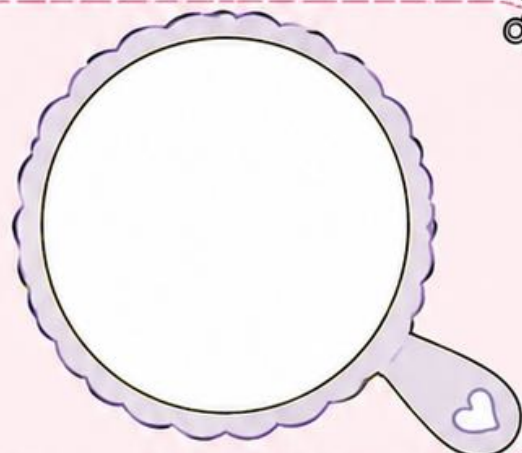
Asco



Sorpresa



Envidia



3

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Mi Corazón es un Tambor

Nuestro corazón late más rápido o más lento dependiendo de lo que estamos haciendo o sintiendo.
¡Vamos a medirlo!

¿Cómo medir tus pulsaciones?

1. Coloca dos dedos (índice y medio) en tu muñeca, debajo del pulgar.
2. Siente los latidos de tu corazón.
3. Cuenta cuántos latidos tienes en 30 segundos.
4. Multiplica ese número por 2 para saber tus pulsaciones por minuto (ppm).



1. En reposo

Siéntate tranquilo/a y respira normalmente.

Mis pulsaciones



_____ ppm

¿Cómo me sentí?

A dashed rectangular box for writing the answer.



2. Saltando

Salta en el lugar durante 1 minuto sin parar.

Mis pulsaciones



_____ ppm

¿Cómo me sentí?

A dashed rectangular box for writing the answer.



3. Imaginando algo que me asusta

Cierra los ojos e imagina algo que te da mucho miedo durante 30 segundos.

Mis pulsaciones



_____ ppm

¿Cómo me sentí?

A dashed rectangular box for writing the answer.

¿Qué observas?
¿Por qué crees que tu corazón late diferente en cada situación?



A large dashed rectangular box for writing the final reflection.



4

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade

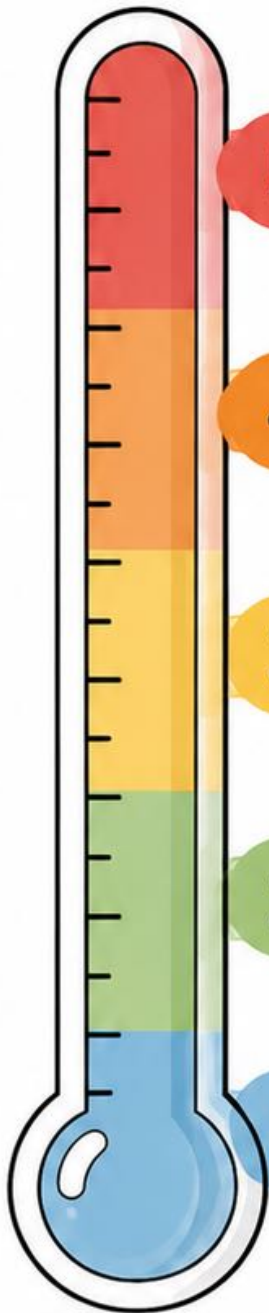


El Termómetro del 1 al 5

Las emociones tienen diferentes intensidades.
Lee cada situación y escribe en el recuadro
el número que mejor la representa.

SITUACIÓN

¿QUÉ INTENSIDAD TIENE?
(Escribe del 1 al 5)



5

¡MUY INTENSO!

Es una emoción muy fuerte.
Cuesta mucho calmarme.



Se cancela mi
fiesta de
cumpleaños.



4

INTENSO

Es una emoción fuerte.
Me altera bastante.



Me gritan
delante de todos.



3

MODERADO

Es una emoción media.
Me incomoda un poco.



Pierdo en
un juego importante.



2

SUAVE

Es una emoción ligera.
Me molesta muy poco.



No me dejan hacer
lo que quiero.



1

MUY SUAVE

Es una emoción mínima.
Apenas la noto.



Se me cae
el lápiz.



5

Mi Brújula Emocional

@tallmemygrade



El Laboratorio del Asco y la Sorpresa

Son emociones importantes que nos ayudan a protegernos y a aprender.

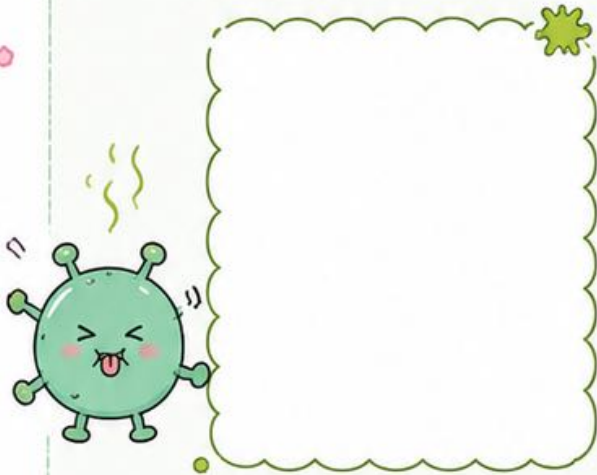
ASCO

¿Para qué nos sirve el asco?

