

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N°1

### PASOS PARA REGULAR LAS EMOCIONES...

#### 1. Entenderlas:

- Observarlas
- Describirlas
- Saber para qué sirven

#### 2. No reaccionar tanto ante las emociones negativas:

- "Mente sabia" contra "mente emocional"
- Si reaccionamos emocionalmente, que sea ante situaciones positivas (dale la vuelta a la tortilla)

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

- Déjala marchar (habilidades de conciencia)
- Acción opuesta



# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N°2

### MITOS Y LEYENDAS...

1. Existe una manera correcta de reaccionar ante cada situación

"Abogado del diablo":

2. Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles o "pringaos"

"Abogado del diablo":

3. Los sentimientos negativos son malos y destructivos

"Abogado del diablo":

4. Ser emotivo significa perder el control

"Abogado del diablo":

5. Podemos sentir emociones sin ninguna razón

"Abogado del diablo":

6. Algunas emociones son realmente estúpidas

"Abogado del diablo":

7. Cuando tengo emociones negativas es porque tengo una mala actitud

"Abogado del diablo":

8. Si los demás no aprueban mis sentimientos es porque no debería tenerlos

"Abogado del diablo":

9. Los demás saben mejor que yo cómo me siento

"Abogado del diablo":

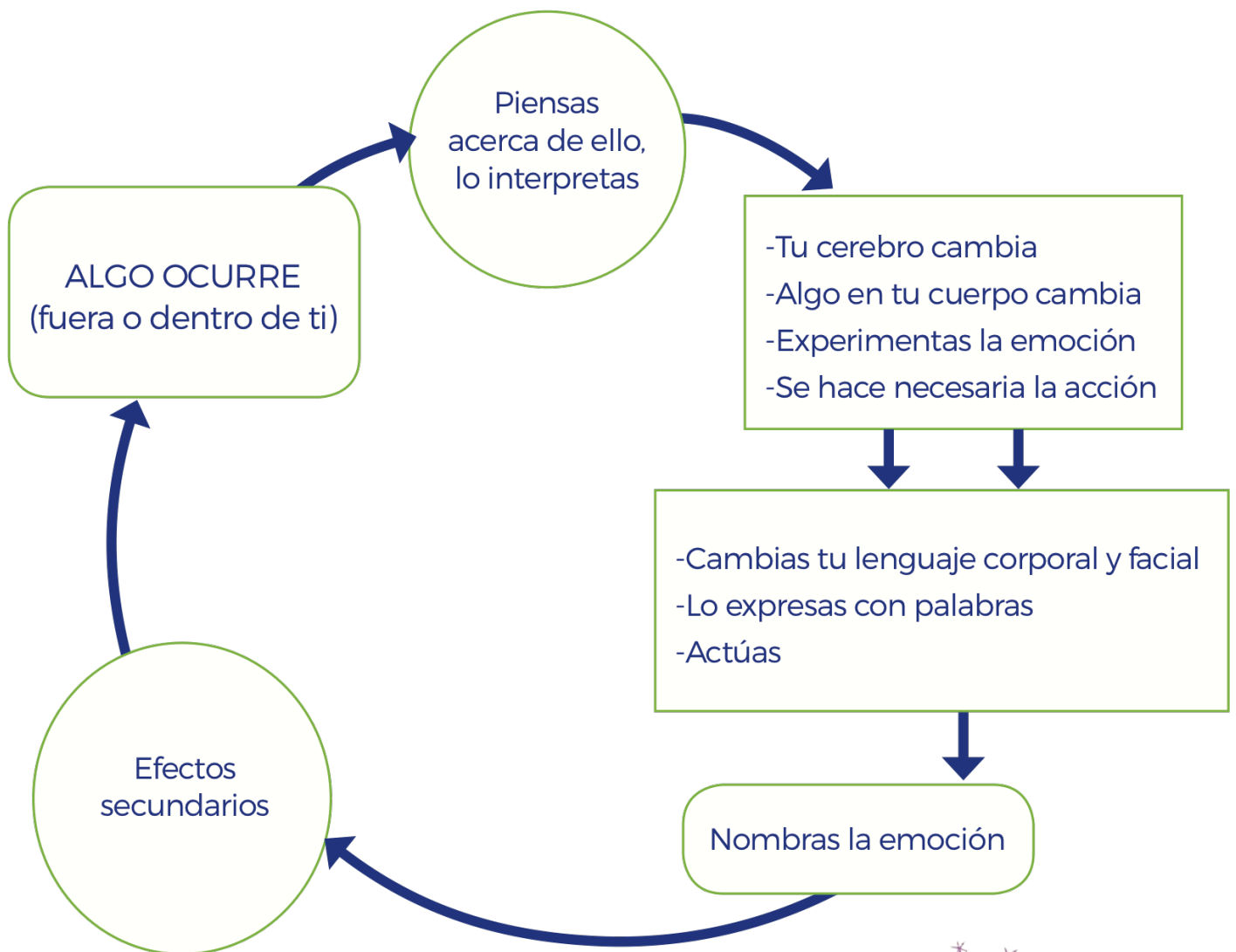
10. Las emociones dolorosas no son tan importantes, por eso debo "pasar de ellas"

