

# Mi sistema emocional

CONOCE LAS BASES DE TU INTELIGENCIA  
EMOCIONAL:



Ver video N°1 con QR.



- 1 Localizar hoja "MI BOTIQUIN ". Ver video N 1 con QR.
- 2 Reconocer las emociones que me identifican y marcarlas.
- 3 clasificarlas según la FRECUENCIA. Anotar en la columna correspondiente: (A) (B) (C)
- 4 Ubicar cada emoción escrita en la pirámide según la columna que corresponda: ESTANCADA-EQUILIBRADA-EXCESIVA.
- 5 Anotar junto a la emoción, el nivel de cómo te afecta en profundidad al experimentarla: 

1	2	3
BAJO	MEDIO	ALTO

## MI BOTIQUÍN EQUILIBRAR LAS EMOCIONES



### ESTANCAMIENTO:

Insensibilidad  
Tristeza, melancolía  
Indolencia  
Desconfianza  
Inseguridad  
Pesimismo  
Depresión  
Cobardía  
Atonía  
Aburrimiento  
Desagrado  
Indiferencia  
Desprecio  
Ofensa  
Apatía  
Ingratitud  
Timidez  
Pesadez  
Aturdimiento  
Repulsión  
Desgana  
Control  
Adormilamiento  
Credulidad  
Indiferencia  
Apabullamiento  
Complacencia  
Somnolencia  
Sumisión

### EQUILIBRIO:

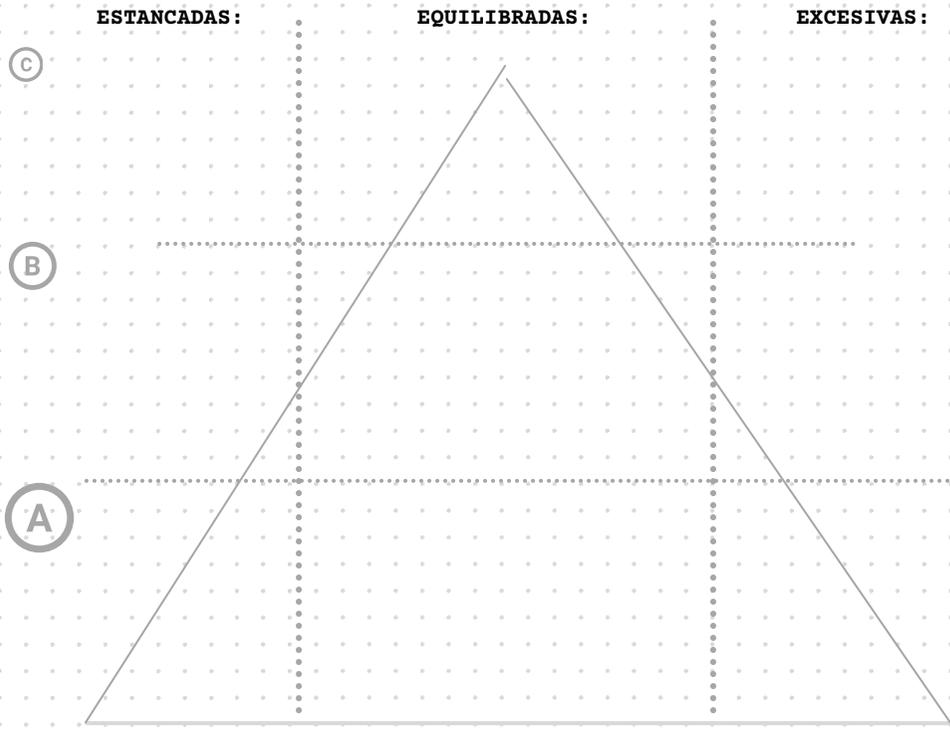
Amor  
Alegría  
Compasión  
Confianza en uno  
Seguridad  
Optimismo  
Júbilo  
Valentía  
Vitalidad  
Interés  
Plenitud  
Cariño  
Apreciación  
Cortesía  
Afecto  
Gratitud  
Decisión  
Ligereza  
Claridad  
Admiración  
Paciencia  
Autocontrol  
Relajación  
Confianza DIOS  
Confianza demás  
Admiración  
Serenidad  
Sosiego, calma  
Bondad

### EXCESO:

Pasión  
Alborozo  
Lástima  
Prepotencia  
Expectativa  
Entusiasmo  
Euforia  
Temeridad  
Ansiedad  
Idolatría.  
Deseo  
Apego.  
Halago.  
Adulación  
Adoración  
Engrandecimiento  
Atrevimiento  
Irreflexión  
Presunción  
Idolatría  
Impaciencia  
Dominación  
Angustia  
Preocupación  
Celos  
Envidia  
Estrés  
Ira.  
Crueldad



