



Cuadernillo para trabajar las emociones

*inspirado en
inside out -*



@reme.psicologia

Índice

1. Conoce tus emociones

- Alegría 😄
- Ira 😡
- Asco 🤢
- Miedo 😱
- Tristeza 😞
- Ansiedad 😰
- Vergüenza 😳
- Envidia 😡
- Aburrimiento 😴

2. Calendario

3. Mi opinión sobre

4. Caja de soluciones

5. Ámbitos que regular

6. Nuestras emociones están vivas

7. Tarjetas

8. Recortables

Conoce tus emociones

Mi función es...



Alegría

@reme.psicologia

La alegría es una emoción que nos hace sentir bien y nos motiva a repetir las cosas que nos gustan o que nos hacen felices.

Fortalece nuestras relaciones y nos da energía para enfrentar la vida con una **actitud positiva**.

Aparezco cuando...

- Cuando ganamos un juego o logramos algo importante.
- Al estar con amigos o personas que queremos.
- Cuando recibimos una buena noticia o un regalo.
- Al hacer actividades que disfrutamos, como jugar o reír.

Conoce tus emociones



Ira

@reme.psicologia

Mi función es...

Estoy en tu vida para defenderte ante situaciones de injusticia o amenaza.

Te doy la energía para **protegerte ante peligros** potenciales, **poner límites** o **alejarte** de una situación que te hace daño

Aparezco cuando...

- Experimentas una injusticia o discriminación
- Ante alguna amenaza real o percibida hacia ti o hacia alguien que amas
- Te enfrentas a una situación de conflicto con otras personas

Conoce tus emociones



Asco

@reme.psicologia

Mi función es...

El asco es una emoción que nos ayuda a **alejarnos de cosas que pueden hacernos daño**, como comida en mal estado o cosas sucias.

Aparezco cuando...

- Cuando vemos comida podrida o que huele mal.
- Al oler algo feo, como basura o un baño sucio.
- Cuando vemos imágenes o cosas que parecen sucias o peligrosas.
- Al ver o escuchar algo que sentimos que está muy mal o es desagradable.

Conoce tus emociones



Miedo

@reme.psicologia

Mi función es...

Soy fundamental para la supervivencia humana y la tuya.

Mi función es **alertarte** ante situaciones peligrosas o amenazantes, **preparándote para la acción** o escape

Aparezco cuando...

- Ante ambientes sociales como el rechazo, humillación o crítica
- Estás ante una amenaza física como un peligro inminente (accidente, robo, etc)
- Sientes falta de control o incertidumbre ante el futuro

Conoce tus emociones



Tristeza

@reme.psicologia

Mi función es...

Llego a tu vida ante la pérdida (real o percibida) de algo valioso para ti.

Te ayudo a **procesar** y adaptarte ante **situaciones que son dolorosas para ti**, a reconocer tus **necesidades** y buscar apoyo en los demás

Aparezco cuando...

- Pierdes a alguien o algo valioso en tu vida
- No se cumple alguna expectativa que tenías ante una situación o persona
- Vives un conflicto interpersonal con alguien importante
- Te siente aislado o desconectado de los demás

Conoce tus emociones



Mi función es...

La ansiedad es una emoción que nos alerta y nos prepara para enfrentar situaciones que percibimos como peligrosas.

Preparándonos para enfrentar las **dificultades** o el **estrés**.

Aparezco cuando...

- Antes de un examen o una presentación importante.
- Cuando estamos en un lugar desconocido o inseguro.
- Al esperar una noticia importante, como un resultado médico.
- Cuando sentimos que algo malo podría suceder, incluso sin estar seguros.

Conoce tus emociones



Vergüenza

@reme.psicologia

Mi función es...

La vergüenza es una emoción que surge cuando sentimos que hemos hecho algo **inapropiado** o que no cumple con nuestras propias expectativas o las de los demás.

Aparezco cuando...

