



Las emociones como mensajeras



Las emociones son señales que nos ayudan a entender lo que vivimos y a responder de manera adecuada. Ninguna es mala: todas nos traen un mensaje y nos orientan sobre cómo actuar.

En esta guía descubrirás cómo reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas mejor en tu día a día:



La ira

Para qué sirve: Nos protege, marca límites y nos impulsa a actuar ante una injusticia.

Cómo la sientes: Tensión, rostro rojo, puños apretados, respiración rápida.

Qué puedes hacer:

- Respira profundo y cuenta lentamente hasta 90.
- Aléjate de la situación durante un momento.
- Aprieta una almohada o peluche.
- Escribe o dibuja lo que sientes.
- Camina o haz estiramientos suaves.



Miedo

Para qué sirve: Nos alerta de peligros y nos prepara para reaccionar.

Cómo lo sientes: Palpitaciones, sudor, tensión, ojos abiertos, respiración rápida.

Qué puedes hacer:

- Pregúntate: ¿es real o imaginado?
- Respira de forma consciente: inhala durante 4 segundos consecutivos y de forma profunda; exhala durante 6 segundos lentamente.
- Habla sobre lo que te asusta o preocupa.
- Dibuja tu miedo y transfórmalo.
- Piensa en las cosas que sí están bajo tu control.
- Repite frases positivas frente a un espejo con mucha determinación.





Tristeza

Para qué sirve: Nos ayuda a procesar pérdidas, descansar y pedir apoyo.

Cómo la sientes: Llanto, cuerpo pesado, poca energía o apetito.

Qué puedes hacer:

- Abraza a las personas que te aman.
- Sal a caminar en la naturaleza.
- Escucha música tranquila.
- Permítete llorar y descansar.
- Haz algo que te reconforte (dibujar, película, bailar).



Alegría

Para qué sirve: Fortalece vínculos, bienestar y conexión.

Cómo la sientes: Sonrisa, energía alta, cuerpo relajado, brillo en los ojos.

Qué puedes hacer:

- Disfruta y vive el momento.
- Comparte tu alegría con otros.
- Atesora el momento en una caja de recuerdos felices.
- Da gracias por lo bueno del día.



Sorpresa – Asombro

Para qué sirve: Nos prepara para lo inesperado y nos enfoca en lo nuevo.

Cómo la sientes: Ojos abiertos, cejas levantadas, boca abierta, pausa.

Qué puedes hacer:

- Analiza tu reacción, respira y adáptate.
- Pon en palabras lo que sientes.
- Si fue negativa, usa respiración o escritura para calmarte.
- Si fue positiva, déjate invadir por el sentimiento de gratitud.



Asco

Para qué sirve: Nos protege de lo dañino o desagradable

Cómo lo sientes: Fruncir el ceño, cerrar los ojos, alejarse, náuseas.

Qué puedes hacer:

- Reconoce si es físico o emocional.
- Nombra lo que te incomoda.
- Pregúntate si necesitas cambiar o evitar algo.
- Piensa en un aroma o recuerdo agradable para contrarrestar la sensación.

Aprender a identificar y gestionar las emociones, es una habilidad que te permitirá fortalecer cada vez más los vínculos familiares.

