

## ¿CÓMO FUNCIONAN MIS EMOCIONES?

### *Emociones: de qué están hechas*

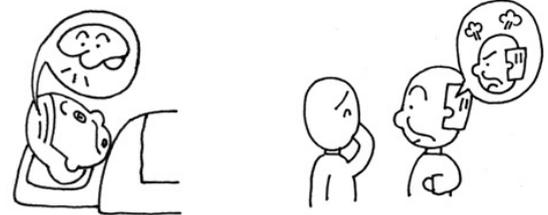
A lo largo de la vida, nos visitan diferentes emociones. Algunas de ellas, son agradables y nos invitan a activarnos; y otras son desagradables o incómodas, y nos invitan a evitar situaciones o a dejar de actuar en dirección a lo que nos importa.

A veces puedes sentir preocupación o amenaza por estar inmerso/a en situaciones estresantes importantes, como por ejemplo, una enfermedad, violencia, conflictos con personas importantes, etc., o por otras más pequeñas (discusiones, incertidumbre sobre el futuro o verte superado/a...)

*Si experimentas malestar, estrés  
y emociones desagradables...  
¡NO estás solo/a!*

En estas situaciones, puedes sentir sensaciones desagradables, como por ejemplo: un nudo en la garganta, palpitaciones, dolor de cuello y/o de cabeza, tensión muscular, malestar de estómago, etc.

En estos casos, puede que no te concentres, tengas ganas de llorar, te preocupes, te enfades fácilmente, tengas dificultades para dormir, sientas cansancio, tristeza, y/o culpa.



- ✓ Todas esas emociones son naturales, **no luches contra ellas.**
- ✓ El problema puede surgir cuando nos quedamos atrapados en ellas y nos apartan de lo que nos importa. Por ejemplo, si ante el enfado me hace responder con ira a personas que me importan...
- ✓ Podemos sentir miedo ante una situación y elegir darnos permiso a experimentar qué ocurre. En ocasiones lo que sucede, es diferente de lo que mi miedo me cuenta.
- ✓ Podemos sentir enfado y elegir expresarme de forma diferente a cómo mi rabia me pide hacerlo.
- ✓ Podemos sentir culpa y elegir ser amable conmigo mismo.
- ✓ Aprender a relacionarse con todo ello sin que te aparte de lo que es importante para ti, te ayudará a vivir una vida con significado (ver ficha 1).