- Cuando cometemos un error frente a otras personas.
- Al ser el centro de atención en una situación incómoda.
- Al ser criticado o ridiculizado por nuestras acciones.
- Cuando no cumplimos con nuestras propias normas o valores.

Conoce tus emociones



Envidia

@reme.psicologia

Mi función es...

La envidia es una emoción que surge cuando deseamos algo que otra persona tiene y sentimos **descontento o tristeza por no tenerlo.**

Aparezco cuando...

- Cuando vemos que alguien tiene éxito en algo que deseamos.
- Al observar que alguien posee bienes o cualidades que quisiéramos para nosotros.
- Al sentir que otros reciben reconocimiento o premios que sentimos que merecemos.
- Cuando comparamos nuestras vidas con las de los demás y sentimos que estamos en desventaja.

Conoce tus emociones



Aburrimiento

@reme.psicologia

Mi función es...

El aburrimiento es una emoción que sentimos cuando estamos **insatisfechos** con la falta de estímulo o interés en lo que estamos haciendo.

Aparezco cuando...

- Cuando realizamos tareas repetitivas o sin desafío.
- Al estar en un entorno monótono o sin variedad.
- Cuando no tenemos nada que hacer y estamos inactivos.
- Al participar en actividades que no nos interesan o no nos motivan.

Calendario de emociones

@reme.psicologia

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Gestión emocional

RECONOCIMIENTO

- ¿Qué me ocurre?
- ¿Qué me produce?
- ¿Qué siento?
- ¿Dónde lo siento?

EXPRESIÓN

Expresión del sentimiento

1. Pensar
2. Hablar
3. Escribir

Expresión de la necesidad

- ¿Qué me podría ayudar?

