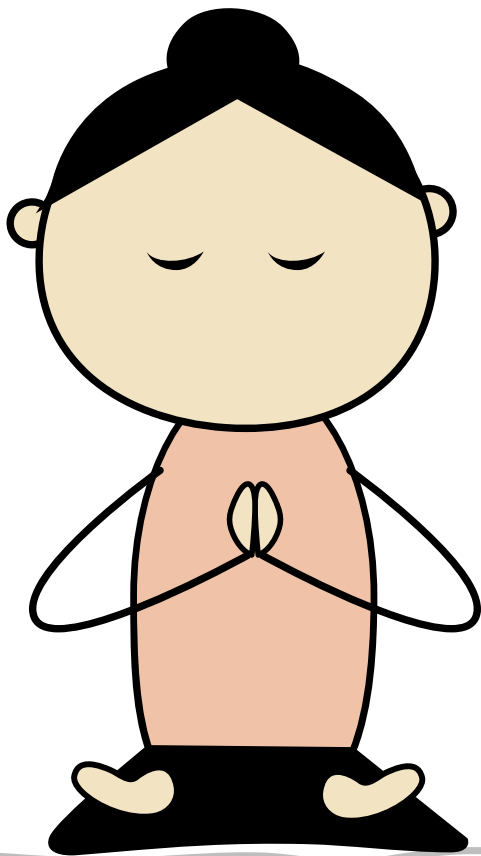


# CUADERNO

RESPONSABILIDAD

EMOCIONAL



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Sabías que...

podemos aprender a ser responsables de nuestras emociones,...  
¿TE ATREVES?

En este cuaderno vamos a dar rienda suelta a nuestras emociones, vamos a intentar trabajar,educar y mejorar ese estado emocional.

Nuestros miedos, sorpresas, alegrías, tristezas,...  
son emociones y sentimientos que forman parte de nuestra rutina diaria,...

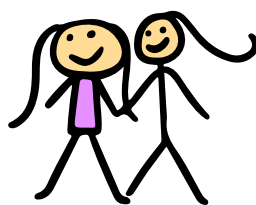
Te imaginas un día sin EMOCIONES,  
"es imposible".

¿VERDAD?

Es necesario aprender a reconducir ese volcán de emociones sabiendo conectar con nosotros mismos y nuestro alrededor, practicando el ARTE de ser amable, empático y feliz.

Yo.....,me comprometo a no ocultar,evitar o repimir mis EMOCIONES.

@psico\_mporienta



DINÁMICA EMOCIONAL

ROMPER EL HIELO

— La cosa más fea...

— La cosa más bonita...

— La cosa más ordenada...

— La cosa más altruista...

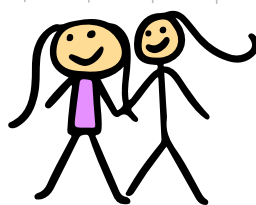
— La cosa más divertida...

— La cosa más misteriosa...

— La cosa más valiente...

— La cosa más segura...

— La cosa más triste...



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## DINÁMICA EMOCIONAL

### ROMPER EL HIELO

Soy...

Rodea aquellos calificativos con los que te identifiques. RAZONA tu elección.

PACIENTE

DIVERTIDIX

AMABLE

SINCERX

INTELIGENTE

SENSIBLE

ORDENADIX

VALIENTE

TRABAJADOR

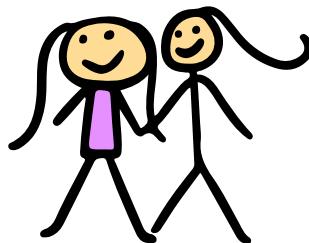
SOCIABLE

ORGANIZADIX

ORDENADIX

SOY...

@psico\_mporienta



RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

DINÁMICA EMOCIONAL

ROMPER EL HIELO

Soy...

Atrévete a sentir tus emociones.



