



PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

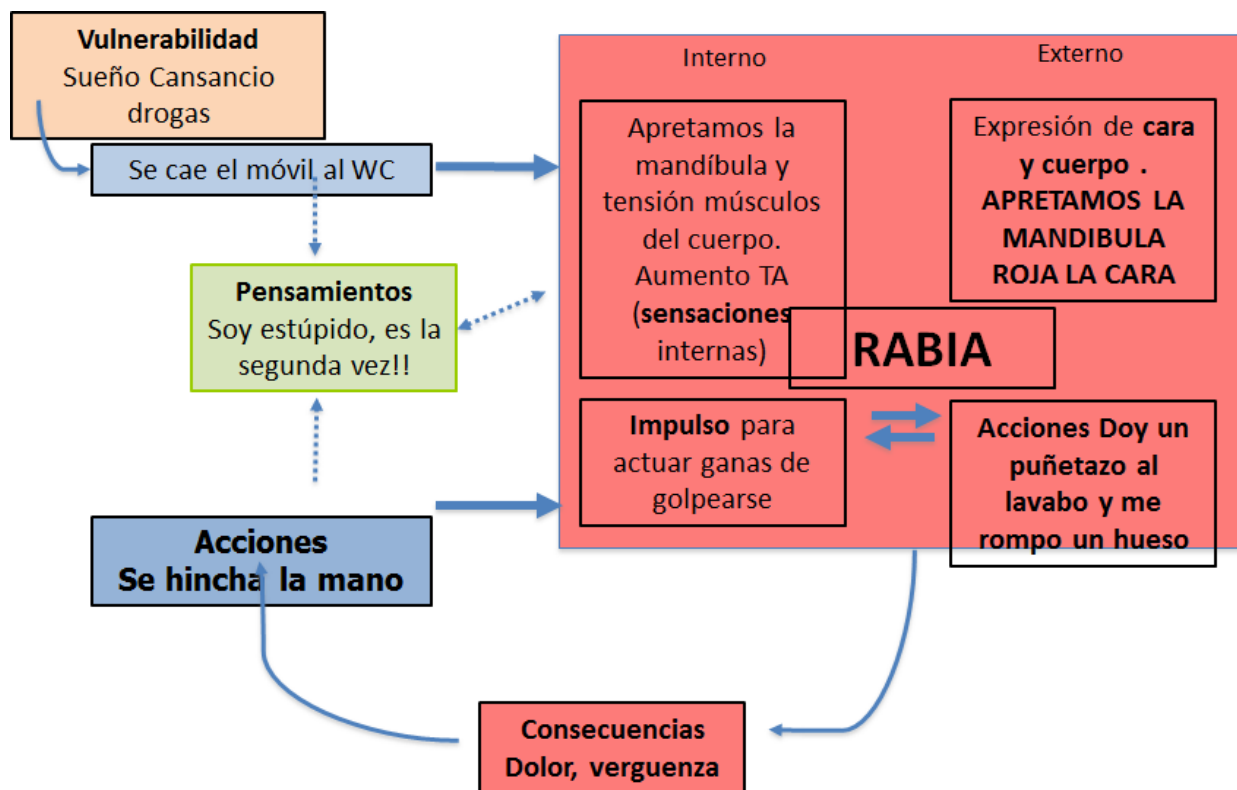
FICHA DEBERES Nº1

RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN

El caso del móvil en el WC

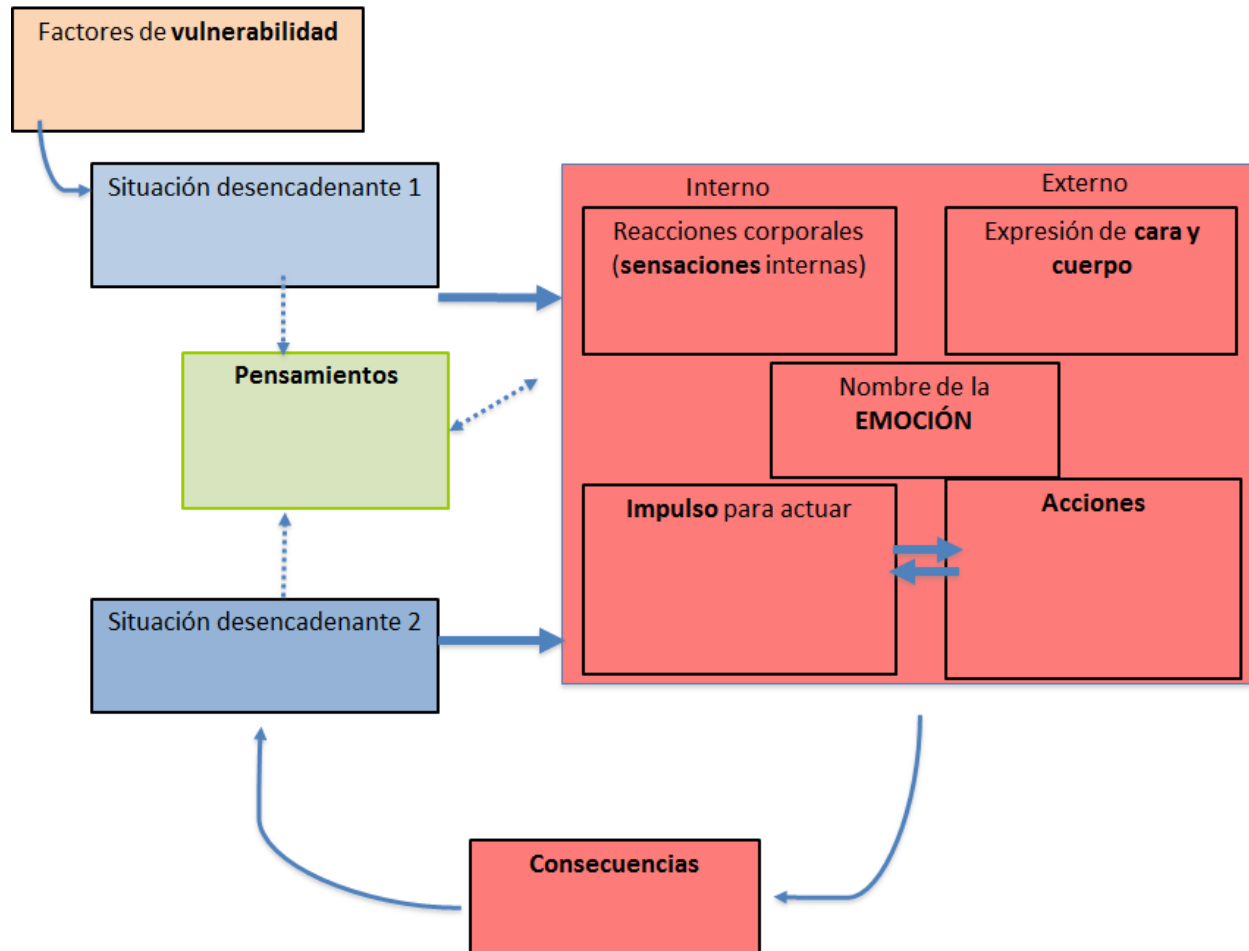
Daniela va al baño y accidentalmente se le cae el teléfono móvil a la taza del WC. -Tengamos en cuenta que está cansada y en los últimos días ha consumido alcohol y cannabis-.

Rápidamente le vienen pensamientos como "soy estúpida", "es la segunda vez". A nivel interno, Daniela nota en su cuerpo una reacción inmediata: sus músculos se tensan. Su primer impulso de actuar le da ganas de golpearse. La emoción que está sintiendo en ese momento es rabia. A nivel externo, se puede percibir en su cara y cuerpo que aprieta la mandíbula y su cara se pone roja. Lo que hace finalmente es dar un puñetazo al lavabo y se rompe un hueso. Lejos de mejorar la situación, Daniela siente dolor y vergüenza. Se le hincha la mano.



Radiografía tu emoción más habitual (y todo lo que le acompaña)

Elige una situación en la que hayas sentido una emoción. Intenta escribir en cada cuadro lo que corresponde.





PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

FICHA DEBERES N°2

La Tristeza y la Furia

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

Del libro de **Jorge Bucay**: "Cuentos Para pensar".

A menudo una emoción (furia) esconde debajo de la chaqueta otra emoción (tristeza). **Haz un dibujo** sencillo que explique cómo una emoción en realidad esconde debajo del disfraz de otra emoción que no percibimos a primera vista. **Pon nombre las emociones** que hayan sido en tu caso.



PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

FICHA DEBERES Nº3

¿CÓMO ME HAGO MÁS FUERTE EMOCIONALMENTE?
y así me preparo para hacer frente a mis emociones dolorosas?...

Comprueba si has usado alguna de estas habilidades durante la semana y describe lo que hiciste.

- PARA SER MENOS VULNERABLE AL EXCESO DE “MENTE EMOCIONAL” EQUILIBRA LA MENTE EMOCIONAL
- NO ALIMENTES LAS EMOCIONES “NEGATIVAS”,

Intenta recordarlo con esta regla:

CuidENSE la mente (MENS SANA IN CORPORE SANO)

Cui: Cuidaté si estás enfermo: Ve al médico cuando lo necesites y... ¡hazle caso!