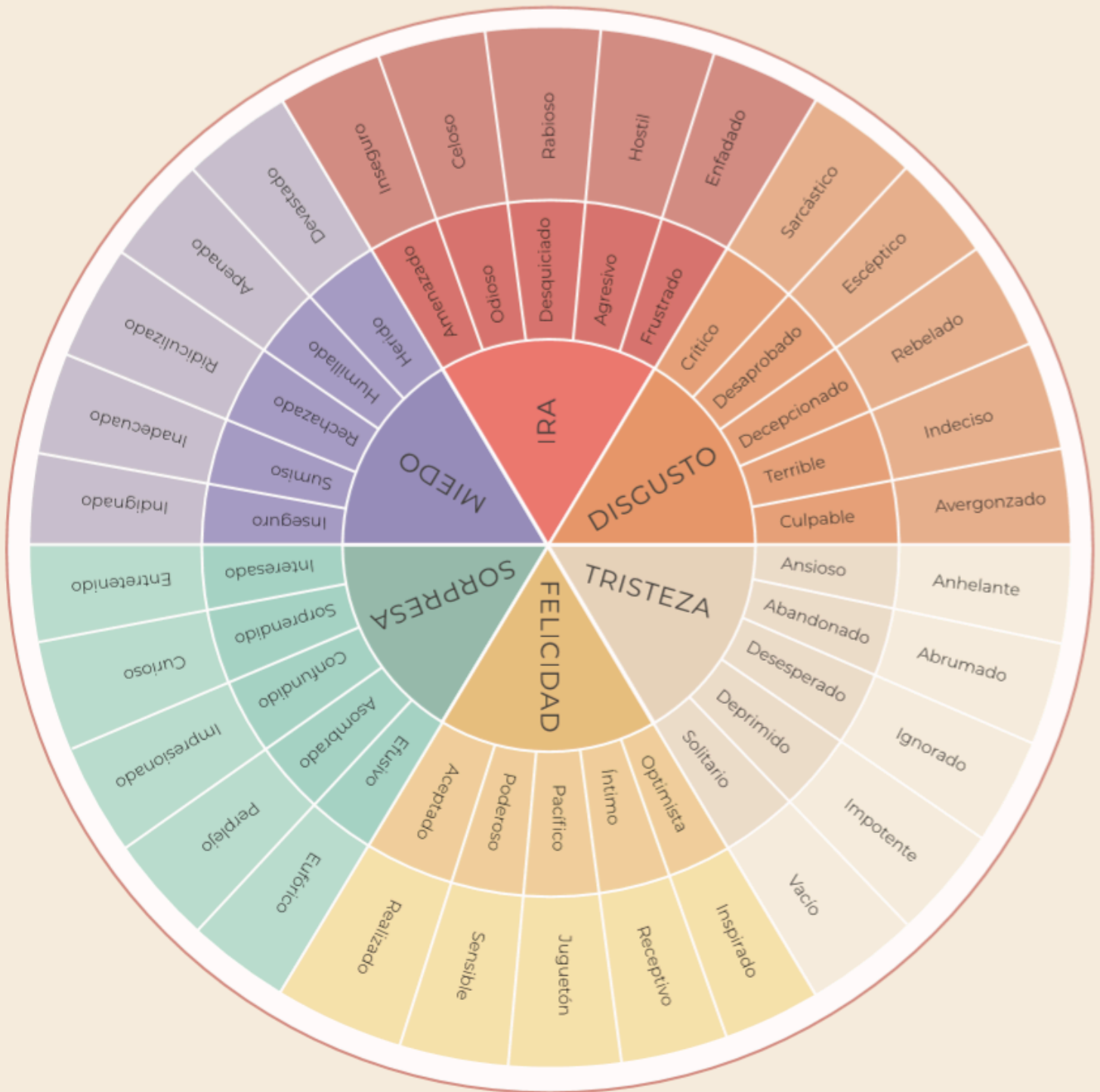
CONDUCTA AUTOCUIDADO

Mensajes de:

- Tenemos una responsabilidad con nuestro bienestar
- Somos valioso para invertir en nosotros mismos

Gestión emocional

reconocimiento



Mi opinión sobre...



Me encanta...

Me sorprende...

Me parece mal...

Me da rabia...

Me da miedo...

Me da pena...

Me pone nervioso/a...

Me he acostumbrado...

CAJA DE SOLUCIONES

conductas de autocuidado

@reme.psicologia

Salir a correr

Dar un paseo

CAJA DE SOLUCIONES

conductas de autocuidado

@reme.psicologia

Ámbitos que regular

activación conductual

DORMIR

Una media
de 8 h

@reme.psicologia

DEPORTE

Unas 2 o 3 veces
por semana

intentar moverse
o hacer pasos

@reme.psicologia

CONTACTO SOCIAL

Al menos 1 vez
por semana

@reme.psicologia

RELAJACIÓN

Antes de dormir y
tener momentos
en la semana

@reme.psicologia

ORGANIZARSE

Planificación,
calendarios,
listas, agendas
etc.

