



LAS EMOCIONES

En el mes de mayo, vamos hablar sobre las emociones, y responderemos a ciertas preguntas;

- 1) *¿Qué son las emociones?*
- 2) *¿Por qué todas las emociones son válidas?*
- 3) *¿Cuál es la importancia de conocer y gestionar mis emociones?*

Primero debemos entender que las emociones son **reacciones** de la mente y el cuerpo (**psicofisiológicas**) que responden a un estímulo del entorno (externo) pero también a estímulos internos, las cuales nos ayudan a adaptarnos, a la supervivencia y a la interacción social.

La importancia de poder conocer qué estoy sintiendo y cómo gestionarlo o cómo mostrar lo que estoy sintiendo es fundamental, pues colabora con nuestra salud mental, autoconocimiento y relaciones interpersonales.

¿Cómo puedo reconocer mis emociones o ayudar a otros?

Para niños y niñas:

Usa imágenes, por ejemplo, las de la película Intensamente o las del libro El monstruo de colores.

Cuéntale cuentos que hablen sobre las emociones.

Usa técnicas e vuelta a la calma.

Recuerda, tú como adulto debes siempre mantener la calma.

Para adolescentes:

Aquí la comunicación es fundamental, y no es simplemente preguntar ¿cómo te fue en el colegio? Va más allá.

Deja durante el día al menos 15 minutos para conversar con tu hijo o hija.

Para conversar, **debes estar dispuesto a escuchar, además ser claro y directo, respetuoso en el trato, establecer límites, ser empático y por sobre todo mantener la calma y seguridad** al momento de comunicar.

Es importante que recuerdes que en la adolescencia ocurren cambios a nivel

cerebral, hormonal y físico, por ende, también hay cambios en sus emociones, siendo éstas más intensas y muchas veces poco expresadas.

Durante el día, brinden un tiempo para conversar sobre que sintieron durante la jornada, cómo se sintieron en relación a esas emociones y qué eventos desencadenaron esas emociones.

¿Cómo enfrentar las emociones difíciles?

- 1) Establecer siempre que todas las emociones tienen una razón de ser, que es algo **natural**.
- 2) **Evitar juzgar** las emociones del otro, si lo siente es por una razón.

Con responsabilidad, fraternidad, colegialidad y servicio y siempre cobijados en los brazos de María Reina de la Paz, Ruega por nosotros, protégenos y sálvanos.