

Cómo reconocer nuestras emociones

Queremos acompañarte en este camino de autoconocimiento y apoyarte a entender mejor los que sientes.

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas. Es importante recordar esto dentro de nuestras familias. ¡Las emociones son nuestro superpoder de humanos!

¡Las emociones son como las olas del mar!

Van y vienen a lo largo del día, algunas son menos intensas y pasan y otras son más intensas y se quedan, convirtiéndose en estados de ánimo. Hay tantas formas de sentir emociones como seres humanos en el mundo. Es importante que no las etiquetemos, no son ni buenas ni malas. ¡Todas las emociones son necesarias!

A medida que niñas, niños y adolescentes van creciendo y luego llegan a la adultez, su cuerpo y cerebro experimentan grandes cambios y es natural sentir que hay emociones nuevas o más intensas que aparecen y desaparecen.

¡Mis emociones son mi brújula para entender el mundo!

El miedo nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado, o también nos muestra que algo como un examen, un encuentro con amigos y amigas pueda salir mal. El miedo sirve para estar alerta ante el peligro. Tomar precauciones y hablar con alguien de confianza sobre lo que tememos puede ayudarnos.

La frustración nos permite ver cuando las cosas no salen como queremos y que aprender a resolver problemas y a pedir ayuda cuando lo necesitemos, es una solución.

La tristeza es la reacción que podemos tener cuando algo nos conmovió; como una pelea, la pérdida de un ser querido o escuchar canción que me transporte a otro lugar o momento. A la

tristeza la podemos abrazar como a una emoción más, recordando siempre que es una reacción que pasará y si no es así, podemos pedir ayuda.

La alegría me muestra que compartir lo que pienso y siento con amistades, con mis padres, dibujar, cantar, escribir, o hacer deporte, me hace sentir bien y que debería hacerlo más frecuentemente.

Aprendamos a manejar nuestras emociones: ¡Son la forma que nos podemos expresar!

Guardar nuestras emociones no nos servirá para recibir ayuda o sentirnos mejor.

Hay muchas maneras de sentir y de expresar lo que nos pasa: conversar con nuestras amistades o familia, o personas cercanas- También podemos escuchar música, bailar, escribir reír, llorar... ¡Te invitamos a que descubras cuál es tu forma favorita para expresarte y lo hagas libremente!

Fuente: <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>