

# Conociendo mis emociones

## ALEGRÍA:

Me aporta vitalidad y energía.

## TRISTEZA:

Me ayuda a reflexionar, expresar mi dolor y buscar ayuda.

## CÓLERA:

Me impulsa a buscar justicia.

## MIEDO:

Me ayuda a identificar cuando estoy en riesgo.

Todos los días las personas experimentamos diferentes emociones frente a diversas situaciones de la vida. Algunas de ellas son más agradables que otras, pero ninguna podría ser calificada como buena o mala, pues cada una es importante y cumple una función: **Ayudar a adaptarnos a nuestro entorno.**

## ? Preguntas frecuentes:

### ¿Por qué es importante conocerlas?

Sentirlas y entenderlas te ayudará a responder desde la elección y no desde la reacción, así te relacionas mejor contigo mismo, contigo misma y con los y las demás.

### ¿Cómo puedo identificarlas?

Tus emociones se expresan a través de tu cuerpo, si te tomas un tiempo para sentir dónde y cómo se presentan en ti, podrás conocerlas mejor y utilizar el mensaje que te traen.

### ¿Qué pasa si las reprimo?

La energía se va acumulando hasta que termina liberándose de una manera poco saludable que puede dañarte y dañar a otros y otras.

### ¿Cómo gestionarlás?

- 1 Respira.
- 2 Siente e identifica tu emoción.
- 3 Trata de ver cuál es la necesidad que está detrás de ella y cómo podrías satisfacerla.
- 4 Actúa para satisfacer tu necesidad sin dañarte ni causar daño. Considera que a veces no es posible y tienes que negociar.