



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

TENEMOS DERECHO DE EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES Y LO QUE PENSAMOS DE MANERA RESPETUOSA Y SIN DAÑAR A LOS DEMÁS NI A NOSOTROS

¿CÓMO IDENTIFICO MIS EMOCIONES?

A PARTIR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, NOS PERMITE TENER CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, POR LO QUE ES IMPORTANTE TRABAJAR EN RECONOCERLOS Y ACEPTARLOS PARA EXPRESARLOS DE FORMA ASERTIVA.

HAY EMOCIONES BÁSICAS COMO:

- ENOJO - TEMOR - CONFIANZA - VERGÜENZA

¿CÓMO CONTROLO MIS EMOCIONES?

4 SENCILLOS PASOS NOS PUEDEN AYUDAR:

- 1.- DARNOS CUENTA: IDENTIFICAR CUANDO NOS SENTIMOS PERTURBADOS EMOCIONALMENTE, ES DECIR, DARNOS CUENTA DE QUE EL PROBLEMA ES EL DEJARNOS ARRASTRAR POR LA EMOCIÓN Y NO TANTO AQUELLO QUE ME LA PRODUCE
- 2.- RETÍRATE: RETIRARNOS DE LA SITUACIÓN QUE NOS HACE SENTIR MAL CUANDO ESTO TE SEA POSIBLE.
- 3.- ACLARAR LAS IDEAS: INTERPRETAR LOS ACONTECIMIENTOS DE LA MANERA MÁS REALISTA Y OBJETIVA POSIBLE DE ACUERDO A LA RAZÓN Y VAMOS A APRENDER A HABLARNOS A NOSOTROS MISMO DE UN MODO, MÁS RACIONAL Y POSITIVO .
- 4.- ACTUAR CONSTRUCTIVAMENTE: CONSOLIDAR TU TRANSFORMACIÓN CON UNA ACTUACIÓN QUE PRETENDE, DEPENDIENDO DEL CASO, MEJORAR RELACIONES INTERPERSONALES

A VECES.....

LAS EMOCIONES VAN Y VIENEN. LA MAYORÍA DE NOSOTROS SENTIMOS MUCHAS EMOCIONES DIFERENTES A LO LARGO DEL DÍA. ALGUNAS DURAN SOLO UNOS POCOS SEGUNDOS. OTRAS PUEDEN DURAR UN POCO MÁS, PROVOCANDO UN ESTADO DE ÁNIMO. TAMBIÉN LAS EMOCIONES..... PUEDEN SER LEVES, INTENSAS, O CUALQUIER OPCIÓN EN EL MEDIO. LA INTENSIDAD DE UNA EMOCIÓN PUEDE DEPENDER DE LA SITUACIÓN Y DE LA PERSONA.

DEBES SABER QUE.....

NO EXISTEN BUENAS O MALAS EMOCIONES, PERO SÍ FORMAS BUENAS Y MALAS DE EXPRESAR LAS EMOCIONES (O ACTUAR SOBRE ELLAS). APRENDER A EXPRESAR LAS EMOCIONES DE FORMAS ACEPTABLES ES UNA HABILIDAD SEPARADA, EL CONTROL DE LAS EMOCIONES, QUE SE BASA EN PODER COMPRENDER LAS EMOCIONES.

COMO SUGERENCIA PODRIAS REALIZAR LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

1.- ME IMAGINO CÓMO TE SENTISTE CUANDO...

RELATA A TU HIJO UNA HISTORIA (DE PREFERENCIA REAL) DESCRIBIENDO LA SITUACIÓN, CON DETALLES, PERO DE UNA MANERA OBJETIVA. «LA SEMANA PASADA PUDE VIAJAR Y ESTAR CERCA DE MIS PADRES. POR LA DISTANCIA NO PODEMOS VERNOS MUCHO Y LES LLEVÉ UNA TARTA DE QUESO, SU PREFERIDA...»

EL NIÑO TIENE QUE TRATAR DE ADIVINAR LOS ESTADOS AFECTIVOS EN CADA UNO DE LOS ACONTECIMIENTOS RELATADOS. «ME IMAGINO QUE SENTISTE.....CUANDO»

CONFIRMÁLE SI HA ACERTADO EN TUS SENTIMIENTOS EN CASO DE NO ACERTAR EN ALGO, EXPLÍCALE TUS MOTIVOS. ME HE SENTIDO FELIZ AL ESTAR CON ELLOS, PERO TAMBIÉN TRISTE, PORQUE TAMBIÉN LOS VI CANSADOS.