D: Drogas no: Di NO a las drogas

E: Ejercicio: 20 minutos de deporte al día (gimnasio, bici, aqua-aerobic, body pump, baile...hay muchos para elegir...)

N: Nutrición: come sano, come equilibradamente (que no es lo mismo que comer poco...).

S: Sueño: Duerme las horas necesarias

E: Eficiencia (Haz lo que te funciona)

Marca cada día la habilidad que hayas utilizado:

- He ido al médico si estaba enfermo.....LMXJV
- No he consumido drogas.....LMXJV
- He hecho ejercicio.....LMXJV
- He comido equilibradamente.....LMXJV
- He dormido lo suficiente.....LMXJV
- Me he sentido competente.....LMXJV



PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

FICHA DEBERES Nº 4

Experiencias positivas a corto y a largo plazo

Hacer **actividades agradables** es importante para aumentar las emociones positivas. No te olvides:

→ Presta atención a lo positivo de la experiencia y participa de ella completamente.

→ No destruyas las experiencias positivas pensando que acabarán, en si te las mereces o en qué más cosas esperan los demás de ti.

Deberes: Escribe una lista de posibles actividades agradables y elige una para cada día de la semana (puntuá de 1 a 10 tu ánimo antes y después de hacerla, p.e. 5/7).

L: _____
M: _____
X: _____
J: _____
V: _____
S: _____
D: _____



Construye una vida que merezca la pena actuando según tus **valores y prioridades**. Selecciona cuáles son **tus valores**:

Ser solidario Tener personalidad Cuidar la familia Tener cultura

Tener relaciones positivas Conseguir éxito Sentirse parte de un grupo

Ser responsable Divertirse Llevar una vida saludable

Buscar la moderación Ser extremista

Deberes: Piensa qué pequeños pasos puedes dar en la dirección de tus valores esta semana:



designed by freepik.com



**PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y CONDUCTA
REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL
FICHA DE DEBERES Nº 5**

Las emociones son pasajeras, como una ola del mar.
Si nos enfrentamos a ella parecerá más grande que si la surfeamos.

Para surfear recuerda: **MODERA**

MODERA

MIRA, OBSERVA LA EMOCIÓN	+	DESCRIBE, EXPERIMENTA LA EMOCIÓN. NO HUYAS. NO LA AUMENTES	+	RECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS	+	ACEPTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
--	---	--	---	--	---	---

Elige una emoción y obsérvala detenidamente. A continuación anota todo lo que observaste (dónde lo sientes, qué te provoca, si hay emociones mezcladas y los pensamientos que has tenido):





PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y CONDUCTA
REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL
FICHA DE DEBERES N° 6

Si una situación se atasca o se repite continuamente utilizaremos la siguiente estrategia: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1°. Orientación hacia el problema: Todos los problemas tienen solución. Si no tiene solución, no es un problema (o puede ser que el problema esté mal enfocado).

2°. Define y formula el problema.

- ¿Qué problema tengo?. De forma sencilla y directa, defínelo.
- Fórmula: Qué puedo hacer yo para...

3°. Piensa y escribe alternativas ¿Qué alternativas se me ocurren para solucionarlo? (todas las que vengan a la mente, anotar hasta las que parecen más tontas, no juzgar en este paso):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4°. Analiza alternativas: ¿Cuál tiene más ventajas y menos inconvenientes?

Opción	Ventajas	Inconvenientes
1		
2		
3		
4		
5		

5°. Pon en práctica -en orden de opción- y evalúa los resultados uno a uno, hasta dar con el que funcione mejor.

Si el plan A no funciona...

A B C D E F G
H I J K L M N
Ñ O P Q R S T
U V W X Y Z

Recuerda que el abecedario tiene 26 letras más para elegir



PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

FICHA DEBERES Nº7

PASOS PARA REGULAR LAS EMOCIONES...

Si la emoción negativa ya está aquí, intenta reducir su impacto.

1º.- Déjala marchar (habilidades de conciencia)

2º.- Si no se va, intenta hacer la acción opuesta.

Elige la emoción que manejas peor:

Escribe abajo lo que sueles hacer cuando sientes muy fuerte esa emoción que manejas peor

1.-.....

2.-.....

3.-.....

4.-.....

5.-.....

Ahora escribe justo las reacciones o acciones contrarias a las que has escrito (por ejemplo: GRITO.....ME QUEDO CALLADO)

1.-.....

2.-.....

3.-.....

4.-.....

5.-.....

Piensa que necesitas para lograr hacerlo de esta última manera y en que casos puede ser útil. Haz el ejercicio con otra emoción.