Para protegernos.

Nos avisa de que algo puede hacernos daño a nuestro cuerpo.

Dibuja algo que te da asco.



Marca con ✓ las situaciones en las que el asco puede ayudarte.

-  Comer comida en mal estado.
-  Tocar basura sin guantes.
-  Estar cerca de alguien que está muy enfermo.
-  Beber agua sucia.
-  Cuidar y limpiar una herida.

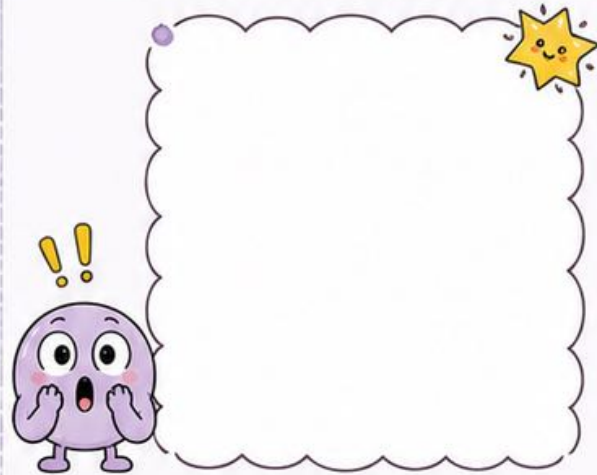
SORPRESA

¿Para qué nos sirve la sorpresa?

Para aprender.

Nos ayuda a descubrir cosas nuevas y a prestar más atención.

Dibuja algo que te haya sorprendido.



Marca con ✓ las situaciones en las que la sorpresa puede ayudarte.

-  Recibir un regalo inesperado.
-  Ver un arcoiris por primera vez.
-  Descubrir algo nuevo en un libro o en clase.
-  Conocer a una mascota nueva.
-  Escuchar un ruido muy fuerte sin saber qué es.



Mi Brújula Emocional

@tellymygrade



El Radar de Pensamientos

Nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos y en lo que hacemos. ¡Elige el camino que te ayuda!

Camino negativo

Pensamiento que me bloquea



No sabré hacerlo



Emoción de bloqueo

Me siento...



Me cuesta, me rindo, me paralizó y no doy lo mejor de mí.

Camino positivo

Pensamiento que me ayuda

Puedo intentarlo y aprender



Emoción de impulso

Me siento...



Tengo confianza, sigo adelante, aprendo y lo consigo.

TÚ ESTÁS AQUÍ



Instrucciones:

1. Sigue con tu lápiz el camino que empieza con el pensamiento que aparece en cada lado.
2. Observa a dónde te lleva cada camino.
3. Escribe o dibuja cómo te sientes en cada emoción.

Tú eliges qué pensamiento te llevará más lejos.



Ahora escribe un pensamiento que te ayude cuando algo te cueste:



BLOQUE 2

TÉCNICAS de CALMA y DESACTIVACIÓN

Herramientas puramente prácticas
para cuando el termómetro está
en niveles altos.