"Abogado del diablo"

# PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 3

Entender las emociones  
(radiografía de una emoción).



# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N°4

MIREMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON LUPA.....AMOR  
PALABRAS QUE LO EXPRESAN

Cariño, compasión, deseo, ternura, atracción, afecto, aprecio...

¿QUÉ LO DESENCADENA?

### - EVENTOS

Alguien nos da algo que queremos o necesitamos

Pasamos mucho tiempo con una persona

Tenemos una comunicación excepcional con alguien

### - PENSAMIENTOS

Crear que alguien nos quiere o nos necesita

Pensar que alguien es físicamente atractivo

Pensar que podemos contar con alguien, que estará siempre allí

¿QUÉ SENTIMOS?

Nos sentimos alegres y llenos de energía

Nos sentimos seguros, invulnerables

Nos sentimos felices o eufóricos pero a la vez relajados y en calma

Queremos lo mejor para la persona que amamos

Queremos vera y pasar tiempo junto a ella

Queremos tener relaciones sexuales con ella

¿CÓMO ACTUAMOS?

Diciendo "Te quiero"

Tocándose, acariciándose, abrazándose

Sonriendo

Haciendo lo que la otra persona quiere o necesita

Expresándole sentimientos positivos

EFFECTOS SECUNDARIOS

Sólo vemos los aspectos positivos de la persona que queremos

Estamos distraídos, despistados, soñando despiertos

Sentir que se puede confiar en la otra persona

Recordar a otras personas a las que se ha querido.

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA Nº 5

MIREMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON LUPA.....DISFRUTE



DISFRUTE

PALABRAS QUE LO EXPRESAN

Alegría, euforia, felicidad, optimismo, satisfacción, triunfo, ilusión...

¿QUÉ LO DESENCADENA?

- EVENTOS

Tener éxito en una tarea

Recibir alabanzas, estima o respeto

Recibir una sorpresa agradable

Ser aceptado por los demás

Obtener algo por lo que se ha luchado

- PENSAMIENTOS

Pensar en lo que nos hace sentir bien tal y como es, sin añadir ni quitar nada

¿QUÉ SENTIMOS?

Estamos animados, activos, llenos de energía

Tenemos ganas de reír

Ruborizarnos

¿CÓMO ACTUAMOS?

Sonriendo

Teniendo una mirada brillante y llena de vida

Abrazando a los demás

Hablando mucho

Compartiendo el sentimiento

EFFECTOS SECUNDARIOS

Ser amable con los demás

Ver "la botella medio llena"

Recordar momentos agradables de pasado

# PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 6

Miremos las emociones y sentimientos con lupa:

### IRA, RABIA

PALABRAS QUE LO EXPRESAN: ira, cólera, frustración, disgusto, envidia, indignación, irritación, repulsión...

