



# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

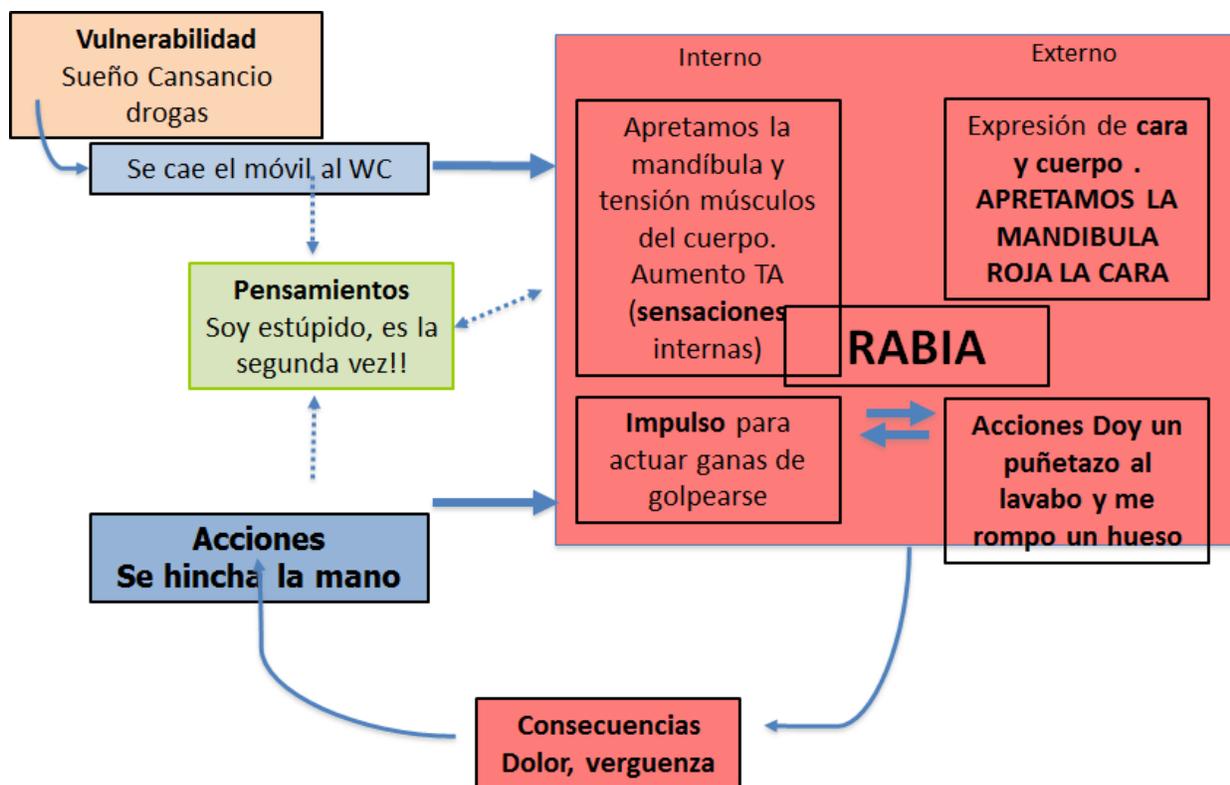
## FICHA DEBERES Nº1

# RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN

## El caso del móvil en el WC

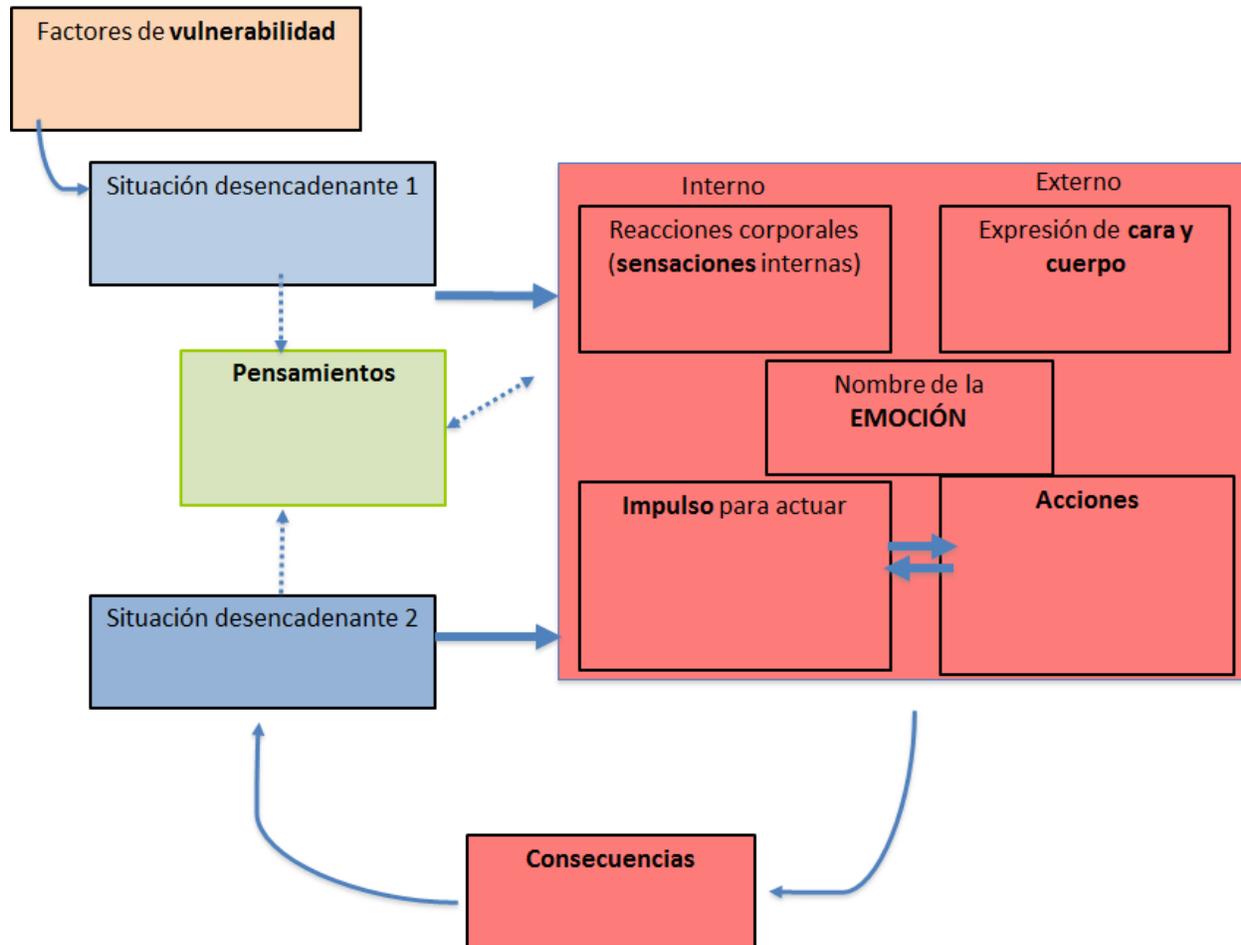
Daniela va al baño y accidentalmente se le cae el teléfono móvil a la taza del WC. -Tengamos en cuenta que está cansada y en los últimos días ha consumido alcohol y cannabis-.

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

<b>MIRA.</b> OBSERVA LA EMOCIÓN	+	<b>DESCRIBE.</b> EXPERIMENTA LA EMOCIÓN. NO HUYAS. NO LA AUMENTES	+	<b>RECUERDA.</b> NO SOMOS LO QUE SENTIMOS	+	<b>ACEPTA</b> 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.