RESPIRO
ME CALMO
ME ENFOCO
ELIJO

CAJA
DE LA CALMA

RESPIRO
ME CALMO
ME ENFOCO

YO PUEDO
ELEGIR CALMARME

@tellmygrade

7

Mi Brújula Emocional

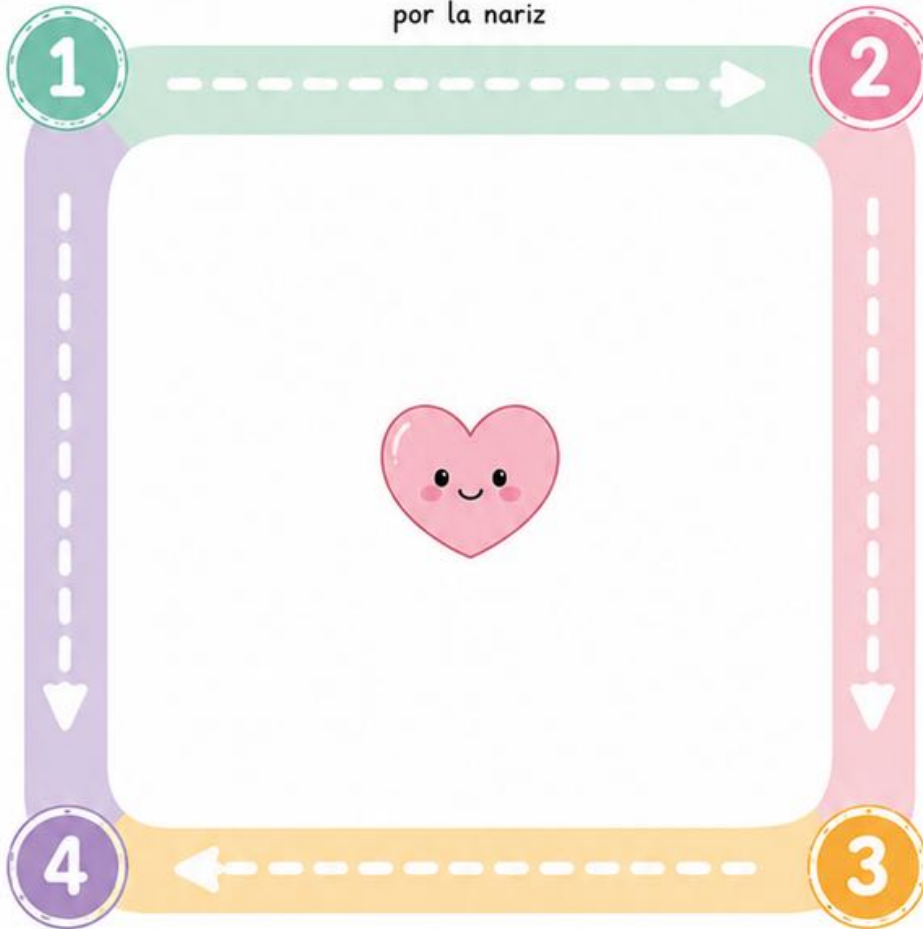
@tellmemygrade



La Respiración del Rectángulo

Esta técnica calma tu cuerpo y tu mente.
Sigue el recorrido con tu dedo
y respira lentamente.

1. INSPIRA
por la nariz



4. AGUANTA
EN VACÍO

sin aire
en tus pulmones

2. AGUANTA
el aire dentro
de tus pulmones

3. ESPIRA

por la boca
soltando el aire despacio



♥ ¿Cuándo usarla?

Cuando estés nervioso, enfadado, ansioso o necesites calmarte.

Repite el rectángulo 3 o 4 veces.



Respira
...y todo
estará
mejor.



8

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Soplador de Dientes de León

Respira profundo por la nariz y sopla suavemente por la boca para hacer volar todas las semillas.
¡Sopla lento y constante como el viento!

Instrucciones:

1. Inhala profundamente por la nariz como si olieras una flor.
2. Coloca tus labios como si fueras a soplar.
3. Sopla de forma suave, constante y larga para que las semillas vuelen.
4. Intenta vaciar cada diente de león.



1

Inhala...



2

Inhala...



3

Inhala...



¿Cómo te sentiste?

Colorea la carita que muestra cómo te sientes después de soplar.



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Semáforo del Autocontrol

Quando una emoción fuerte aparece, usa tu semáforo interior para elegir la mejor acción.



ROJO

STOP

Me detengo.
Respiro profundo.
No actúo impulsivamente.



¿Qué me está pasando?

Dibuja o escribe cómo te sientes y qué ha pasado.

AMARILLO

PIENSO OPCIONES

Pienso en varias opciones.
Elijo la mejor para mí y para los demás.



¿Qué opciones tengo?

Escribe o dibuja al menos 3 opciones para resolver la situación.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

VERDE

ACTÚO SIN DAÑAR

Elijo mi mejor opción y actúo con calma, sin hacer daño.



¿Qué acción voy a elegir?

Escribe o dibuja la acción que vas a realizar.

Después de actuar, ¿cómo fue el resultado?
¿Te ayudó a sentirte mejor? ¿Qué aprendiste?



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



La Técnica de la Tortuga

Cuando siento un impulso muy fuerte, me meto en mi caparazón, respiro y elijo mi mejor acción.



1. ¿Cuándo puedo usarla?

Cuando siento que voy a perder el control.

Ejemplos: me enojo, me frustro, me asusto, me decepciono...

2. Los pasos de la Tortuga

1 ME ENCOJO



Me agacho, me hago pequeño y meto la cabeza entre mis brazos, como una tortuga que se esconde.



2 CIERRO LOS OJOS



Cierro los ojos para no ver lo que me molesta y me concentro en mi respiración.



3 RESPIRO EN MI CAPARAZÓN



Respiro lenta y profundamente 3 veces.
Inhalo... exhalo...
Inhalo... exhalo...
Inhalo... exhalo...



4 PIENSO Y ELIJO



Salgo de mi caparazón y elijo mi mejor acción. Ya puedo actuar sin lastimar a nadie ni a mí mismo.



3. ¡Veamos un ejemplo!

1 Mi amigo no me deja jugar.



2 Siento mucha rabia y quiero gritarle.



3 Uso la Técnica de la Tortuga.



4 Respiro en mi caparazón...



5 Salgo tranquilo y le digo cómo me siento.



4. ¿Qué harías tú?

Escribe o dibuja cómo usarías la Técnica de la Tortuga en esta situación.

Tu hermano rompió algo que era tuyo y te enojas mucho.



5. Mi compromiso

Me comprometo a usar la Técnica de la Tortuga para calmarme antes de actuar.

Yo me comprometo a:

Firma:

6. Reflexión

¿Cómo me sentí antes?

¿Cómo me sentí después?

¿Qué aprendí hoy?

¡Tú puedes!



11

Mi Brújula Emocional

@ellmemygrade



El Anclaje de los 5 Sentidos (5-4-3-2-1)

Esta técnica me ayuda a calmar la ansiedad y a conectarme con el momento presente. Usa tus sentidos para volver aquí y ahora.



Instrucciones: Mira a tu alrededor y encuentra en esta habitación...
Escribe o dibuja tus descubrimientos.



5

COSAS QUE VEO



1.

2.

3.

4.

5.

Dibuja aquí



4

COSAS QUE PUEDO TOCAR



1.

2.

3.

4.

Dibuja aquí



3

COSAS QUE OIGO



1.

2.

3.

Dibuja aquí



2

COSAS QUE PUEDO OLER



1.

2.

Dibuja aquí



1

COSA QUE PUEDO PROBAR




1.

