

¿Y AHORA QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO?



¡GUARDIANES DE LAS EMOCIONES!

¡Vamos a vencer al Descontrolador!

¡Hola! ¿Vienes a convertirte en un Guardián de las Emociones con nosotros?



¡JA, JA, JA! ¡Voy a atraparlos con emociones descontroladas y hacerlos!



Nos enreda en tanta confusión que perdemos el control y podemos hacernos daño a nosotros mismos o a otros...



Para vencerlo, tenemos tres retos que superar:



Aprender qué emociones existen.



Descubrir cómo los sentimientos nos acompañan.



Entender por qué aparece el enfado.



¡Conviértete en un Guardián de las Emociones y prepárate para derrotarlo!

➡ ¡Todos los retos serán nuevos desafíos para ti!

¡Estás listo?

➡ ¡Vamos allá!



PRIMER RETO: ¿EMOCIÓN o SENTIMIENTO?

¡VENCEMOS AL DESCONTROLADOR APRENDIENDO A DIFERENCIARLOS!



- ➔ Una emoción es rápida.
 - ➔ La sientes en el cuerpo.
 - ➔ Un sentimiento aparece después de pensar en lo que estás viviendo.
 - ➔ Diferenciarlos ayuda a vencer al Descontrolador.
- ¡Vamos a por ello! ⚡

SEGUNDO RETO: LA RUEDA QUE EQUILIBRA AL DESCONTROLADOR!

¡Vamos a aprender a equilibrar nuestras emociones para vencer al Descontrolador!



TERCER RETO: LA IRA TOMA EL CONTROL!

¡Vamos a aprender cómo funciona la ira para no perder el control!



🔑 **Vamos a descubrir:**

- ➡ Cuándo aparece la ira.
- ➡ Qué señales da nuestro cuerpo.
- ➡ Cómo detener este volcán a tiempo.

¡Y a encontrar formas de calmar su fuego!



ACTIVIDAD 3

LAS ALARMAS DE MI CUERPO



- ➡ La ira avisa.
- ➡ El cuerpo habla.
- ➡ Entender lo que sentimos nos ayuda a controlar el enfado.

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

A veces me enfado. Hay cosas que prenden la chispa de mi ira:



- ➔ Vamos a pensar qué enciende mi ira.
- ➔ Conocer y reconocer mis detonantes.
- ➔ Entender por qué aparece la ira.
- ➔ Conocer mis detonantes me ayuda a controlarme y a vencer al Descontrolador.

ACTIVIDAD 5

LA RUEDA DE OPCIONES

para la ira

¡Nooo!

A veces nos enfadamos.
¡Pero podemos elegir
qué hacer para calmarnos!

¡BAH!

¡Mejor gritar
o golpear algo.

¡Yo ya estoy
pensando!

Piensa qué cosas te ayudan
~ cuando la ira aparece.

Contar hasta 10 también es
una buena idea!

Rómpelo todo;
mejor!

4 ¡Ya la tengo! He dibujado mis opciones en cada parte.

¡No puedes calmarte!
¿Qué hoy de mi
iradaaaa?

5 ¡Genial!

Tu rueda está lista
para usarla cuando
la necesitas.

¡Está chulísima!

¡Voy a usar mi rueda
de Opciones
para calmarme!

Ahora, cuando me enfade...

➡ Tu rueda acabará con los planes del Descontrolador !