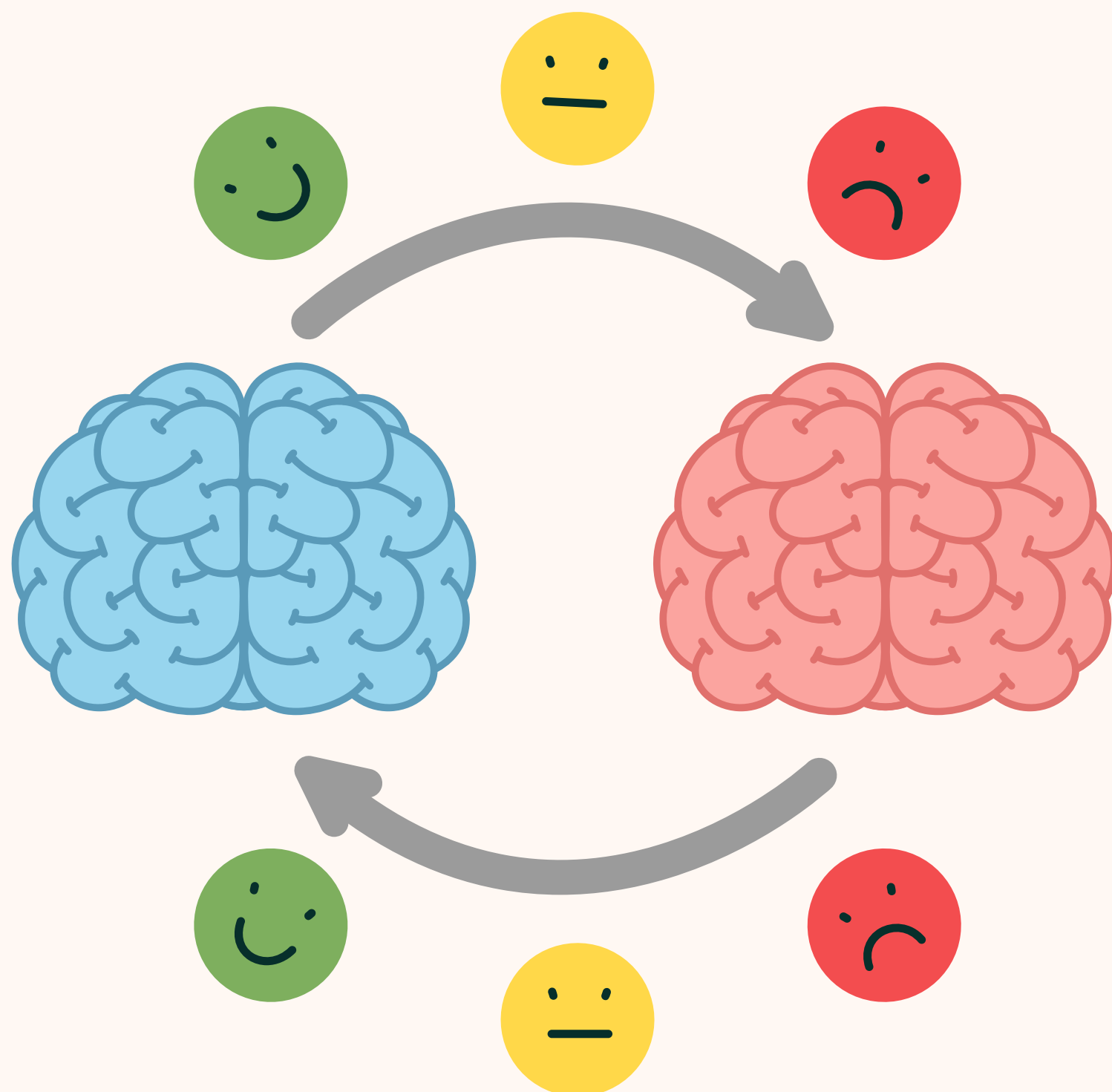


VERÓNICA AGUIRRE COACHING

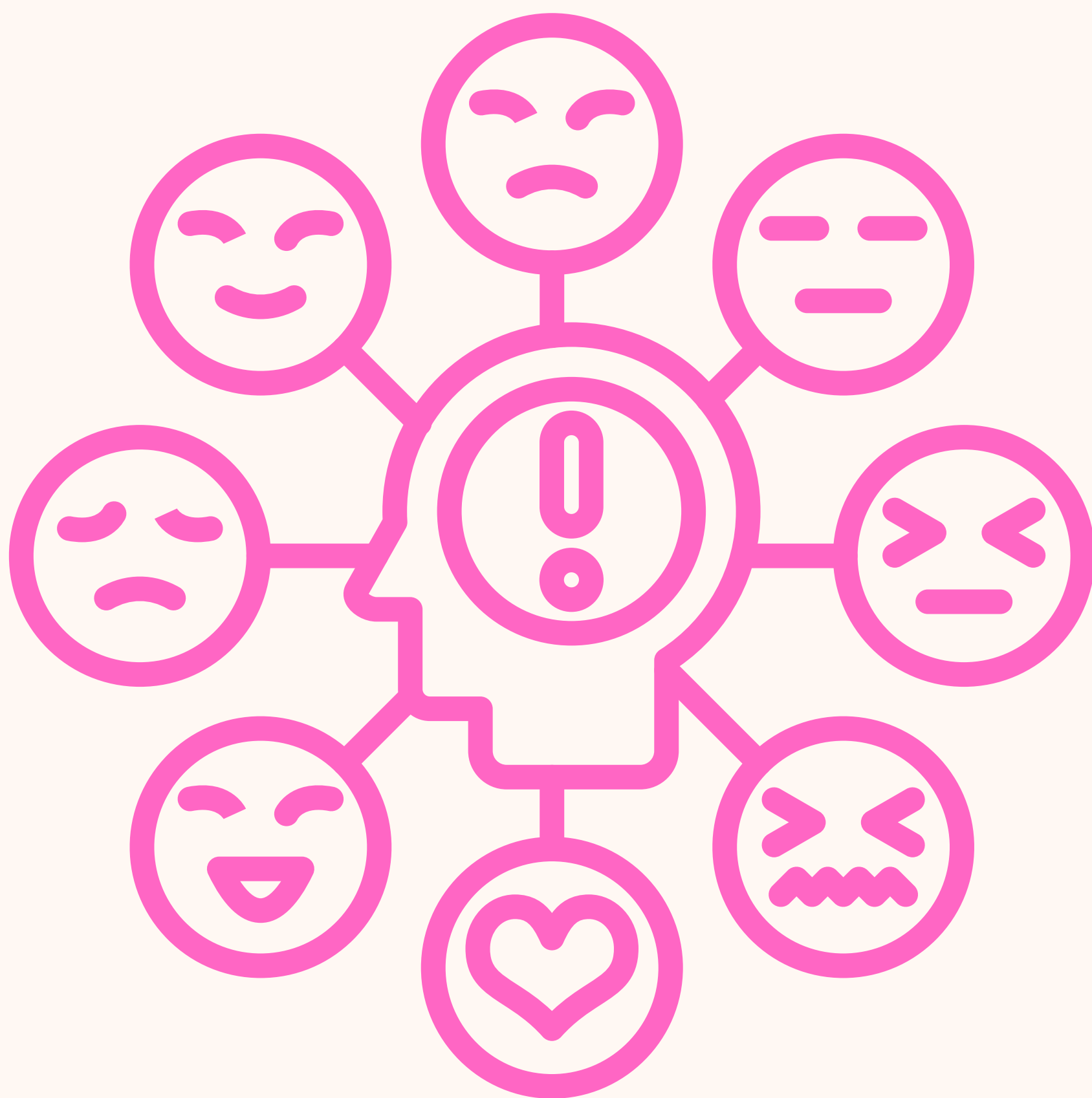


GUÍA PRÁCTICA DE GESTIÓN EMOCIONAL