Dibuja aquí



¡Bien hecho!

Cada vez que te sientas abrumado, puedes usar tu anclaje de los 5 sentidos para volver al presente.

Respira profundo y date un 



12

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Mi Menú de la Calma

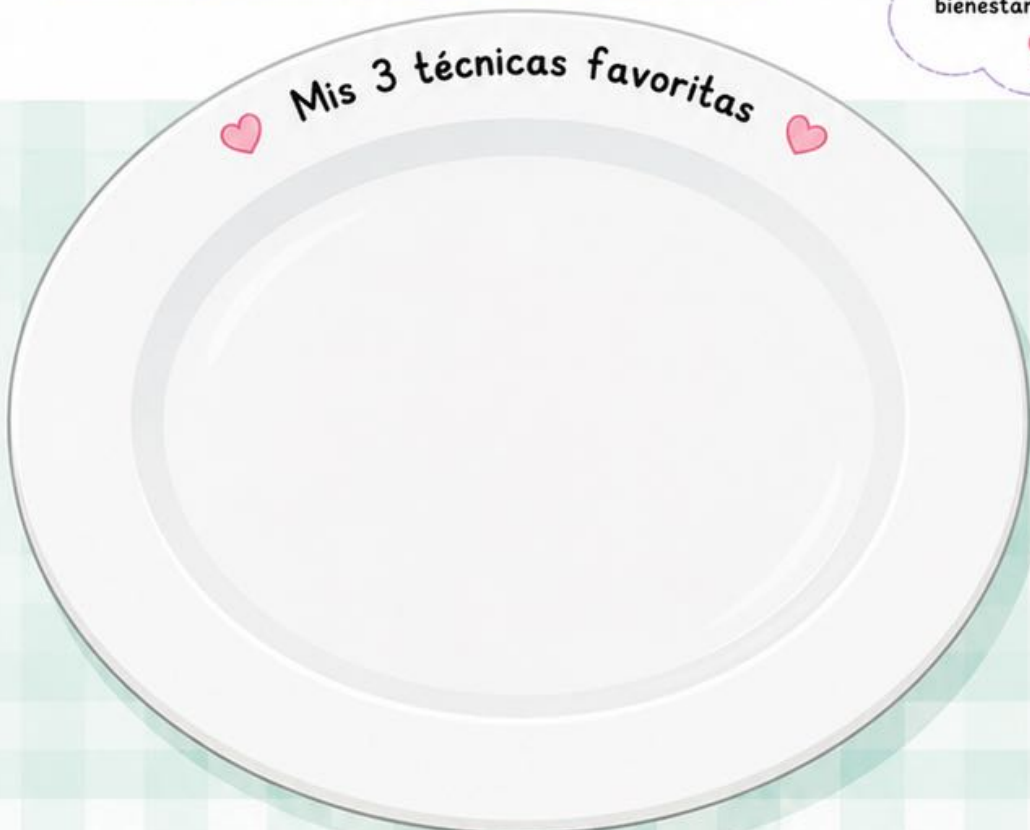
Cuando necesito calmarme, tengo a mi alcance muchas técnicas que me ayudan.

Elige tus 3 favoritas y crea tu menú personal de la calma.

Las técnicas de calma son como alimentos para mi bienestar emocional.



Mis 3 técnicas favoritas



Escribe o dibuja cómo te ayudan estas técnicas a sentirte mejor:

1

Mi técnica favorita

Me ayuda a...

2

Mi técnica favorita

Me ayuda a...

3

Mi técnica favorita

Me ayuda a...



Mi menú está siempre disponible para mí.
¡Yo elijo cuidarme! ♥



BLOQUE 3

GESTIÓN del PENSAMIENTO y FRUSTRACIÓN

Especialmente útil para el tramo de 9 a 12 años, donde el componente cognitivo y social es más fuerte.

Mis pensamientos no son hechos, ¡son elecciones!

- ✓ PENSO
- ✓ ELIJO
- ✓ ACTÚO
- ✓ APRENDO



RETO
ENFOQUE
RESILIENCIA
AUTOCONTROL

YO PUEDO

¿Qué puedo controlar? ✓
¿Qué no puedo controlar? ✗

PLAN
RESPIRA
PIENSA
ELIGE
ACTÚA
REVISAR

CADA DESAFÍO ME HACE MÁS FUERTE



Detecta la exageración, transfórmala y siéntete mejor. ★

El Detective de Errores Mentales

A veces, nuestra mente exagera o piensa cosas que no son del todo ciertas. Aprende a detectarlas y a cambiar esos pensamientos por frases más realistas y útiles.



Instrucciones: Lee cada pensamiento. ¿Qué error mental está cometiendo? Luego, escríbelo de una manera más realista y equilibrada.