#### ¿QUÉ LO DESENCADENA?

- EVENTOS
  - Perder poder
  - Ser insultado
  - Sentir dolor físico o emocional
  - No obtener lo que se desea
- PENSAMIENTOS
  - Tener la expectativa de que ocurrirá algo doloroso
  - Sentir que nos han tratado injustamente
  - Creer que las cosas deberían ser diferentes
  - Pensar de manera rígida

#### ¿QUÉ SENTIMOS?

- Incoherencia
- Pérdida de control
- Rigidez en el cuerpo
- Tensión, ansiedad, incomodidad

#### ¿CÓMO ACTUAMOS?

- Frunciendo el ceño, no sonriendo
- Atacando verbal o físicamente a la persona causante de nuestra ira
- Criticando
- Levantando la voz, gritando
- Golpeando objetos, tirando cosas
- Evitando el contacto con los demás

#### EFFECTOS SECUNDARIOS

- Solo se atiende a la situación que nos enfada
- Tenemos pensamientos repetitivos
- Se recuerdan otras situaciones que nos enfadaron en el pasado
- Vergüenza profunda, miedo u otras emociones negativas



# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA Nº 7

### MIREMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON LUPA.....TRISTEZA



TRISTEZA

#### PALABRAS QUE LO EXPRESAN

Daño, abandono, angustia, añoranza, depresión, pesimismo, sufrimiento, desesperación

#### ¿QUÉ LO DESENCADENA?

##### - EVENTOS

No obtener lo que queremos

Que las cosas estén peor de lo que esperábamos

Perder una relación, pensar en las pérdidas

La muerte de un ser querido

Que nos rechacen o excluyan

##### - PENSAMIENTOS

Creer que la separación de un ser querido será definitiva

Creer que no valemos para algo o en general

Creencias de desesperación

#### ¿QUÉ SENTIMOS?

Cansancio, agotamiento, desear no moverse de la cama en todo el día

Dolor o vacío en el pecho o en el estómago

Dificultades para tragar o respirar

Ganas de llorar

#### ¿CÓMO ACTUAMOS?

Mirando hacia el suelo, sin mantener la mirada

Evitando el contacto con la gente

Hablando muy poco o nada

Moviéndonos lentamente o estando muy inactivos

#### EFFECTOS SECUNDARIOS

Sentirse irritado o malhumorado

Culparse o criticarse

Ver la "botella medio vacía"

Pesadillas, insomnio

No ser capaz de recordar hechos felices

Presentar una actitud desesperada

Ira, vergüenza, miedo...

# PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 8

*Miremos las emociones y sentimientos con lupa:*

### MIEDO

**PALABRAS QUE LO EXPRESAN:** agobio, ansiedad, pánico, nervios, terror, tensión, aprensión, preocupación, susto, necesidad de huir...

#### ¿QUÉ LO DESENCADENA?

##### • EVENTOS

- Una situación nueva o poco familiar
- Estar en una situación en la que fuimos heridos en el pasado
- Estar solo
- Estar en la oscuridad

##### • PENSAMIENTOS

- Creer que alguien nos va a rechazar o criticar
- Creer que vamos a fracasar
- Creer que no obtendremos la ayuda que necesitamos
- Perder la sensación de control o competencia

#### ¿QUÉ SENTIMOS?

- Sudor, nervios, inquietud
- Temblores, estremecimientos
- Sensación de frío, de asfixia o nudo en la garganta
- Diarrea, vómitos
- Falta de aire, respirar rápido

#### ¿CÓMO ACTUAMOS?

- Hablando con voz temblorosa
- Llorando, gritando, implorando auxilio
- Escondiéndonos o evitando lo que tememos
- Yendo velozmente o muy deprisa a todas partes
- Llorando, pidiendo ayuda

#### EFFECTOS SECUNDARIOS

- No concentrarse, estar desorientado
- Perder el control
- Recordar otras situaciones amenazantes
- Ira intensa, vergüenza u otras emociones negativas





# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 9

MIREMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON LUPA.....VERGÜENZA

VERGÜENZA

### PALABRAS QUE LO EXPRESAN

Arrepentimiento, culpabilidad, humillación, remordimiento, pesar, invalidación

### ¿QUÉ LO DESENCADENA?

#### - EVENTOS

Hacer, sentir o pensar algo que uno cree que está mal

Que se haga público un aspecto muy privado de nuestra vida

Que se rían de nosotros

Ser traicionados por alguien a quien amamos

Ser rechazados por personas que nos importan

Tener emociones que han sido invalidadas

#### - PENSAMIENTOS

Creer que el cuerpo de uno no tiene las dimensiones correctas

Pensar que somos malos o que algo no funciona en nosotros

Pensar que no hemos alcanzado lo que los demás esperan de nosotros

Creer que nadie nos puede querer

Compararnos con los demás y sentirnos inferiores

### ¿QUÉ SENTIMOS?

Dolor dentro del estómago

Sensación de terror

Querer esconderse o cubrirse la cara

Sensación de ahogo, sofoco

### ¿CÓMO ACTUAMOS?

Escondiéndonos, retirándonos de toda conversación

Inclinar la cabeza, "humillarse" ante los demás

Pedir disculpas todo el tiempo

Intentar reparar el daño causado

### EFFECTOS SECUNDARIOS

Evitar pensar en lo que nos avergüenza, bloquear todas las emociones

Actuar de forma impulsiva para distraer la atención

Propósitos de cambio

Aislamiento, sentirse disociado o en shock

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 10

¿POR QUÉ SON BUENAS LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS?

### 1. COMUNICAN INFORMACIÓN E INFLUYEN EN LOS DEMÁS

-Expresión Facial: Una imagen vale más que mil palabras

### 2. NOS ORGANIZAN Y MOTIVAN

- Nos preparan para la acción
- Nos ahorran tiempo cuando necesitamos actuar sin pensar
- Nos ayudan a superar obstáculos

### 3. NOS INFORMAN DE QUE ALGO ESTÁ SUCEDIENDO

- Pero cuidado, a veces confundimos las emociones con los mismos hechos, ej: "Si me siento inferior es que lo soy" o "Si tengo miedo es que eso es amenazante"

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 11

NO ALIMENTES LAS EMOCIONES NEGATIVAS,  
EQUILIBRA LA MENTE EMOCIONAL

### 1. MENS SANA IN CORPORE SANO

- Ve al médico cuando lo necesites y... ¡hazle caso!
- Come equilibradamente (que no es lo mismo que comer poco...)
- Di NO a las drogas
- Duerme las horas necesarias
- 20 minutos de deporte al día (gimnasio, bici, aqua-aerobic, body pump, baile...hay muchos para elegir...)

### 2. TÚ PUEDES HACERLO: DEMUÉSTRATELO A TI MISMO

- Realiza todos los días una actividad que tengas dominada, que te haga sentir competente y controlando la situación

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA Nº 12

ALIMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS,  
EQUILIBRA LA MENTE EMOCIONAL

### 1. CONSTRÚYELAS

DESDE HOY: Realiza una actividad placentera TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA (si tú no lo haces, ¿quién lo va a hacer por ti?)

PARA MAÑANA: Construye poco a poco una vida que valga la pena vivir...

- Ponte objetivos concretos (y alcanzables)
- Piensa en los pequeños pasos que tienes que dar para alcanzarlos (sin prisa pero sin pausa)
- Lleva a cabo el primer paso
- No lo hagas solo... echa un vistazo a tu agenda del móvil o a tuenti, facebook o twitter... valora la posibilidad de retomar amistades, busca nuevos amigos... siempre es más fácil entre dos. Piensa un plan y proponlo.
- Huye de la pasividad.

### 2. EXPERIMÉNTALAS

- Centra la atención en lo positivo
- Es probable que la atención se vaya hacia lo negativo: no pasa nada, redirígela hacia lo positivo y vuelve a empezar.