**5 COSAS que me encanta ver...**



**5 COSAS que me encanta oler...**



**5 COSAS que me encanta oír...**

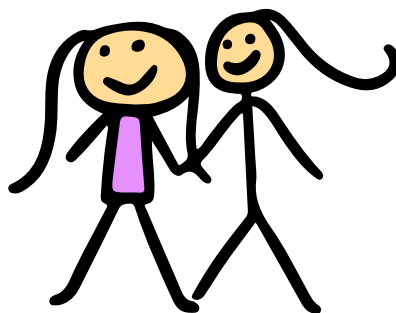


**5 COSAS que me encanta tocar...**



**5 COSAS que me encanta saborear...**

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

DINÁMICA EMOCIONAL

ROMPER EL HIELO

Soy...

Atrévete a sentir tus emociones.



**Un sabor que me alegra el día...**



**Un olor que me alegra el día...**



**Una imagen que me alegra el día...**

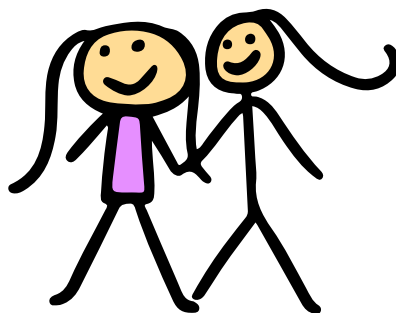


**Un ruido que me alegra el día...**



**Una sensación que me alegra el día...**

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

DINÁMICA EMOCIONAL

ROMPER EL HIELO

— Creo mucho en...

— Nunca pienso...

— Me gustaría cambiar...

— Nunca he sido capaz de...

— Mi sinceridad depende de...

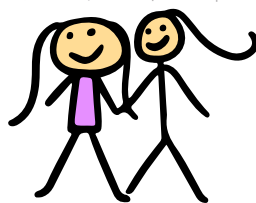
— Mi pesadilla más real...

— La cosa más valiente...

— Lo más increíble que hice...

— Lo que nunca me han reconocido es...

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## DINÁMICA EMOCIONAL

## ROMPER EL HIELO

— La felicidad depende de...

— Nunca suele importarme...

— Siempre me agobia...

— Me gustaría sustituir...

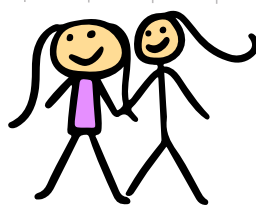
— La fuerza para seguir depende de...

— Mi amigo ideal debería...

— Mi rareza más oculta...

— Mi mayor momento de sinceridad...

— Mi momento de mayor desafío...





# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

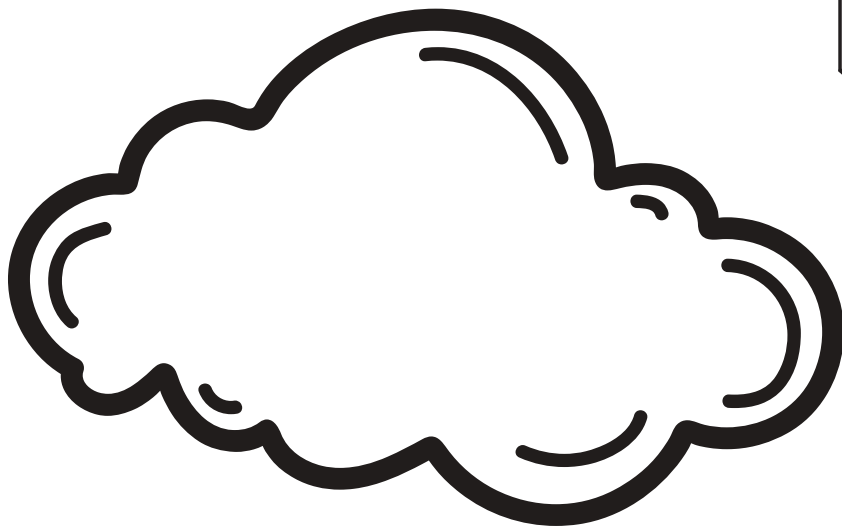
Todos en alguna que otra ocasión nos hemos sentido solos. Soy humano y hay momentos en los que me siento solo.