# Mi sistema emocional



**6**

**CONTESTAR:**  
 ¿Cuáles son las **EMOCIONES CAPACITANTES** que crean la base de tu inteligencia emocional? (las de puntuación alta)

---



---



---

**7**

**CONTESTAR:**  
 ¿Cuáles son las **EMOCIONES LIMITANTES** que crean la base de tu inteligencia emocional? (las de puntuación alta)

---



---

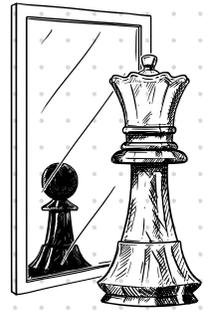


---



ANOTAR JUNTO A LA EMOCIÓN EL NIVEL DE AFECTACIÓN:

- 1** BAJO
- 2** MEDIO
- 3** ALTO



# COMO RECONVERTIR UNA EMOCIÓN NEGATIVA:



Ver video N°2 con QR.

**1** Piensa y describe una situación difícil en la que experimentaste una emoción negativa:

---

---

**2** Nombra la emoción que te invadió. Identifícala en la pirámide.

---

**3** Describe los resultados obtenidos teniendo la emoción.

---

---

**4** Piensa y describe otra situación difícil en la que experimentaste una emoción negativa y creaste una situación positiva a pesar de la circunstancia:

---

---

**5** Nombra la emoción que te invadió y la que decidiste experimentar. Identifícala en la pirámide.

\_\_\_\_\_ vs. \_\_\_\_\_

**6** Describe los resultados que conseguiste teniendo la emoción que decidiste experimentar:

---

---



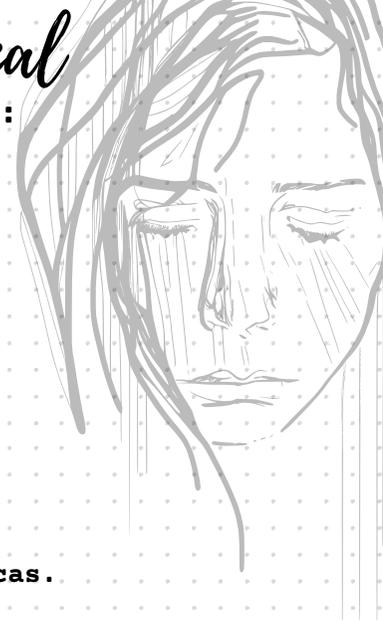
# Mi sistema emocional

MI MADUREZ EMOCIONAL:



Ver video N°3 con QR.

- Explosiones.
- Berrinches.
- Sobrerreacciones.
- Sobresensibilidad.
- Incapacidad de tomar críticas.
- Celos.
- Incapacidad para perdonar.
- Cambios de humor.
- Dependencia inapropiada.
- Ser fácilmente influenciable.
- Indecisión.
- Juicios rápidos.
- Miedo al cambio.
- Necesidad de atención inmediata.
- Gratificación instantánea.
- Impulsividad.
- Deslealtad.
- Valores superficiales.
- Imprudencia.
- Incapacidad para controlar las finanzas.
- Falta de habilidades sociales.
- Exigencias con los demás.
- Competitividad.
- Falta de responsabilidad.
- Insensibilidad.
- Falta de empatía.
- Egoísmo.
- Baja autoestima.
- Búsqueda de atención.
- Constantemente búsqueda de elogios.
- Necesidad de validación de otros.



# Mi sistema emocional

## ANALIZAR MI MADUREZ EMOCIONAL:

**1** Tomar hoja "MADUREZ EMOCIONAL" de Mi botiquin personal y anotar los comportamientos que me identifico:


**2** ¿Qué creencias tengo ligadas a esos comportamientos?


**3** ¿Qué podría hacer al respecto para mejorar?


# Mi sistema emocional

## AUMENTAR TU CONSCIENCIA PERSONAL Y CORPORAL ES GANAR ENERGÍA VITAL.

Querido amigo,

Espero que este ejercicio de consciencia emocional te haya ayudado a conectarte contigo mismo y transformar tus emociones. Como coach consciente y terapeuta transpersonal, mi objetivo es apoyarte en tu bienestar y crecimiento personal.

Te invito a visitar nuestro canal de YouTube para meditaciones guiadas sobre temas emocionales, como:

- Transformar el estrés en calma antes de dormir.
- Meditaciones para enfrentar la soledad y aceptar mejor a uno mismo.

Soy Pedro Jiménez, terapeuta en cambios vitales. Puedes conocer más sobre mí y mis servicios en

[www.mejoragendaoriginal.com](http://www.mejoragendaoriginal.com).

También encontrarás herramientas de autocoaching en nuestra web para tu desarrollo personal.

Tu bienestar es importante, y estamos aquí para acompañarte.

Con gratitud,



PEDRO JIMÉNEZ  
Coach consciente,  
terapeuta transpersonal

MEDITACIONES



SERVICIOS

