

## Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Rabia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vellos erizados (piel de gallina)</li> <li>Respiración entrecortada</li> <li>Enrojecimiento de la cara</li> <li>Temblor</li> </ul>
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sudor en las manos u otras partes del cuerpo</li> <li>Pulso rápido</li> <li>Latidos del corazón rápidos</li> </ul>
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escalofríos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Dolor de estómago</li> <li>Falta de energía, inactividad</li> </ul>
Entusiasmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nudos en el estómago o la garganta</li> <li>Cosquilleo en el estómago</li> <li>Sensación de falta de aire</li> <li>Calor en el rostro o en la cabeza</li> </ul>
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganas de huir</li> <li>Llanto</li> <li>Sonrisas</li> <li>Tensión, agitación</li> <li>Irritabilidad</li> </ul>

## Pensamientos - Emociones – Acciones

En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me verá ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

## Mi mejor aliada: Mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate por siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de perder un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

### Situación 1

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan **enojado** que quieres pegarle.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **rabia**?



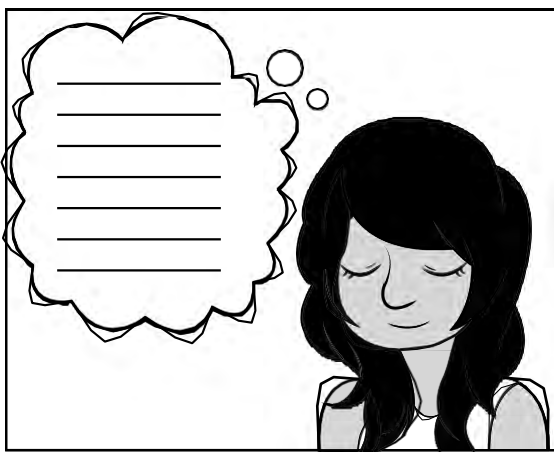
### Situación 2

Estás **triste** porque no te invitaron a una fiesta.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?



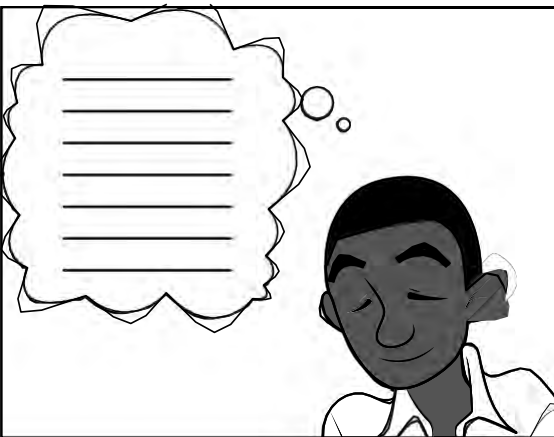
### Situación 3

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

Piensas:



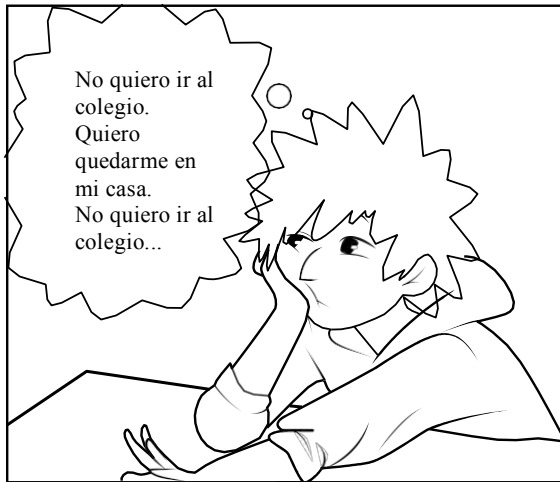
¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?



### Situación 4

Tienes que ir al colegio, pero simplemente **no tienes ganas**.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte más **animado**?

