

**HACIÉNDOME CARGO DE MIS
EMOCIONES PARA SENTIRME
BIEN CONMIGO Y
RELACIONARME MEJOR
CON LOS DEMÁS**



En el presente folleto se explicarán las emociones y se brindarán algunas estrategias para su reconocimiento y regulación, así como para expresarlas a los demás.

1. Conceptos claves

- Las emociones son reacciones automáticas y universales que nos ayudan a sobrevivir en nuestro entorno.
- Todas las emociones son útiles, cumplen diferentes funciones que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones.
- Las emociones no son ni buenas ni malas, por lo que es importante aceptarlas y validarlas. Es decir, saber y hacer saber a la otra persona que sus emociones y pensamientos tienen sentido.
 - Una técnica que puede guiarte sobre qué hacer cuando aparece una emoción es activar tu habilidad **POESÍA**:
 - Presta atención a tus sensaciones corporales
 - Observa con curiosidad la emoción
 - Escúchala (qué me quiere decir)
 - Sé compasivo/a
 - Intenta validarte
 - Acéptala como una respuesta natural

2. Estrategias para RECONOCER tus emociones

A. Diario Emocional: es una forma de comprender y expresar tu mundo interno. El objetivo es reconocer, identificar y diferenciar hechos, pensamientos, sensaciones y emociones.

- Paso 1: Ten presente los siguientes puntos al momento de escribir:
 - Qué sucedió, qué estaba pasando » **Situación**
 - Qué pensé, qué ideas tuve » **Pensamientos**
 - Qué emoción sentí, cuán intensa fue, dónde la sentí » **Emociones y sensaciones**
 - Cómo reaccioné, qué conductas tuve » **Acciones**
- Paso 2: Decide cómo te gustaría llevarlo:
 - Puedes armar un cuadro por situaciones
 - Puedes escribir de forma estructurada
 - O puedes escribir de forma libre
- Paso 3: Diseña el diario y ubícalo en un lugar visible y accesible; puedes hacerlo en un cuaderno físico o en un documento digital.
- Paso 4: Revisalo de vez en cuando, de modo que puedas identificar tus emociones recurrentes y notar cómo estás lidiando con ellas.

B. Al momento de experimentar una emoción, ten un momento de reflexión: empieza diciendo: "Yo...".

"Yo me siento triste cuando estoy en mi casa sin hacer nada, porque siento que estoy solo y no tengo amigos cercanos. Lo que necesito es tratar de realizar una actividad que disfrute (ejemplo: salir a caminar con mis amigas)".



C. Frases incompletas que te permitan incrementar tu conciencia emocional:

- Soy una persona feliz cuando...
- Tengo miedo cuando...
- Lo que más me enfada es...
- Estoy triste cuando...
- Me siento querido/a cuando...
- Me produce ansiedad...
- Me siento culpable cuando...
- Cuando estoy estresado/a...

3. Estrategias para **REGULAR** emociones

A. **Realizar actividades de autocuidado:** Estas se realizan a favor de la salud y del bienestar mental. Algunas de estas son la actividad física y las actividades de ocio.

B. **Utilizar el arte:** El arte nos ofrece un recurso inagotable para la expresión, evocación y exploración de las sensaciones, emociones y sentimientos. Puedes dibujar todo lo que sientes o realizar un garabato mientras escuchas música.

C. **Practicar técnicas de relajación:** Las técnicas de relajación pueden ser la respiración o relajación muscular, que resultan esenciales para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia, entre otros.

D. **Conversar con familiares, amigos o amigas:** Puedes hablarles sobre situaciones agobiantes o angustiantes para ti; ellos y ellas pueden ser una red de apoyo, pero también tú puedes ser el apoyo de ellos.

E. **Realiza tu "Kit de emergencia":** Identifica previamente actividades que te pueden ayudar cuando consideres que las emociones te sobrepasan. Puedes escuchar una *playlist*, caminar, darte una ducha caliente, manejar bicicleta o escribir una carta. Además, puedes salir o realizar actividades con otras personas.

F. Tomate un “Tiempo fuera”: Cuando alguna emoción te desborda (ejemplo: la ira), podemos tener un “tiempo fuera” para regularnos. Los pasos son:

- Reconocer las señales tempranas de enojo: puedes decirle a la otra persona: “ahora me siento muy molesto/a, cuando me calme conversamos”.
- Retírate de la situación para tener un nuevo inicio: el tiempo fuera es una oportunidad de identificar nuevas maneras de actuar. Puedes realizar alguna actividad de tu kit o practicar una técnica de respiración.
- Regresa a la situación: una vez que te sientas más calmado/a, expresa tu enojo de manera adecuada y asertiva.

4. ¿Cómo expresar tus emociones en tus relaciones?

- **Sé empático/a:** Entiende tanto tus emociones y sentimientos como los de la otra persona. Trata de comprender lo que puede estar atravesando, sin hacer juicios de valor antes.
- **Sé asertivo/a:** Identifica cómo actuar y comunicarte, eso implica saber decir no y poner límites. Escúchate a ti mismo, a tus necesidades, emociones, deseos y derechos, pero también escucha y ten en cuenta a los demás.

Ser empático/a y asertivo/a es fundamental para entablar y construir mejores relaciones sociales y vínculos más sanos, lo cual puede tener un impacto positivo en nuestra calidad de vida y bienestar.



UNIVERSIDAD
DE LIMA