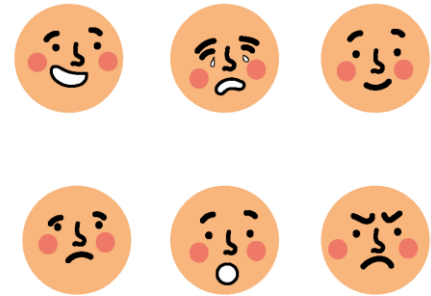




¿CÓMO FUNCIONAN MIS EMOCIONES?

Aprender a manejar las emociones que pueden aparecer cuando necesitamos ayuda

En el proceso de pérdida de autonomía pueden aparecer emociones y sentimientos dolorosos que nos desbordan, como la culpa, el miedo, la tristeza, el enfado, la negación o la ansiedad, entre otros. Es perfectamente normal tener este tipo de sentimientos, es conveniente aprender a gestionarlas para dejar paso también a otras más agradables.



Es posible aprender a manejar los sentimientos y permitir su expresión adecuada

La emoción es una reacción básica y primitiva y aparece nada más presentarse un estímulo.

Las emociones sirven para adaptarnos, motivarnos a la acción o comunicar cómo nos encontramos. Son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos. A veces son explosivas y como consumen mucha energía no podemos mantenerlas mucho tiempo.

¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?

El sentimiento aparece con el pensamiento y la reflexión sobre lo que se siente.

Los sentimientos sirven para pensar y reflexionar sobre nuestros estados de ánimo y durarán el tiempo que pensemos en ellos. Cuando somos conscientes de ellos, es cuando podemos manejarlos. Pueden servir para conocernos mejor.

- Cuando me siento asustado, puedo... afrontarlo e informarme sobre lo que me asusta. A veces, la amenaza puede no ser tan grave como la imagino.
- Cuando siento ira o enfado, puedo... expresarla asertivamente, es decir, atendiendo mi necesidad y expresando como me siento sin dañar a otras personas.
- Cuando me siento culpable, puedo... asumir la responsabilidad y aceptar que los errores forman parte de la vida, son el motor del aprendizaje y del cambio, no un signo de torpeza o fracaso.

