



¿Qué son las emociones?

Son reacciones de tristeza, asco, felicidad, sorpresa o rabia que tiene nuestro cuerpo por las situaciones, vivencias que atravesamos, que vienen de afuera o de los recuerdos que tenemos.

¿Para qué sirven?

Al ser reacciones automáticas nos protegen del peligro y nos permiten sobre vivir.

¿Qué pasa con nuestras emociones?

Muchas veces no tenemos control de nuestras emociones y reaccionamos de mala forma, por ejemplo: cuando vamos a pedir o reclamar, directamente gritamos, insultamos, tiramos, rompemos o golpeamos.



Proyecto

K'acha Kausakunapaq

Se implementa diferentes herramientas para la sensibilidad al conflicto, la prevención de la violencia y la transformación constructiva de conflictos. Va capacitando a instituciones públicas, ONGs, ciudadanas y ciudadanos para que transformen sus conflictos de manera pacífica y constructiva.

Investigación Social y
Asesoramiento Legal Potosí-ISALP
Proyecto: K'acha Kausakunapaq
Domicilio Legal: Calle Sucre N°69
Celular: +591 78626618
Teléfono: +591 2 6224192
E-mail: isalp@entelnet.bo

Con el Apoyo de:



ISALP

Investigación Social y Asesoramiento Legal Potosí

Emociones y Gestión de emociones

Hablar y
escuchar con el
corazón abierto



Conocer la emoción que sentimos es importante y hacer algo para manejar, controlar, transformar su reacción, se denomina gestión de emociones.

Gestionar o manejar la emoción significa pensar, analizar, reflexionar, saber cuándo, dónde, cómo y cual es la mejor forma de expresar esa emoción, porque así estaremos siempre conscientes de la emociones que sentimos.



2 Identifica la emoción:
¿Qué emoción estoy sintiendo?
Sera miedo, alegría, rabia, asco, tristeza o sorpresa

1 Pregúntate: **¿Qué pensamiento, actitud, comportamiento, acción ha causado la emoción que estas sintiendo?**



5 Ahora es momento de compartir lo que estas sintiendo, date permiso de respirar, pensar, llorar, reir

3 Reconoce que la emoción que sientes es **TUYA**
Por lo tanto eres responsable de la forma que reaccionas

4 Tranquiliza **TÚ** emoción
Si quieres cambiar tu emoción controla tu lenguaje, gestos y la postura de tu cuerpo

6 Emprende el camino para cambiar **TÚ** comportamiento y actitud, Trabaja para que siempre estes conciente de tus emociones

Manejar nuestras emociones es posible, solo tienes que querer hacerlo. Así en situaciones de conflictos sabrás cómo actuar y expresar lo que sientes de la mejor forma, asumiendo una actitud de diálogo.