

# ¡NO TE CALLES! TUS EMOCIONES TAMBIÉN HABLAN.

¿SABES EXPRESAR TUS EMOCIONES?

"No se trata de borrar las emociones negativas que nos pueden causar ciertos hechos, si no reducir su intensidad" (Jonathan Garcia Allen)

LUISA MEJIA-VANESSA CARDONA

APOYO PSICOPEDAGOGICO

INSTITUCION EDUCATIVA LA SALLE DE CAMPOAMOR

**Una emoción es la respuesta de nuestro cuerpo ante situaciones que se producen en el entorno o en nosotros mismos. Expresar las emociones tiene que ser una parte fundamental de nuestras vidas y relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos, la dificultad para identificarlas y expresarlas correctamente puede crearnos problemas y malestar; por eso antes de cualquier cosa preguntate:**

**¿Qué sentimos?**

**¿Por qué lo siento?**

**¿Dónde lo siento?**

**LUEGO...**

- **Intenta recordar tus virtudes y éxitos**
- **Distrae tu atención a un asunto concreto**
- **Piensa en tu futuro más inmediato**
- **Medita habitualmente**
- **Date permiso para preocuparte más tarde**
- **Piensa en lo peor que te puede pasar**
- **Escribe un diario de tus emociones**
- **Tomate un respiro y un refresco para recuperar el auto control**
- **Cuando todo falle, busca un espejo**
- **Lo más importante encuentra motivo de tus emociones**