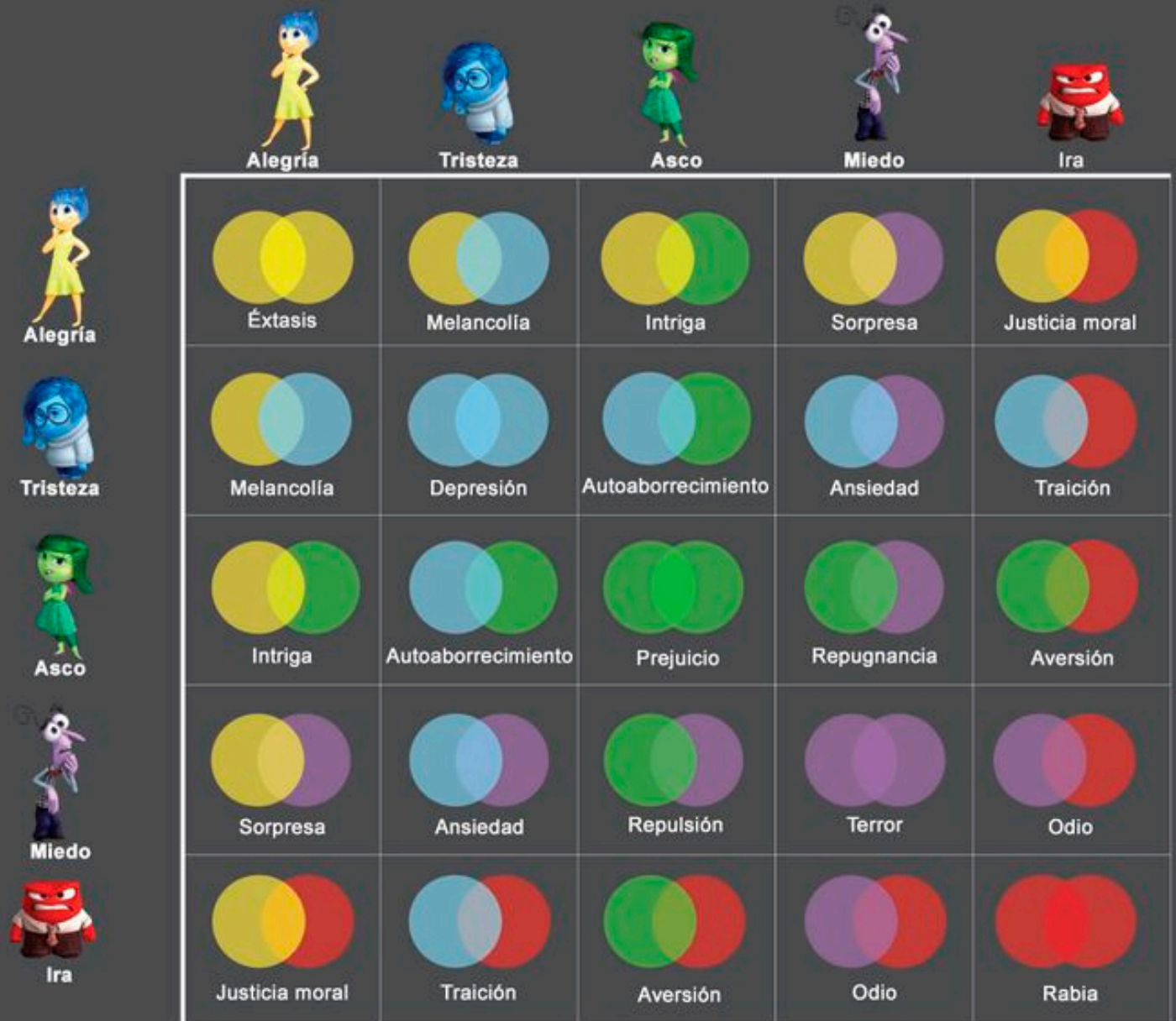
@reme.psicologia

AUTOCAUIDADO

Rellena la caja de
soluciones

@reme.psicologia

Nuestras emociones están vivas y pueden entrelazarse





Alegría

@reme.psicologia



Tristeza

@reme.psicologia



Ira

@reme.psicologia



Ansiedad

@reme.psicologia



Asco

@reme.psicologia



Vergüenza

@reme.psicologia



Miedo

@reme.psicologia

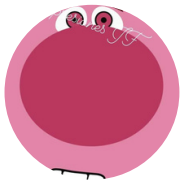


Envidia

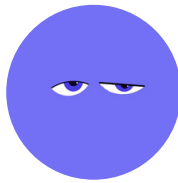
@reme.psicologia



Para rellenar tu calendario...



Vergüenza



Aburrimiento



Miedo



Ira



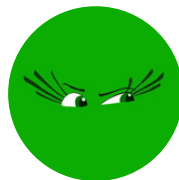
Envidia



Alegría



Tristeza



Asco



Ansiedad

FIN



**Espero que os haya
gustado**
y que le podáis dar
utilidad



@reme.psicologia