ESE  
MOMENTO  
FUE...

LA RAZÓN  
O MOTIVO  
QUE ME LLEVÓ A  
SENTIRME ASÍ...

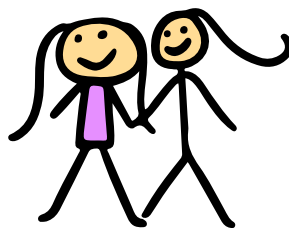
QUÉ  
INTENSIDAD  
LE PONGO...



EN QUÉ PERSONA  
ENCONTRÉ  
APOYO...

CÓMO DE FRECUENTE  
ES ESTA SENSACIÓN  
DE SOLEDAD...

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Sabías que...

La AMABILIDAD es un sentimiento innato en nosotros, "VERDADERO" a pesar, de todo el mal que nos rodea, siempre podemos intentar que las cosas funcionen mejor y los demás se sientan mejor con ellos mismos.

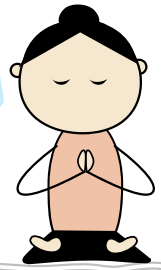
QUÉ COLOR LE PONDRÍAS AL DÍA DE HOY...

Siendo plenamente sincerx, tu NIVEL de AMABILIDAD se sitúa en...



M Á X I M O

M Í N I M O



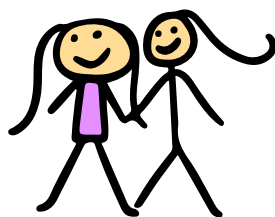
Cuando das amor y cariño a los demás, RECIBES...

Cuando das rencor y odio a los demás, RECIBES...

Intentas ser amable cuando...

.....

.....



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Cuando mostramos nuestra AMABILIDAD,  
al final, todas las partes implicadas  
ganan bienestar.

LA PARTE MÁS OSCURA DE MI, ES...

LA PARTE MÁS COLORIDA DE MI, ES...

Mi vida esta llena de VINCULOS y  
RELACIONES.

Mete en esta pecera los nombres de esas  
personas con las que existe CONEXIÓN  
PLENA.



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Hay determinadas situaciones que difícilmente podemos mejorar o cambiar.

Mi vida esta llena de VÍNCULOS y RELACIONES.

Mete en esta pecera los nombres de esas personas con las NO CONECTAS nada de nada, suelen sacar tu peor VERSIÓN, son TÓXICAS, y no soportas estar a su lado.



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

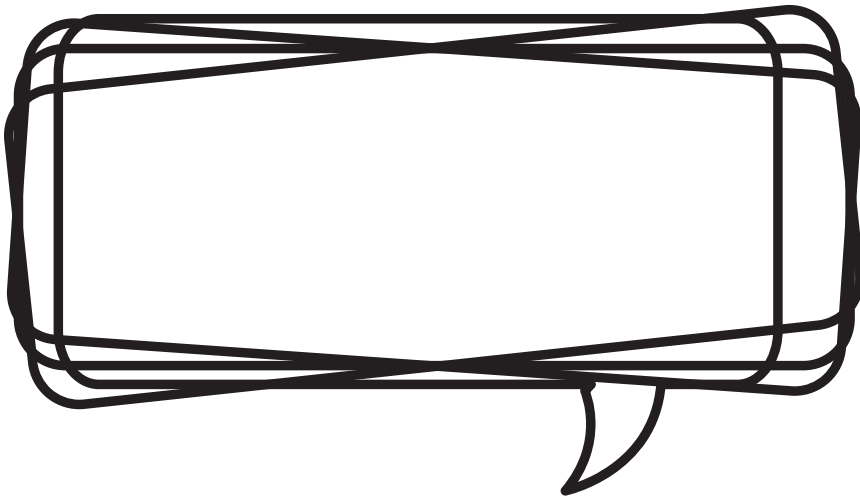
## ARRANCANDO MOTORES

No has notado momentos en los que has dejado descontroladas tus emociones y las consecuencias no han tardado en llegar, ¿TE SUENA?