PENSAMIENTO EXAGERADO (Detectar)	¿QUÉ ERROR MENTAL ES? (Detective)	PENSAMIENTO REALISTA (Transformar)	¿CÓMO ME SIENTO AHORA? (Después de transformar)
<p>1</p>	<p>Es un caso de:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Una forma más realista de pensarlo sería:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Al pensarlo así, me siento:</p> <p>😊 😐 😞</p> <p>(dibuja o escribe)</p> <p>_____</p>
<p>2</p>	<p>Es un caso de:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Una forma más realista de pensarlo sería:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Al pensarlo así, me siento:</p> <p>😊 😐 😞</p> <p>(dibuja o escribe)</p> <p>_____</p>
<p>3</p>	<p>Es un caso de:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Una forma más realista de pensarlo sería:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Al pensarlo así, me siento:</p> <p>😊 😐 😞</p> <p>(dibuja o escribe)</p> <p>_____</p>
<p>4</p>	<p>Es un caso de:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Una forma más realista de pensarlo sería:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Al pensarlo así, me siento:</p> <p>😊 😐 😞</p> <p>(dibuja o escribe)</p> <p>_____</p>

★ Reflexiona como detective:



¿Qué errores mentales descubres que haces más a menudo? _____



¿Qué estrategias te ayudarán a pensar de forma más realista? _____



¿Qué frase positiva quieres recordarte cuando tu mente exagera? _____



Recuerda: Tu mente es poderosa, pero tú eres el/la detective. Tú eliges qué creer. ♥





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Escudo Anti-Frustración

No puedo controlar todo lo que pasa a mi alrededor,
pero sí puedo controlar cómo lo enfrento.



Dentro del escudo (No puedo controlar)	Fuera del escudo (Sí puedo controlar)
Cosas que no dependen de mí:	Cosas que sí dependen de mí:
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Recuerda:

Puedo elegir mi actitud
ante lo que no puedo cambiar.



¡Soy más fuerte que la frustración!



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Plan B, C y D

A veces las cosas no salen como esperamos. Entrenar la flexibilidad mental nos ayuda a buscar otras opciones y adaptarnos mejor.

Tu misión: buscar 3 alternativas divertidas que puedas hacer en casa.

EL PROBLEMA:



"Ha empezado a llover y no podemos ir al parque".



Piensa y escribe 3 alternativas diferentes y divertidas que podamos hacer en casa. Intenta que sean opciones creativas. ¡Hay muchas posibilidades!



PLAN B

¿Qué podemos hacer?

Dibuja tu idea.

¿Por qué puede ser divertido?



PLAN C

¿Qué podemos hacer?

Dibuja tu idea.

¿Por qué puede ser divertido?



PLAN D

¿Qué podemos hacer?

Dibuja tu idea.

¿Por qué puede ser divertido?



Reflexiona: ¿Qué opción de las tres te gusta más? ¿Por qué?



Recordatorio importante: Ser flexible no es rendirse, es encontrar nuevas maneras de disfrutar y seguir adelante. ❤️





@tellmemygrade



El Monstruo de las Excusas

A veces, un monstruo travieso nos susurra excusas para no hacer lo que debemos o para no pedir perdón. ¡Vamos a descubrirlo y a no dejar que nos engañe!

Susurra en tu oído para que no pidas perdón...

...y también para que no hagas los deberes o las tareas.

EXCUSAS PARA NO PEDIR PERDÓN

Ejemplos:

- No fue mi culpa.
- No es para tanto.
- Se le pasará.
- Si pido perdón, pensará que soy débil.

EXCUSAS PARA NO HACER LOS DEBERES

Ejemplos:

- Lo haré más tarde.
- Es muy aburrido.
- No entiendo nada.
- Hoy estoy cansado.



¿Qué excusas me digo yo a veces?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué consigue el monstruo cuando le hacemos caso?
(Marca con ✓)

- Me siento peor después.
- Pierdo la confianza de los demás.
- Me cuesta más la próxima vez.
- No resuelvo el problema.
- Me alejo de mis metas.



¿Qué excusas me digo yo a veces?

1. _____
2. _____
3. _____



MIS ARMAS SECRETAS PARA VENCER AL MONSTRUO



Para pedir perdón: ♥

1. Reconozco lo que hice: _____
2. Digo: "Lo siento": _____
3. Pienso cómo solucionarlo: _____

Mi frase poderosa: _____

Para ponerme a hacer mis deberes: ☆

1. Empiezo por lo más fácil: _____
2. Me organizo: _____
3. Pienso en mi meta: _____

Mi frase poderosa: _____

¡Tú eres más fuerte que cualquier excusa!
Elige siempre hacer lo correcto.

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Palabras que Curan vs. Palabras que Hieren

A veces, cuando cometemos un error, nuestra mente nos dice cosas muy duras. Eso nos lastima y no nos ayuda a mejorar.

Aprende a identificar esas frases y cámbialas por palabras que te animen, te comprendan y te hagan crecer.

Tu misión: aprender a hablarte con respeto y amabilidad, especialmente cuando te equivocas.



Lee cada frase y decide si es una "Palabra que Hieren" o una "Palabra que Cura".
Escribela en la columna correcta. Después, transforma las que hieren en palabras que curan.



Frases para clasificar:

¡Qué tonto/a soy!

Nunca hago nada bien.

No puedo hacer nada.

Todo me sale mal.

Soy un desastre.

Esta vez no ha salido como quería, pero puedo aprender.

Me equivoqué, pero lo intentaré de nuevo.

Es normal cometer errores, todos nos equivocamos.

Puedo pedir ayuda y hacerlo mejor.

No ha salido bien, pero haré algo diferente.



