

GESTIONAR Y REGULAR LAS **emociones**

Consiste en tener una expresión emocional apropiada, regular las reacciones o respuesta producto de nuestras emociones

CUATRO PASOS PARA gestionar las emociones

1

Conóciate

A veces es necesario hacer un viaje a nuestro mundo interior para entendernos, empatizar y escuchar más lo que sentimos y pensamos, para comprender porque nos sentimos de esa manera.

2

Es necesario ponerle nombre a lo que sentimos y reconocer las diferencias entre unas y otras. A medida que más nos conocemos, podemos detectar las emociones en diferentes partes de nuestro cuerpo.

Nombra tus emociones

3

Aprende a expresar lo que sientes

Decir lo que pensamos y sentimos es una muestra de respeto por nosotros mismos (as) y por los demás. Y recuerda que para expresar lo que sentimos no es necesario, gritar, herir o agredir.

4

Aprender a reconocer y sacar provecho de tus habilidades, también, implica dedicar tiempo a conocer tus debilidades, valores y creencias.

Sé tu mejor versión



APRENDER A **GESTIONAR** LAS
EMOCIONES ES UNA DE LAS CLAVES
PARA **DISFRUTAR LA VIDA**