Los momentos tormentosos y grises son normales en nuestra rutina diaria. Todos los días no puede salir el arco iris, pero tal vez, podemos aprender a minimizar su interpretación y sacar una sonrisa.

Mi último día tormentoso fue...

## DESCRIBELO



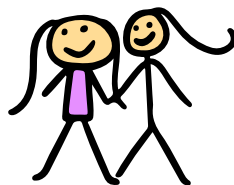
**Gracias a ese día tormentoso, he logrado muchas ganancias, TOMA NOTA:**

HE APRENDIDO QUE DETERMINADAS SITUACIONES PUEDEN SER IMPREVISTAS. Y ROMPER MIS PLANES. COMO POR EJEMPLO:

HE APRENDIDO QUE DETERMINADAS PERSONAS NO POSEEN MI PLENA CONFIANZA. COMO POR EJEMPLO:

HE APRENDIDO QUE EXITEN MUCHAS PERSONAS QUE ME DAN SU APOYO Y AYUDA IMCONDICIONAL. COMO POR EJEMPLO:

@psico\_mporienta

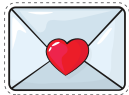


# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Realmente, nadie desea estar solo, ni sentir miedo o ansiedad, ni mucho menos sentirse frustrado, ¿CIERTO?

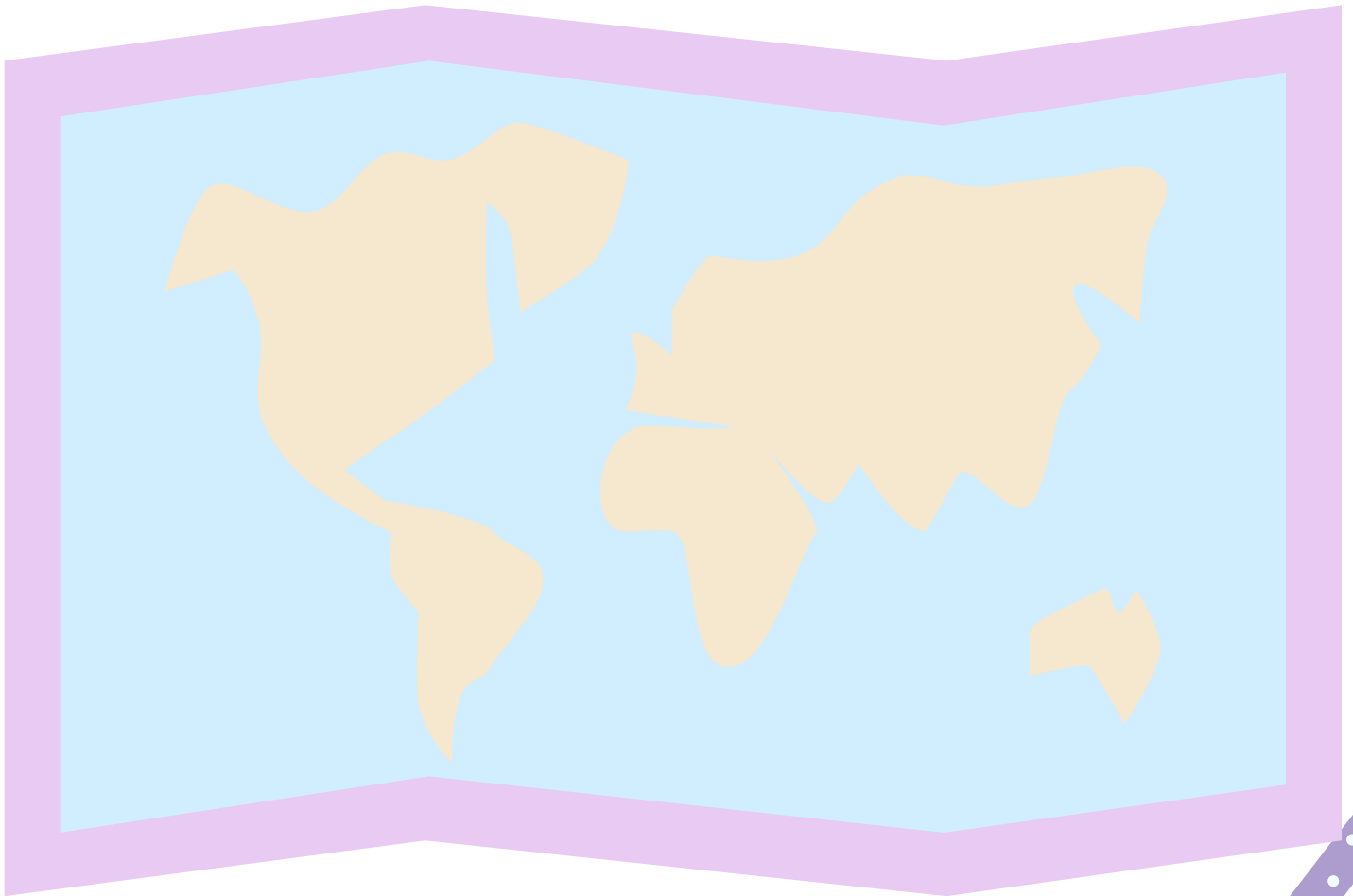
Te presento a tu MAPA EMOCIONAL.  
El poder de aprender a gestionar tus EMOCIONES, es toda una aventura.



