



1. Escribe todas las emociones que conoces.

- a) Subraya de azul, en el texto anterior, las emociones agradables y de verde las desagradables.
- b) Rodea las emociones que pueden clasificarse como básicas, es decir, las que compartimos con otros mamíferos o experimentamos desde que somos bebés.

2. Lista tres sucesos recientes frustrantes y tres decepcionantes. Puedes haberlos vivido individualmente o en grupo.

Algunos ejemplos de situaciones frustrantes son:

- Obtuve una baja calificación en una tarea que hice con mucho empeño.
- No conseguí que mis padres me permitieran ir a una fiesta con mis amigos.
- Nos metieron un gol en el último minuto del partido.

Ejemplos de eventos que producen decepción:

- Un amigo no me invitó a su cumpleaños.
- Confié en que un amigo vendría a jugar conmigo, pero no llegó.
- Fui a ver una película de la que me hablaron muy bien, pero no me gustó.

Sucesos frustrantes

Sucesos decepcionantes

3. Cierra los ojos, si te sientes cómodo, e imagina con detalle alguno de los eventos que anotaste antes y que te causaron frustración.

a) Identifica cómo te sentías corporalmente cuando experimentaste esa emoción.

b) Anota las partes del cuerpo que percibes con mayor intensidad cuando sientes frustración.

La frustración en el cuerpo se percibe en _____
porque _____.

c) Repite el ejercicio, pero ahora imaginando una situación que te decepcionó.

La decepción en el cuerpo se siente en _____
porque _____.

4. Elige una sensación corporal de la frustración y piensa cómo podrías aliviarla. Luego completa la frase.

La sensación en el cuerpo de _____
cuando me frustro, se puede aliviar _____.

5. Elige una sensación corporal de la decepción y piensa cómo podrías aliviarla. Luego completa la frase.

La sensación en el cuerpo de _____ cuando
experimento decepción, se puede aliviar _____

6. Piensa en situaciones que te causan emociones y sentimientos. Completa cada oración en función de cómo te sientes y lo que piensas. Observa el ejemplo.

Soy feliz cuando me voy de viaje.

Siento vergüenza cuando me equivoco en clase.

Cuando me siento frustrado, pienso que nada tiene solución.

Soy _____ cuando _____.

Siento _____ cuando _____.

Cuando me siento _____ pienso _____

La mayor parte del tiempo me siento _____ porque _____



7. Remarca las frases con las que estás de acuerdo sobre ti mismo/a.

Soy AGRADABLE	Soy DIVERTIDO/A	Soy TRANQUILO/A
Vivo FELIZ	Soy APLICADO/A	Soy BUENA PERSONA
Me QUIEREN	Soy BUEN/A AMIGO/A	Soy BUEN/A ESTUDIANTE
Me RESPETAN	Soy INTERESANTE	Me ESFUERZO
Soy NOBLE	Soy ALEGRE	Soy ENTUSIASTA
Soy INTELIGENTE	Soy ORDENADO/A	Soy CONFIABLE

a) Añade en los espacios en blanco, tres afirmaciones que reflejen tres virtudes tuyas que no estén en la lista.

8. Elige cinco cualidades que no remarcaste que te gustaría desarrollar más y escríbelas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9. Dibuja un retrato de ti que refleje tus cualidades.

a) Pide a un familiar o amigo que te diga qué otras cualidades ve en ti y escríbelas.

10. Piensa en una situación en la que hayas experimentado confianza, satisfacción y autoestima. Cierra los ojos y recuerda con detalle.

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo te sentiste físicamente?
- ¿Qué emociones y sentimientos experimentaste?
- ¿Cómo actuaste, como resultado de estas sensaciones y sentimientos?

11. Ahora haz lo mismo con una situación en la que hayas experimentado falta de confianza y que si pudieras te gustaría cambiar.

12. Con base en los ejercicios anteriores haz lo que se pide.

a) Escribe una afirmación positiva que podrías decirte para recordar tu potencial personal.

b) ¿Qué podrías hacer para sentirte de manera diferente en un momento difícil? (Por ejemplo, visualizar un recuerdo de cuando las cosas han salido bien).

13. Reflexiona y explica por qué te enojas (casi siempre o la mayoría de las veces).

a) Explica qué cosas te han dicho estas personas y te han enojado y por qué.

Tu padre y tu madre

Tus profesores

Tus amigos

b) Cuando te dicen que mejores tu comportamiento, rendimiento o actitud, ¿cómo sueles responder?, ¿cómo te sientes?, ¿qué piensas?



14. Completa el cuadro.

Una situación que te produce enojo continuamente.	
Emociones que te provoca.	
Comportamiento que te genera.	
¿El comportamiento es adecuado o inadecuado? ¿Por qué?	
¿Qué reacciones podrían sustituir a la que se generó?	

15. Lee el planteamiento y responde.

María llegó muy contenta a su casa porque había reducido su tiempo en la competencia de atletismo, además de obtener una excelente calificación en un examen. Después de comer, para relajarse, hojeó una revista. Al poco rato, luego de ver unos anuncios de trajes de baño, su sensación de satisfacción se había esfumado; se sentía imperfecta. “A quién le importa lo bien que me vaya en la escuela”, pensó. “Nunca me veré así”.

- ¿Por qué María se sintió imperfecta al ver los anuncios?

- ¿Alguna vez te has sentido como María? ¿Qué sientes cuando te comparas con otras personas?

16. Identifica tus cualidades corporales.

- a) Colorea las partes de tu cuerpo por las que te sientes agradecido.

Ojos

Brazos

Piernas

Pies

Nariz

Dientes

Manos

Orejas

Dedos

Vientre

Piel

Pelo

Conocer con claridad los pensamientos e ideas que tienes acerca de ti te ayudará a cultivar una mejor autoestima, es decir, a tener una imagen de ti que ayude a desarrollarte de forma más sana y positiva. Pues, a veces, la visión que una persona tiene de sí misma no necesariamente corresponde a la realidad, más bien es el resultado de una distorsión cognitiva.

17. Anota una ✓ según la frecuencia con la que experimentas las distorsiones cognitivas enlistadas.

Distorsiones cognitivas	Frecuencia		
	Nunca	A veces	Muchas veces
Solamente me pasan cosas malas.			
Todo lo que hago sale mal.			
Las personas piensan mal de mí.			
Soy superior a los demás en casi todo.			
Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.			
No debo cometer errores.			
Otros tienen la culpa de lo que me pasa.			
Soy incompetente e inútil.			
Los demás hacen las cosas mejor que yo.			
Soy una víctima de las circunstancias.			
Tengo razón y voy a hacer lo que yo quiera.			
Si tuviera más apoyo, no tendría problemas.			

a) Reflexiona: ¿qué tan frecuentemente tienes distorsiones cognitivas? ¿A qué crees que se deba?

b) Piensa en una situación en la que hayas tenido un pensamiento automático o distorsión cognitiva. Descríbela.

c) ¿Qué te llevó a generar este tipo de pensamiento?