PALABRAS QUE HIEREN

(Me hacen daño y me desaniman)



PALABRAS QUE CURAN

(Me ayudan, me animan y me hacen crecer)



Reflexiona y responde:

¿Cuál de las palabras que hieren te dices más a menudo? _____

¿Qué palabras que curan te gustaría empezar a decirte más? _____

¿Cómo crees que te sentirás si te hablas con palabras que curan? _____



Recuerda: Las palabras que te dices a ti mismo/a tienen mucho poder.

¡Elige siempre palabras que te curen y te hagan más fuerte! ♥





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



La Fábrica de Errores

¡Aquí todos nos equivocamos y todos aprendemos!

Los errores no son fracasos, son oportunidades para crecer y mejorar.

Escribe un error que hayas cometido recientemente y descubre qué te ha enseñado.



3 COSAS QUE HE APRENDIDO GRACIAS A ÉL

1



2



3



¡Gracias, error, por ayudarme a ser mejor!



BLOQUE 4

EMPATÍA y HABILIDADES SOCIALES

La gestión emocional no es solo individual; también es cómo nos relacionamos con el entorno.

ESCUCHO
COMPRENDO
RESPECTO
ME CONECTO

PALABRAS
QUE UNEN
NO QUE
LASTIMAN

HABILIDADES QUE ME HACEN CRECER

- ✓ ESCUCHAR
- ✓ COMUNICARME
- ✓ COOPERAR
- ✓ RESOLVER CONFLICTOS
- ✓ PEDIR AYUDA

JUNTOS
SOMOS
MÁS
FUERTES

PONGO MI
CORAZÓN
EN CADA
RELACIÓN

@tellmemygrade



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



En los Zapatos de...

Todos tenemos historias diferentes.

Imagina quién lleva estos zapatos y cómo se siente hoy.



¿Quién los lleva? _____

¿Qué está sintiendo hoy?



¿Por qué crees que se siente así?



¿Quién los lleva? _____

¿Qué está sintiendo hoy?



¿Por qué crees que se siente así?



¿Quién los lleva? _____

¿Qué está sintiendo hoy?



¿Por qué crees que se siente así?



¿Quién los lleva? _____

¿Qué está sintiendo hoy?



¿Por qué crees que se siente así?



Recuerda: cada persona tiene su propia historia.
La empatía nos ayuda a comprender y a cuidar mejor de los demás.





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Sándwich de la Asertividad



Es una técnica para decir "no" o quejarse sin pelear.

Se parece a un sándwich: tiene **3 partes**.

1

Capa superior
(Halago /
Algo positivo)

Di algo bueno o
agradable sobre
la otra persona.



2

Relleno

(Lo que me molesta
o mi negativa)

Di claramente lo que
te molesta o lo que
no quieres.



3

Capa inferior
(Agradecimiento o
propuesta de solución)

Agradece y, si quieres,
propón una solución o
alternativa.



Ahora, ¡crea tu propio sándwich de la asertividad!



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Instrucciones:

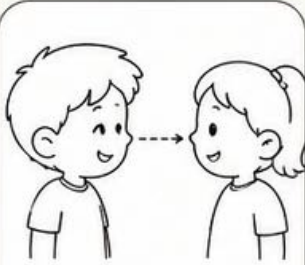
Colorea los dibujos que muestran conductas de escucha atenta.

Tacha con una X los que NO lo son.



SÍ, ESTOY ESCUCHANDO

¡Coloréalos!



Miro a los ojos



No interrumpo



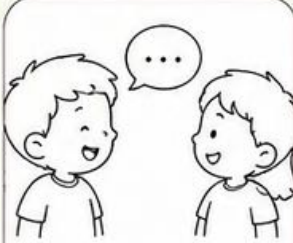
Asiento con la cabeza



Hago preguntas para entender mejor



Presto atención a lo que dice



Repito con mis palabras lo que entendí

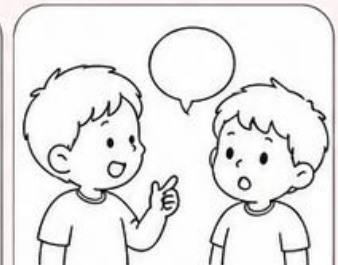


NO, NO ESTOY ESCUCHANDO

¡Táchalos con una X!



Miro el móvil o algo más



Interrumpo y cambio de tema



Me distraigo mirando a otro lado



Hago ruidos o me muevo mucho



Termino mis frases o no lo dejo hablar

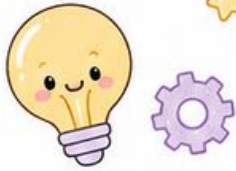


No muestro interés: caras largas o gestos



Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El "Iceberg" del Enfado de los Demás