ANOTA en este mapa:

### TU LISTADO DE BONDADES CUMPLIDAS

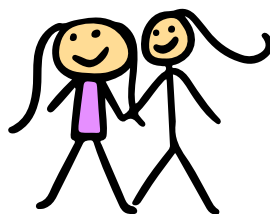
A cada una de ellas ponles un número, acorde con tu sensación de satisfacción.



Volverías a repetir algunas de esas BONDADES, piénsalo.

.....

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## A R R A N C A N D O M O T O R E S

A la hora de gestionar tus EMOCIONES es posible que cometas ERRORES, la perfección no existe.

Hay determinados momentos de tu vida donde has actuado y reaccionado como no deseabas, PIENSALO.

 Ese momento donde fui muy CRUEL era...

.....

 Ese momento donde fui muy MALEDUCADO era...

.....

 Ese momento donde fui muy INSENSIBLE era...

.....

 Ese momento donde fui poco EMPATICO era...

.....

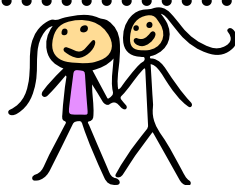
 Ese momento donde fui poco HONESTO era...

.....

 Ese momento donde fui muy EGOÍSTA era...

.....

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Algunas situaciones nos resultan fáciles de manejar pero otras son altamente complicadas, y explotan nuestras emociones.

## IMAGÍNA TE

Te encuentras en esta situación donde no logras controlar tu enfado, ira, rencor, frustración... (PIENSA en ese momento). En esta hoja anota que pensamientos pasan por tu cabeza.

.....

.....

.....

.....

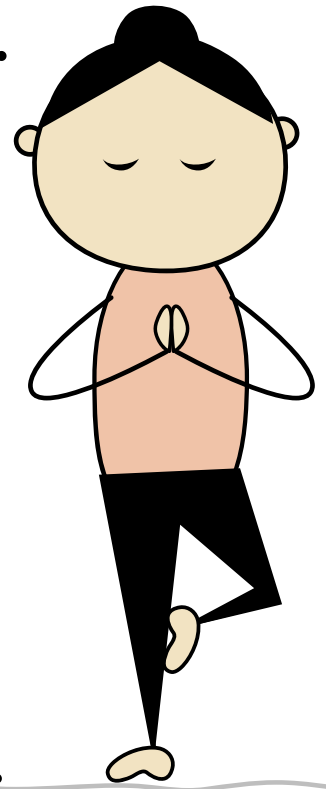
.....