### 3. IGNORA LAS PREOCUPACIONES

- Intenta no pensar:
  - Que lo bueno se acaba pronto
  - Que no te mereces lo positivo que te pase
  - Que la gente de tu alrededor espera mucho de ti.

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 13

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

1. Darse un largo baño en la bañera
2. Coleccionar cosas (cromos, pendientes, pegatinas, latas, posavasos, etc...)
3. Ir de excursión
4. Planificar las próximas vacaciones
5. Tener una cita con alguien que te gusta
6. Ir a ver una peli al cine en un día laborable
7. Hacer footing, caminar (con buena música en el MP3)
8. Escuchar música a todo volumen (bailar y cantar mientras tanto...)
9. Recordar antiguas fiestas con amigos
10. Comprar complementos para tu habitación
11. Tomar el sol
12. Reír
13. Pensar en antiguos viajes
14. Leer una revista que te guste
15. Irte de paseo con amigos de toda la vida
16. Comer tu comida favorita
17. Recordar un paisaje que te guste
18. Ver un álbum de fotos con recuerdos agradables
19. Recordar las palabras y buenas acciones de la gente a la que queremos
20. Comprarte algo de ropa y echarte un piropo delante del espejo
21. Pasar una tarde tranquila en casa
22. Dibujar, pintar
23. Reunirte con aquellos familiares o amigos a los que hace tiempo que no ves y echas de menos
24. Ir de acampada
25. Ir a la playa
26. Pensar que eres buena persona
27. Dedicar un día a no hacer nada
28. Ir a patinar

**PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA**  
**FICHA Nº 13**

29. Dormir todo lo que quieras
30. Ver un espectáculo
31. "Tontear" con alguien
32. Aprender a tocar un instrumento musical
33. Componer rap
34. Organizar una fiesta
35. Comprar un regalo a alguien
36. Ir a ver y oír discos
37. Ver deportes en la TV
38. Hacer una tarta
39. Escribir un diario
40. Ir a la peluquería/ Hacer de peluquera
41. Disfrutar de un buen libro
42. Leer un comic
43. Ir a un concierto
44. Besarse
45. Pensar en lo mucho que se tiene en comparación con otras personas
46. Soñar despierto
48. Buscar en Internet las fotos del famoso que te gusta
49. Ver en la tele tu serie preferida
50. Comer algo que engorda pero te encanta
51. Hacer fotografías
52. Ver deportes en directo
53. Pensar en cosas agradables
54. Jugar con tu perro o tu mascota
55. Irse a bailar
56. Ir de picnic
57. Felicitar por algo que se ha hecho bien
58. Ir a una clase de yoga o meditación
59. Comer con un amigo
60. Hacer una excursión a la sierra
61. Pensar en los momentos felices de nuestra niñez
62. Darnos algún capricho (relativamente caro)
63. Tocar la guitarra
64. Jugar a las cartas
65. Hacer sudokus/ mandalas/ crucigramas
66. Hablar por teléfono o chatear un rato
67. Ir a un museo

S

**PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA**  
**FICHA Nº 13**

- 68. Encender velas
- 69. Escuchar la radio
- 70. Recibir un masaje, irte a un spa urbano
- 71. Ir a un museo o al teatro
- 72. Decir "Te quiero"
- 73. Pensar en las buenas cualidades que tengo
- 74. Ir a la sauna después de una sesión de aerobio
- 75. Ir a esquiar
- 76. Ir a un Centro Comercial a pasear
- 77. Hacer alguna manualidad
- 78. Fantasear algo positivo que podría pasar en el futuro
- 79. Ir a clases de baile
- 80. Sentarse en un parque, ver a la gente
- 81. Navegar por internet buscando algo concreto
- 82. Montar a caballo
- 83. Participar en algún voluntariado
- 84. Hacer algo nuevo
- 85. Haz un puzzle
- 86. Pensar que soy una persona que puede afrontar las cosas

Escribe tus propias actividades agradables.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 14

