

## Lo Que Dices, Frente A Lo Que Puedes Sentir

Parte de la atención plena consiste en ser capaz de identificar cómo nos sentimos. Lee las frases siguientes e identifica los sentimientos que representa cada frase. Piensa en cosas que la persona podría hacer -o que podría hacer un amigo- para ayudarle a sentirse mejor.

1. “Déjenme en paz. No le importo a nadie.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

2. “No necesito tu ayuda. Puedo hacerlo solo.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

3. “¡Se supone que somos los mejores amigos! ¡No puedo creer que me hayas delatado!”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

4. “Sí, supongo que fui mala con ella. No debería haber dicho lo que dije.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

5. “Puedo escribir en mi libro si quiero. Es mío. Puedo hacer lo que quiera con él.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

6. “¡Nunca te enfadas con *ella*, solo conmigo!”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

7. “Nunca lo haré tan bien como él, no importa cuánto tiempo practique.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

8. “No hay nada que hacer. Estoy aburrido.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

9. “Me rindo. No puedo resolverlo. Nunca podré entenderlo.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

10. “¡Esto es una tontería! Odio la escuela.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_