.....

.....

.....

.....



### PREGUNTATE

Rodea aquellos pensamientos que son 100% REALES

Rodea aquellos que no se pueden hacer reales

Rodea aquellos que son infundados por comentarios y críticas

EXTERNOS

.....





# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Nos vamos a convertir en una PERSONA emocionalmente responsable, pero para ello vamos a establecer unas NORMAS.



## COMPLETA



Cuando tengo un enfrentamiento o discusión con alguien, JAMÁS DEBO...



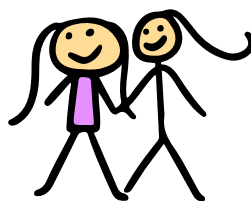
Cuando recibo una CRÍTICA o queja ajena, JAMÁS DEBO...



Cuando he presenciado uan situación de injusticia, JAMÁS DEBO...



@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Nos vamos a convertir en una PERSONA emocionalmente responsable, pero para ello vamos a establecer unas NORMAS.



## COMPLETA



Cuando me han regañado por algo realizado inadecuadamente, JAMÁS DEBO...



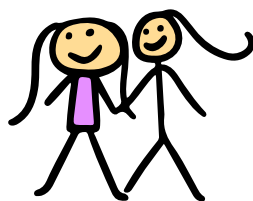
Cuando me han dado un consejo para intentar cambiar algo negativo, JAMÁS DEBO...



Cuando me dejan a un lado, sin contar conmigo, JAMÁS DEBO...



@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Nos vamos a convertir en una PERSONA emocionalmente responsable, pero para ello vamos a establecer unas NORMAS.



## COMPLETA



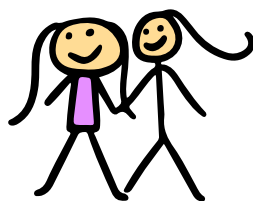
Cuando no he logrado aquello que tenía previsto y planificado, JAMÁS DEBO...



Cuando me han humillado en presencia de otras personas, JAMÁS DEBO...



Cuando me han decepcionado personas ajenas, JAMÁS DEBO...



