

¿CÓMO LLEGO HOY?

TERMÓMETRO EMOCIONAL

Nuestras emociones cambian a lo largo del día.

Reconocer cómo estamos es el primer paso para cuidarnos y tomar mejores decisiones.

¿CÓMO FUNCIONA?



1. Observa el termómetro y piensa cómo te sientes ahora mismo.



2. Coloca tu nombre o un post-it en el nivel que mejor te representa.



3. Si quieres, comparte cómo te sientes o qué ha influido en tu estado emocional.



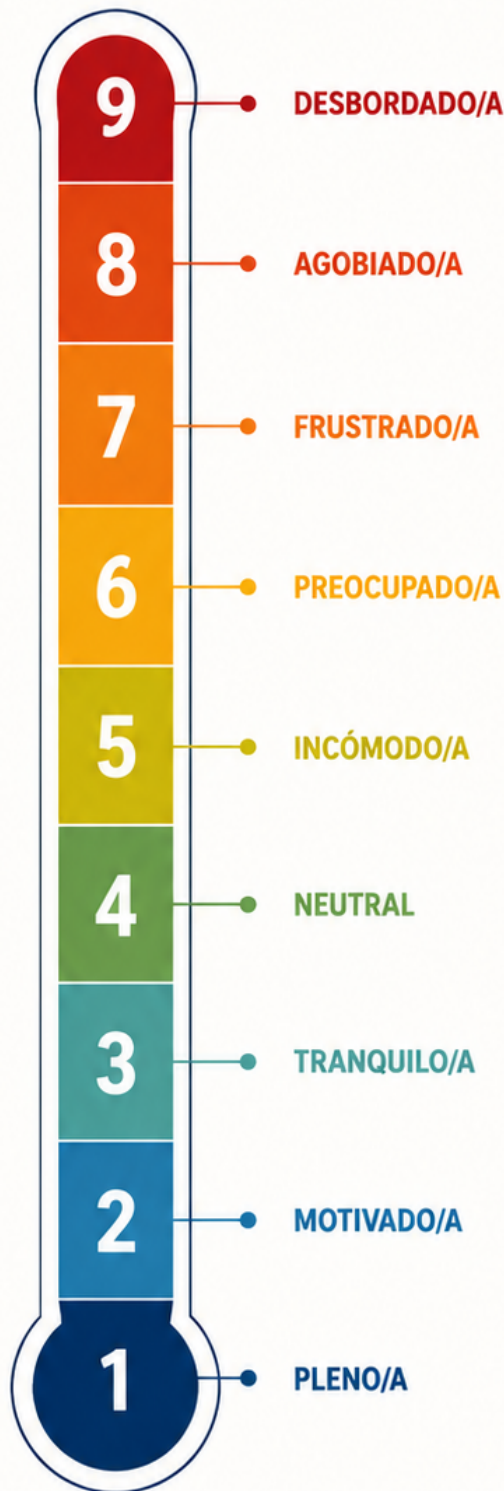
4. Recuerda: todas las emociones son válidas y pasajeras. Lo importante es saber gestionarlas.

PARA REFLEXIONAR

1 ¿Por qué una misma situación puede hacernos sentir cosas diferentes?

2 ¿Qué factores pueden influir en cómo me siento hoy?

3 ¿Todas las emociones son válidas? ¿Por qué?



EJEMPLOS COTIDIANOS



He tenido una discusión muy fuerte, me siento desbordado/a.



Tengo muchos trabajos, exámenes y no llego a todo.



Algo no ha salido como esperaba y estoy muy molesto/a.



Tengo una presentación mañana y me da miedo que salga mal.



Me siento incómodo/a con una situación o con alguien.



Es un día normal, no me siento ni mal ni especialmente bien.



He descansado bien, estoy tranquilo/a y relajado/a.



Tengo ganas de entrenar, ver a mis amigos, estudiar algo que me gusta.



Me siento feliz, con confianza y motivación para todo.