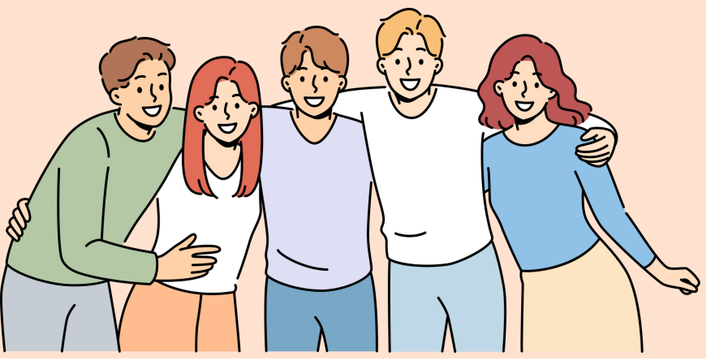
APRENDIENDO A MANEJAR LAS EMOCIONES DESDE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



Entre todos podemos

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son las **sensaciones e interpretaciones** de nuestro organismo a lo que pasa a nuestro alrededor. No hay emociones buenas ni malas, ya que todas nos adecúan a cada situación vital.

NO SON NI BUENAS NI MALAS

POSITIVAS / NEGATIVAS

- ALEGRÍA
- ESPERANZA
- SERENIDAD
- INTERÉS
- ORGULLO
- SATISFACCIÓN

- MIEDO
- IRA
- TRISTEZA
- ANSIEDAD

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ENTERDERLAS CUANDO NO SON AGRADABLES?

- **ALEJARME DEL LUGAR** DÓNDE HA SURGIDO EL PROBLEMA, VOLVIENDO CUANDO ME HAYA TRANQUILIZADO.
- **RESPIRAR PROFUNDO** Y AGUANTAR MI RESPIRACIÓN.
- PENSAR EN ALGO QUE ME HAGA **SENTIR BIEN.**
- **SALIR A PASEAR** UNOS MINUTOS.
- **CONTARLE** A UN SER QUERIDO QUÉ ME PASA.
- **LEER, VER UNA PELÍCULA, ESCUCHAR MÚSICA** QUE ME ENTRETENGA.
- CONTAR HASTA **10**.

+

CONTROLARÉ MIS PENSAMIENTOS

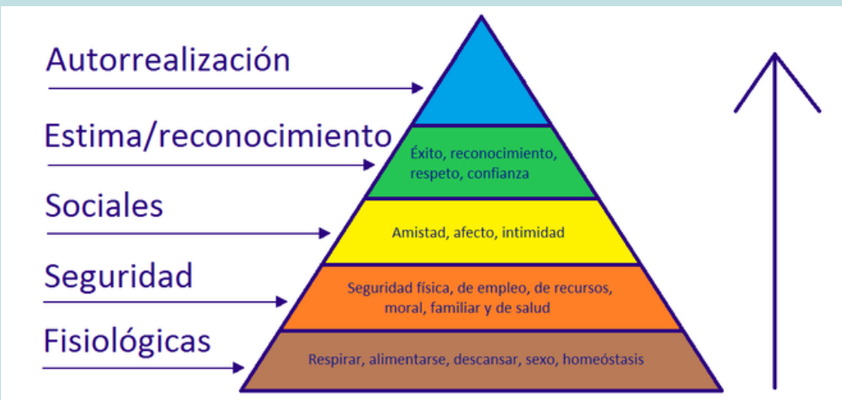
1º ANOTARÉ MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE.

2º ME PREGUNTARÉ, ¿LO QUE PIENSO CORRESPONDE CON LO QUE ESTÁ PASANDO?
Pide la opinión de alguien, reflexiona sobre situaciones similares, analiza otras posibles explicaciones como causantes.

3º LUCHARÉ CONTRA PENSAMIENTOS IRREALES O NEGATIVOS.
Cámbialos por otros más realistas y tranquilizadores.

+

CONSEGUIRÉ SATISFACER MIS NECESIDADES DE FORMA ORDENADA



AYUDARÉ A ENTENDER MIS EMOCIONES

"QUÉ IMPORTANTE ES SENTIRSE BIEN CON UNO MISMO"

UHB DE SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES (UHN-NA)
Hospital Materno Infantil de Badajoz

SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD
Hospital Perpetuo Socorro
Hospital Materno Infantil