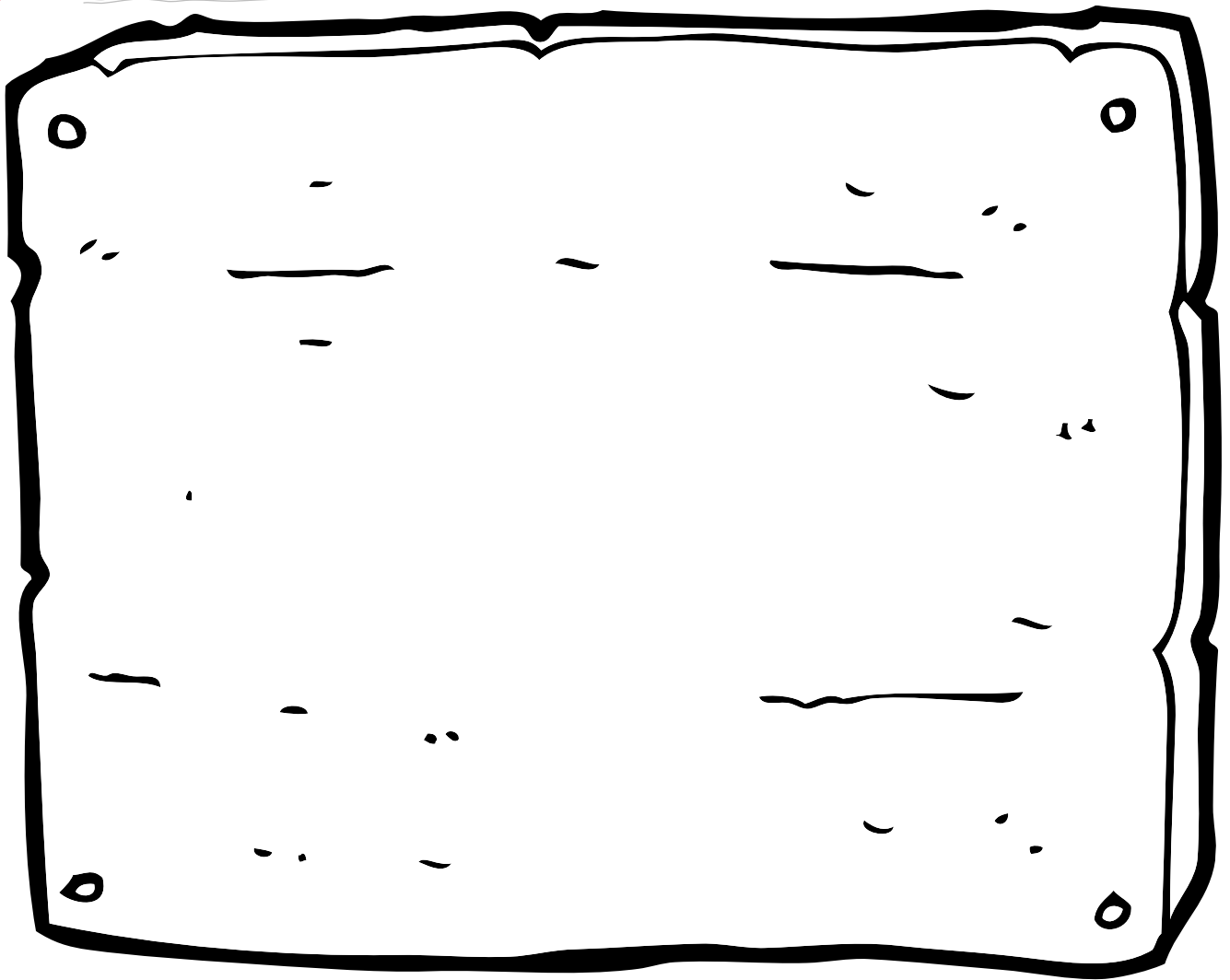
# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES

Voy a crear mi tablero de NORMAS necesarias para ser AMABLE.



## SER AMABLE



Rodea aquellas NORMAS que cumples.  
Rodea aquellas que no cumples.

Para SER AMABLE me comprometo...



@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

## ARRANCANDO MOTORES



### AUTOCHEQUEO EMOCIONAL.



NOTO MIS EMOCIONES EN MI CUERPO, ¿CÓMO? ¿DÓNDE?

.....

QUE SUELO HACER PARA DESCARGAR MIS EMOCIONES DESAGRADABLES,  
POR EJEMPLO: IRA O TRISTEZA

.....

¿LES PONGO NOMBRE A MIS EMOCIONES O SUELO EVITARLAS?

.....

QUE EMOCIONES ME RESULTAN MÁS INTENSAS...

.....

MIS EMOCIONES DE TRISTEZA LLEVAN ASOCIADOS  
PENSAMIENTOS DE...

.....

MIS EMOCIONES DE ALEGRÍA LLEVAN ASOCIADOS  
PENSAMIENTOS DE...

.....

ESA EMOCIÓN QUE NO LOGRO EXPRESAR ES...

.....

Esa emoción que suelo sentir con menos frecuencia es...



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

ARRANCANDO MOTORES  
PIENSA Y EXPRESA.