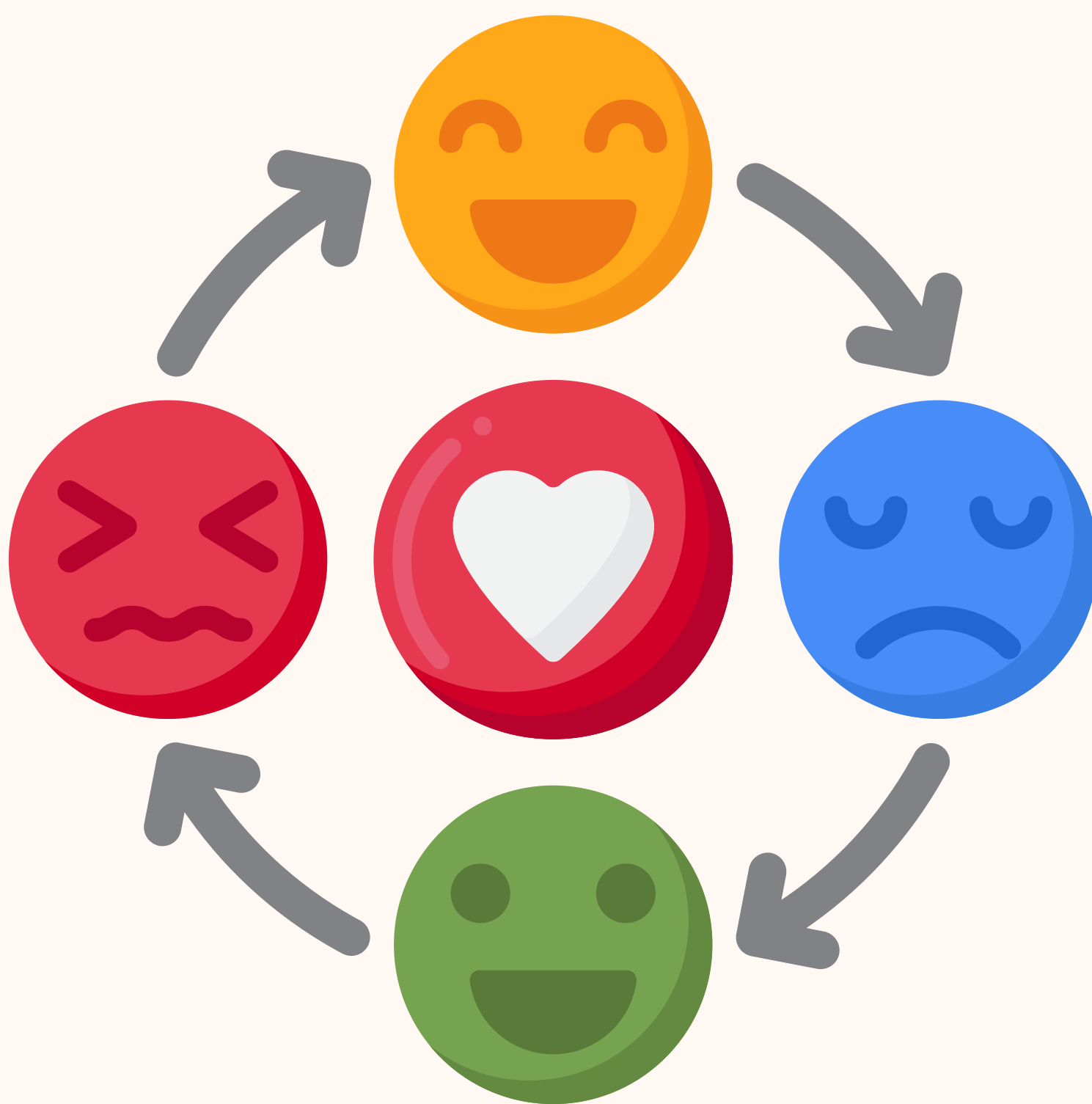
Las emociones son reacciones psicofisiológicas complejas que experimentamos en respuesta a estímulos internos o externos. Estas respuestas pueden ser conscientes o inconscientes y pueden incluir cambios en nuestro estado de ánimo, nuestra conducta y nuestra fisiología.