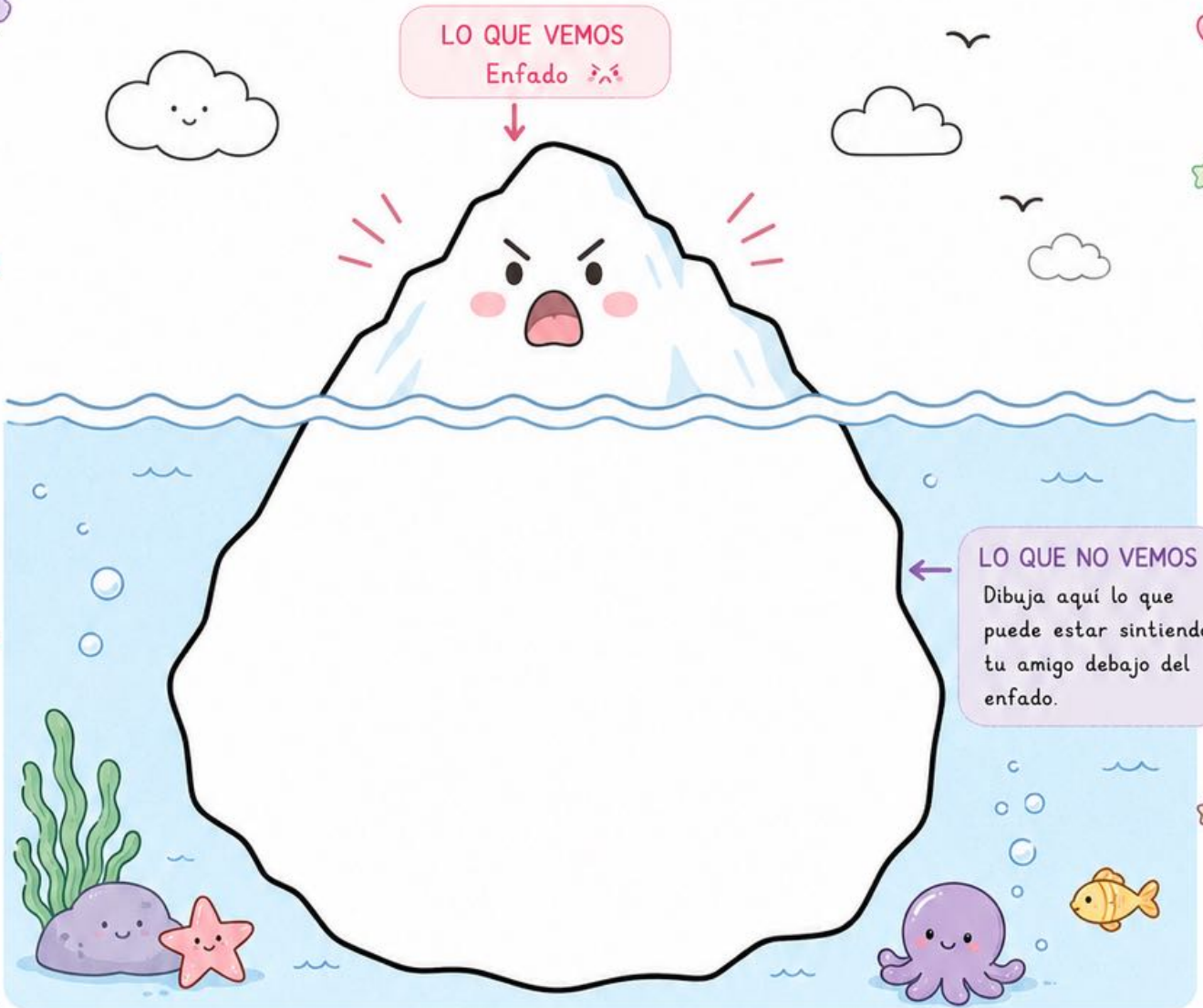
Quando un amigo nos grita, ¿qué hay debajo?
El enfado a veces es solo la punta del iceberg.



Instrucciones: Dibuja y escribe dentro del agua todo lo que puede haber debajo del enfado de tu amigo (miedo, tristeza, celos, cansancio, etc.).
Piensa con empatía: hay más de lo que se ve.



LO QUE VEMOS
Enfado 😡



LO QUE NO VEMOS
Dibuja aquí lo que puede estar sintiendo tu amigo debajo del enfado.



Reflexiona:

¿Cómo puedo ayudar a mi amigo cuando está enfadado? _____

¿Qué le puedo decir o hacer para que se sienta mejor? _____



Mi Brújula emocional

@tellmemygrade



Mensajes "Yo" vs. Mensajes "Tú"

A veces, hablamos sin pensar y usamos frases que culpan a los demás.
Vamos a transformarlas en mensajes que expresan lo que sentimos.
Pasa cada frase del lado izquierdo al lado derecho y escríbela mejor.

MENSAJES "TÚ"

Frases que culpan o atacan.



1 ¡Tú siempre me fastidias!



2 ¡Tú nunca me escuchas!



3 ¡Tú eres muy pesado!



4 ¡Tú rompiste mi juguete!



5 ¡Tú siempre llegas tarde!



6 ¡Tú no me deja jugar!



MENSAJES "YO"

Frases que expresan lo que siento.
Empiezan con "Yo".



1

2

3

4

5

6

Hablar desde lo que sentimos ayuda a que nos entiendan mejor y a que las cosas se resuelvan con respeto.





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Tarro de las Buenas Acciones

Cada día hacemos cosas amables que hacen la vida mejor a otros.

Anota o dibuja aquí las buenas acciones que has hecho durante esta semana.



Reflexiona: ♥

¿Cómo te sentiste al hacer estas buenas acciones? _____

¿Cuál te hizo más feliz? _____



BLOQUE 5



AUTOESTIMA,

GRATITUD

y

DIARIO



Cierre del cuaderno enfocado en reforzar el autoconcepto positivo y el bienestar diario.

YO IMPORTO

CADA DÍA PUEDO MEJORAR



Celebro mis logros, aprendo de mis retos y elijo ser feliz cada día.

