

# GESTIONANDO MIS EMOCIONES

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas ante situaciones de nuestro contexto. Es la manera en la que interactuamos con el entorno. Tienen tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual, es decir, nuestro pensamiento, las reacciones en nuestro cuerpo y la respuesta que damos.



## ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?



- Son portadoras de información por lo cual permite que nos conozcamos a nosotros mismos (as) y ser conscientes de nuestras necesidades.
- Permite identificar que asuntos no hemos podido resolver.
- Nos ayuda a comprender mejor la situación.

## ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES EMOCIONES

- **Ira o enojo:** permite defenderte y alejarte de una situación que te hace daño.
- **Alegría:** te indica que has alcanzado algo importante para ti. Te permite tener energía. Es un momento para aprovechar la creatividad que puede surgir y compartir con personas.
- **Tristeza:** puede ser un indicador de que has perdido algo importante para vos, o que temes perderlo. Facilita la introspección.
- **Miedo: indicador de amenaza** y de una necesidad de protección. Conlleva a tener precaución y no tomar decisiones precipitadamente.



## HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL



- Hacer conscientes las emociones.
- Identificar la emoción y ponerle nombre.
- Aceptar esa emoción.
- Reflexionar sobre dicha emoción. Para ello se recomienda hacerse preguntas como: ¿A partir de qué momento empecé a sentirme así? ¿Me siento así siempre en estas circunstancias? ¿A qué me remite esta situación? ¿Qué necesito?
- Expresar la emoción: algunas acciones que pueden facilitar la expresión es el arte, la escritura, conversar con alguien de confianza, etc. Identificá el método que más te funciona a vos.