

# APRENDIENDO A GESTIONAR Mis emociones

Convivencia Escolar



# LaEducaciónNoPara

Convivencia  
Escolar



# INTRODUCCIÓN



Todos, en algún momento, nos hemos visto embargados por alguna emoción que altera nuestro estado de equilibrio, provocando respuestas impulsivas y en algunos casos inapropiadas, sobre todo en el contexto actual, en donde los cambios, a los que nos hemos visto obligados, han provocado emociones fuertes, como la ansiedad, la ira, la tristeza, el miedo, etc., resquebrajando nuestras relaciones interpersonales a todo nivel (familia, trabajo, amigos). Por eso es importante y necesario aprender a gestionar nuestras emociones para alcanzar el bienestar general.

En esta guía te ofrecemos pautas sencillas que te ayudarán a reconocer, regular y responder de una manera apropiada ante tus emociones.



# GESTIÓN DE EMOCIONES



VAMOS A VER COMO FUNCIONA:

1

Se presenta una **SITUACIÓN ABRUMADORA** o evento preocupante

3

Se produce un **PENSAMIENTO AUTOMÁTICO** (irracional, es pontáneo, difícil de desviar...)

2

Surge una **EMOCIÓN** (ira, miedo, ansiedad, tristeza, asco)

4

Se produce una reacción a través de una **CONDUCTA** (gritar, insultar, llorar...)

¿QUE HACER FRENTE A ESTO?... GESTIONAR LAS EMOCIONES, ES DECIR, MANEJARLAS DE MANERA APROPIADA



LaEducaciónNoPara



**EL PRIMER PASO ES RECONOCER LAS EMOCIONES O  
DESARROLLAR “LA CONCIENCIA EMOCIONAL”  
IDENTIFICANDO NO SOLO TUS PROPIAS EMOCIONES SINO  
TAMBIÉN LAS DE LOS DEMÁS, PARA ELLO DEBES TENER EN  
CUENTA LO SIGUIENTE:**



1. No te sientas culpable de tus emociones, ellas cumplen funciones muy importantes en tu vida (adaptativas, motivacionales y sociales).

2. Se consciente de tus propias emociones, necesitas reconocerlas en el momento en que empiecen a aflorar para tener un manejo adecuado de ellas.



3. Mejora tu capacidad para entender las emociones de los demás, pon atención a las expresiones faciales, tono de voz, movimiento del cuerpo, etc, cuando te comunicas con los demás.

4. No te apenes si cuando ves llorar a alguien, te pones triste también. A eso se le llama “espejo emocional” y es un recurso interno necesario para entender los sentimientos de los demás.



Estos pasos son previos a manejo de tus emociones, ahora si, puedes empezar a gestionarlás



LaEducaciónNoPara



# APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES

1. Reconoce la emoción, Acepta que estás siendo afectado por una de ellas, identifícala, que es: ¿enojo? ¿ansiedad? Luego intenta cambiar el pensamiento automático que aflora en tu mente, para poder hacerte cargo de la emoción.

3. Luego analiza la emoción, es importante que identifiques sus causas o detonantes, solo de esa manera podrás superarla adecuadamente, puedes escribir o hablar con alguien sobre ello, esta forma de catarsis puede ayudarte mucho, aunque al principio te cueste.

4. Busca soluciones afrontando la situación o evento que te llevó a esa emoción. Recuerda que no vas a cambiar la situación, pero sí lo que tu hagas frente a ella. La actitud con la que afrontamos los problemas define nuestra calidad de respuesta

2. Si ya identificaste la emoción, debes regularla o transformarla si es necesario, utilizando estrategias como, la respiración o cualquiera que te lleve a la calma, también puedes cambiar el foco de atención utilizando "anclas emocionales" como una canción, el recuerdo de la persona que amas, es decir recuerdos de situaciones que hayan influido en tu vida de manera positiva.

5. Practica hábitos de autocuidado, cuida tu cuerpo y tu mente, duerme lo suficiente, come sano, realiza ejercicio regularmente, cuida tu vida espiritual, fortalece tus relaciones con tus familiares y amigos, y sobre **SE AMABLE CON TIGO MISMO**, perdónate si en algún momento no cumples con tus propios estándares, aprende de tus errores, recuerda que siempre tendrás una nueva oportunidad.





# ¡YA ESTAS LISTO!

Ya estas listo para gestionar tus emociones, no te olvides de compartir este material con quien lo necesite, ten en cuenta que tu bienestar es muy importante para nosotros y que éste se verá reflejado en el bienestar de las personas con quienes te relacionas.



Convivencia  
Escolar



LaEducaciónNoPara