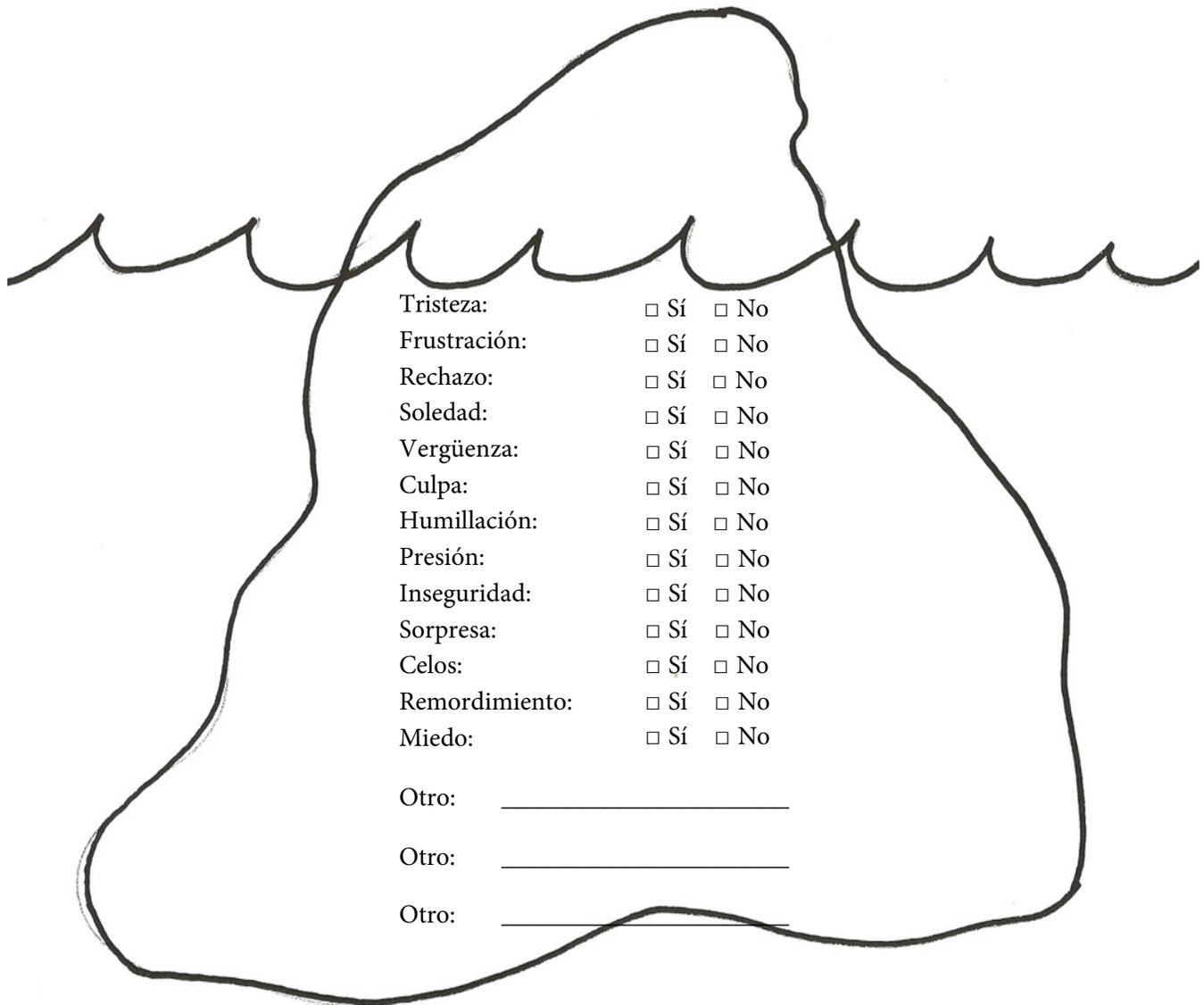


# Las emociones debajo de la "punta del iceberg"

La mayoría de las personas sólo muestran unas pocas emociones en el día a día. Sin embargo, es posible que tengas muchas emociones que mantienes por debajo de la superficie. Utiliza esta hoja de trabajo para pensar en las emociones que tienes con frecuencia, pero que no muestras a los demás.

## Bajo la superficie:

Marca todas las emociones que mantienes "bajo la superficie" y añade las que no estén en la lista.



The diagram shows an iceberg floating in water. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger part of the iceberg is submerged below the water line. The water surface is indicated by a wavy line. The list of emotions and checkboxes is positioned within the submerged part of the iceberg.

Tristeza:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Frustración:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Rechazo:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Soledad:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Vergüenza:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Culpa:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Humillación:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Presión:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Inseguridad:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Sorpresa:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Celos:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Remordimiento:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Miedo:	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
Otro:	_____			
Otro:	_____			
Otro:	_____			