

## ¿Por qué es importante gestionar las emociones?

A lo largo de la vida experimentamos diferentes emociones como miedo, celos, tristeza, rabia, alegría, vergüenza. Estas emociones están asociadas siempre a un pensamiento que se produce en el cerebro y que nos impulsa a reaccionar a veces de manera equivocada.

Es muy importante para manejar nuestras emociones **conocer cuál es el pensamiento que se produce y porqué**. Por lo general esos pensamientos están relacionados con experiencias previas o con aprendizajes de experiencias de nuestro padres o cuidadores.

Aprender a gestionar las emociones significa ser capaz de identificarlas, reconocerlas y expresarlas de manera asertiva. Para lograrlo, **hay que descubrir el pensamiento que está detrás de esa emoción para entenderla** y así evitar que la emoción nos dañe a nosotras mismas o a las personas cercanas. Lograr reaccionar con madurez nos ayuda a construir relaciones sanas y a disfrutar los momentos y relaciones que vivimos.

Para empezar a reconocer las emociones, las invitamos a realizar un ejercicio sencillo. Elegir una situación que te produzca una de estas emociones: miedo, tristeza, rabia, alegría, celos o vergüenza. Luego responder a las siguientes preguntas:

**Cabeza:** ¿Qué pienso cuando siento esa emoción?

**Ojos:** ¿Cómo veo a los demás cuando tengo esa emoción?

**Boca:** ¿Qué cosas digo cuando tengo esa emoción?  
¿Cómo me expreso?

**Manos:** ¿Cómo actúo cuando siento esa emoción?

**Pies** ¿Cómo reaccionan los demás ante mi emoción?

**Corazón:** ¿Cómo me hace sentir esa emoción?

**Oídos:** ¿Qué mensaje me quiere dar esa emoción?



Madres adolescentes que aprenden a autogestionarse.

### Recuerda

Seguramente vas a vivir muchas situaciones en las que experimentes estas emociones, pero si estás atenta y observas tus pensamientos asociados vas a conocer cómo reaccionas y vas a poder manejar la forma de responder, sin hacerte daño.