RECETA MÁGICA

Think  
Positive

EH!  
ANOTA  
AQUÍ

5 PIROPOS

4 SUEÑOS

3 CAMBIOS

2 ÉXITOS

1 REGALO



POSITIVITEA

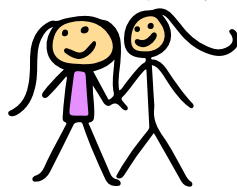


POSITIVITEA



POSITIVITEA

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

A R R A N C A N D O M O T O R E S



E X P R E S A T E



A N O T A

Think  
Positive

EH!  
ANOTA  
AQUÍ

TU REFERENTE

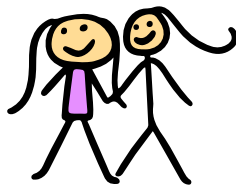
TU FRASE

TU CUALIDAD

TU LIBRO

TU CANCIÓN

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

ARRANCANDO MOTORES



EXPRESATE



ANOTA

THINK  
POSITIVE

EH!  
ANOTA  
AQUÍ

Es vergonzoso cuando...



Suelo explotar cuando...



No suelo contar a nadie mis...



No suelo ser amable con...



Nunca debí hacer...



Las emociones que más me incomodan son...



Las emociones que menos me incomodan son...



Las mejores personas que conozco son...



Las peores personas que conozco son...



POSITIVITEA

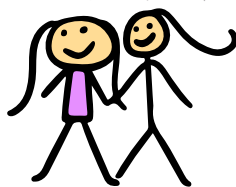


POSITIVITEA



POSITIVITEA

@psico\_mporienta





# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

ARRANCANDO MOTORES



EXPRESATE



En mi camino de la felicidad, ¿ que piedras me voy a encontrar? , por ej: "LA ENVIDIA"

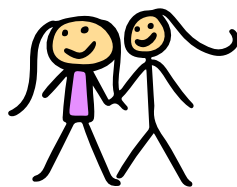
|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

¿Qué piedras lograré solventar?

¿Cómo?

¿De qué dependerá mi logro?

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

ARRANCANDO MOTORES

EXPRESATE

COLOREA esas emociones que te hacen  
distanciarte de los demás.

EMPATIA

CÓLERA

ESTRÉS

ORGULLO

MIEDO

ESFUERZO

CULPA

ALEGRÍA

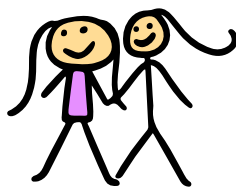
ENVIDIA

SOY FUERTE CUANDO...

SOY DÉBIL CUANDO...

SOY UNA PERSONA INCREÍBLE POR...

@psico\_mporienta



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Con cada LETRA anota una característica que deseas mejorar en ti, razona como vas a lograr mejorarla.

A

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter 'A'.

S

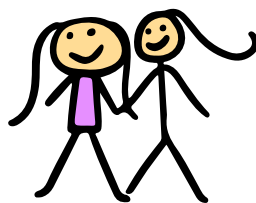
Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter 'S'.

P

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter 'P'.

M

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter 'M'.



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Con cada LETRA anota una característica que deseas mejorar en ti, razona como vas a lograr mejorarla.

C

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter C.

R

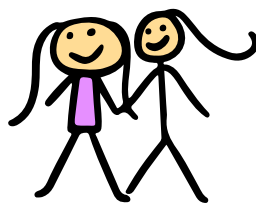
Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter R.

T

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter T.

I

Light blue rectangular box for writing the characteristic and reasoning for the letter I.



# RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Con cada LETRA anota una característica que deseas mejorar en ti, razona como vas a lograr mejorarla.

E

Light blue rectangular box for writing the response for the letter 'E'.

L

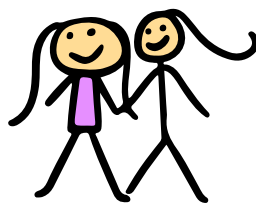
Light blue rectangular box for writing the response for the letter 'L'.

V

Light blue rectangular box for writing the response for the letter 'V'.

D

Light blue rectangular box for writing the response for the letter 'D'.



# RONDA DE PREGUNTAS

La persona más amable que conozco es...

La persona más sincera que conozco es...

La persona más divertida que conozco es...

La persona más Impaciente que conozco es...

La persona más sensata que conozco es...

La persona más constante que conozco es...

La persona más pesada que conozco es...

La persona más terca que conozco es...