*Deja el sufrimiento pasar, céntrate en el ahora: ¿cómo?*

Acrónimo para acordarse:

# MODERA

<b>M</b> IRA, OBSERVA LA EMOCIÓN	+	<b>D</b> ESCRIBE, <b>E</b> XPERIMENTA LA EMOCIÓN, NO HUYAS, NO LA AUMENTES	+	<b>R</b> ECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS	+	<b>A</b> CEPTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
---	---	---	---	---	---	--





Para estar centrado en el ahora recuerda este acrónimo:

**MODERA** la emoción

## MIRA, OBSERVA LA EMOCIÓN

- Nota su presencia
- Intenta separarte de la emoción
- No te dejes atrapar por ella

## DESCRIBE, EXPERIMENTA LA EMOCIÓN, NO HUYAS, NO LA AUMENTES

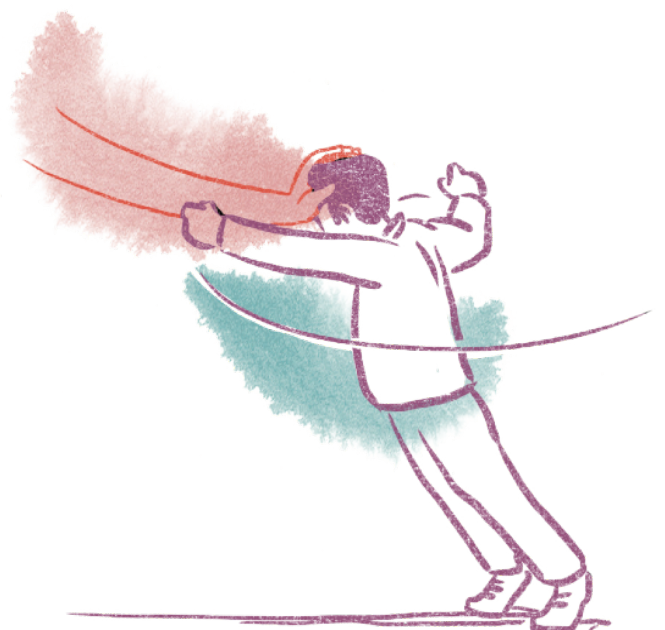
- Describe la emoción
- Como un junco, como una nube: viene y va
- Intenta no bloquear la emoción
- Intenta no suprimir la emoción
- No la hagas crecer
- No la exageres
- Dite a ti mismo: "Puedo contenerlo"

## RECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS

- No somos lo que sentimos
- No tenemos por qué actuar siguiendo nuestra emoción

## ACEPTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

- No te juzgues
- Practica la tolerancia
- Si no hay otra forma, asume y acepta lo que hay





# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA Nº 15



CAMBIA LA EMOCIÓN ACTUANDO DE MANERA OPUESTA...

MIEDO

- Aburre al miedo: Haz lo que te da miedo una y otra vez
- Acercaté a lo que te da miedo
- Haz cosas que te hagan sentir competente
- Prepara una lista con pasos a seguir para cuando estés agobiado/a y practica el primer paso de la lista

# PENSAMIENTO, EMOCIONES, CONDUCTA

## FICHA N° 15 continuación



### CULPA O PENA

- JUSTIFICADAS (según tu mente sabia):
  - o Haz algo agradable para el/ella
  - o Pide disculpas a quien hayas herido
  - o Intenta no volver a repetirlo
  - o Acepta las consecuencias de tu error
  - o Deja el sentimiento marchar
- INJUSTIFICADAS
  - o Haz lo que te avergüenza una y otra vez, sin evitarlo



### TRISTEZA

- Se activo, acercándote a lo que te causa la tristeza
- Haz cosas que te haga sentir competente y seguro de tí mismo



### RABIA

- Evita elegantemente a la persona con la que estás enfadada ( evita darle vueltas
- Haz algo agradable en vez de atacar
- Imagina que comprendes a la otra persona en vez de echarle la culpa.