@tellmemygrade

Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Mi Árbol de Fortalezas

Todos tenemos cosas buenas que nos hacen únicos.
Completa tu árbol con lo que te hace fuerte por dentro y por fuera.

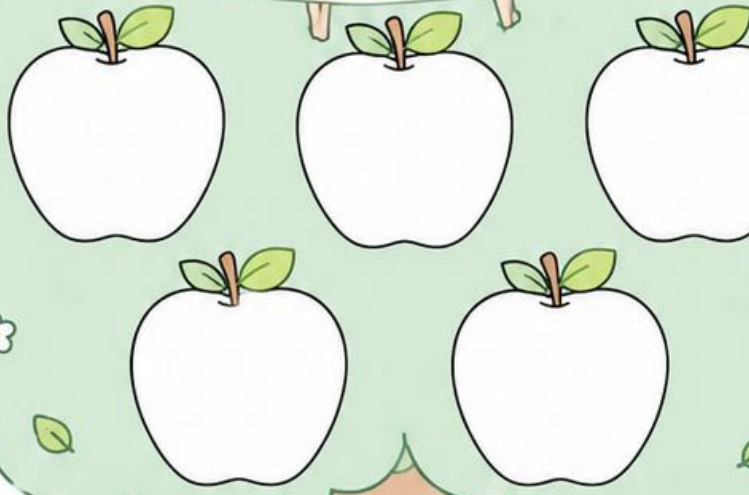


Los frutos son tus logros:

cosas que has conseguido o de las que te sientes orgulloso/a.

MIS FRUTOS

Mis logros recientes
¿Qué cosas buenas he conseguido últimamente?



El tronco son tus habilidades:

cosas que sabes hacer bien y que te ayudan cada día.

MI TRONCO

Mis habilidades
¿Qué se me da bien?

Three empty rectangular boxes stacked vertically for writing skills.



Las raíces son tus valores:

lo que es importante para ti y guía tus decisiones.

MIS RAÍCES

Mis valores
¿Qué es importante para mí?





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



Mi Carta para un Día Gris



Hoy que estás feliz, escribe esta carta para ti. Guárdala y léela cuando estés triste, enfadado o tengas un día gris. ¡Tú puedes!




Querido/a yo:
Escribe tu nombre aquí.





Cuando estés triste o enfadado, recuerda que...




Consejos que quiero darme para sentirme mejor:





Eres importante porque...





Ánimos para ti:




Cosas que te hacen feliz y que siempre puedes hacer:




Fecha: ____ / ____ / ____

Con cariño,
tu yo feliz 





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Diario de las 3 Estrellas

Cada noche, antes de dormir, escribe o dibuja

3 cosas bonitas, divertidas o sabrosas que hayan ocurrido en tu día.



Lunes

1

2

3



Martes

1

2

3



Miércoles

1

2

3



Jueves

1

2

3



Viernes

1

2

3



Sábado

1

2

3



Domingo

1

2

3



Reflexión semanal: ¿Qué fue lo mejor de mi semana?





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



♥ Mi Isla del Tesoro Personal ♥

Este es tu lugar seguro. Aquí puedes dibujar o escribir las personas, lugares y recuerdos que te hacen sentir completamente seguro/a, en paz y feliz.
¡Este es tu tesoro!



Instrucciones:

Dibuja o escribe las personas, lugares y recuerdos que son tu tesoro y te hacen sentir seguro/a y en paz. ♥

♥ Personas

¿Quiénes me hacen sentir seguro/a y amado/a?



Lugares

¿Qué lugares me hacen sentir en paz y tranquilo/a?



Recuerdos

¿Qué momentos especiales me hacen feliz y me dan seguridad?



Reflexión: ¿Qué puedo hacer cuando no me siento en mi isla?





Mi Brújula Emocional

@tellmemygrade



El Contrato de Gestión Emocional

Yo me comprometo a cuidar mis emociones
y a tomar mejores decisiones.



YO ME COMPROMETO A:



1. Reconocer cómo me siento.
Usaré mi **SEMÁFORO EMOCIONAL**
para identificar mis emociones.



2. Hacer una **PAUSA**.
Respiraré hondo y contaré hasta 10
antes de actuar.



3. Usar mi **CAJA DE LA CALMA**
o mi Semáforo antes de gritar,
decir palabras hirientes
o romper algo.



4. Elegir acciones que me hagan
sentir bien a mí y a los demás.



¡Recuerda! Yo tengo el poder de elegir cómo responder.

SI CUMPLO ESTE CONTRATO, ME FELICITO POR:



Firmo este contrato conmigo mismo/a
porque creo en mí y en mi capacidad de mejorar cada día.



Firma



Fecha



Soy capaz. Soy valiente. Puedo con esto.





Mi Brújula Emocional

@tellymygrade



Doble por aquí →

El Cofre de mis Superpoderes Emocionales

Dentro de mí hay tesoros increíbles.

Mis Superpoderes

¿Qué cosas se me dan bien?
¿Qué me hace especial?



Mis Herramientas de Calma

¿Qué me ayuda a calmarme y sentirme mejor?



Mis Frases Mágicas

¿Qué me digo a mí mismo/a para sentirme fuerte y valiente?



Mis Personas y Lugares Seguros

¿Quiénes y dónde me hacen sentir seguro/a y en paz?



Doblar hacia atrás ↶

Doblar hacia atrás ↶