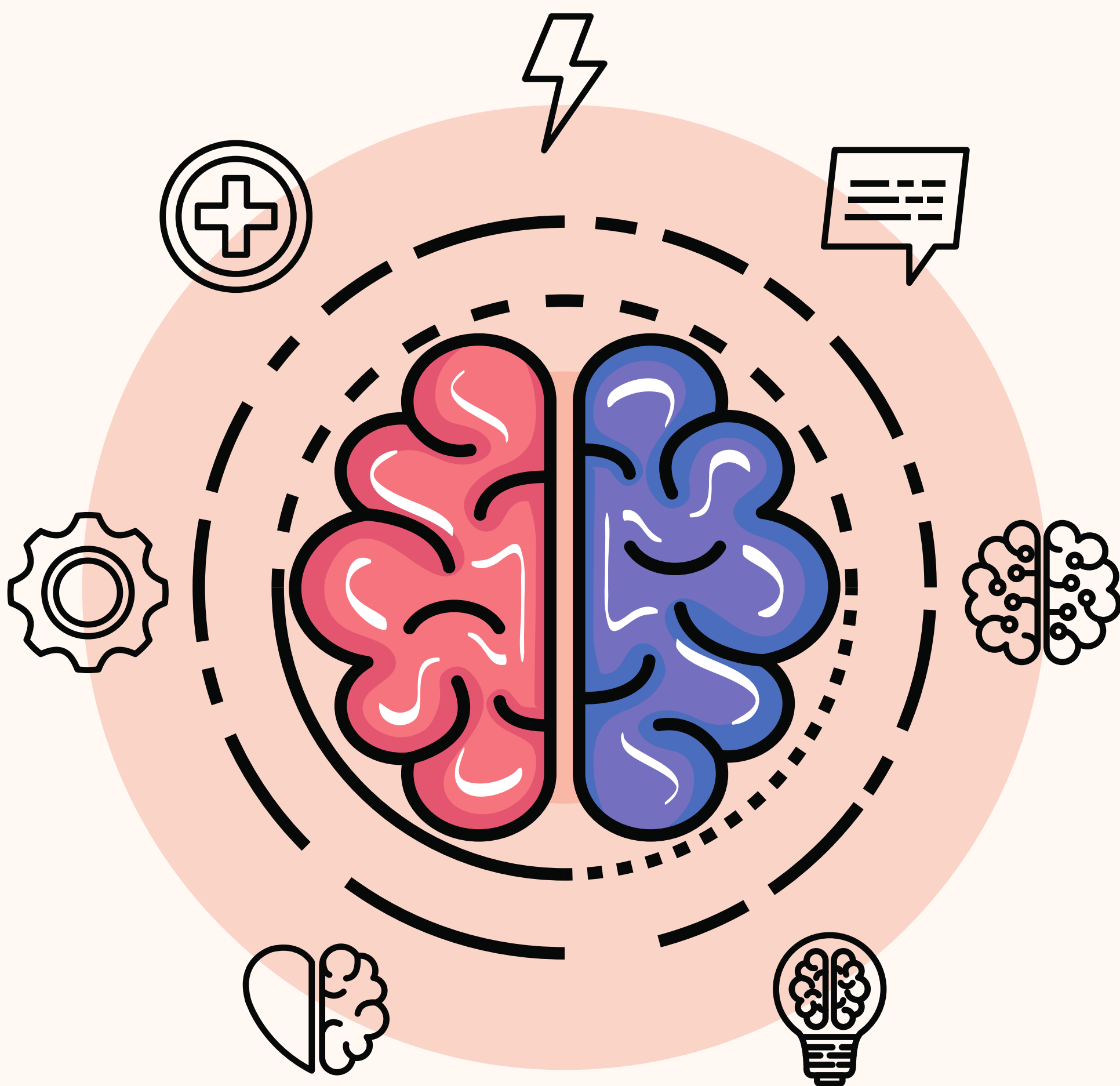
Las emociones son universales, y en el modelo de Ekman se han identificado seis emociones básicas que se comparten en todas las culturas: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco. Estas emociones pueden ser expresadas a través de diferentes comportamientos, como sonreír, llorar, gritar, temblar, entre otros.



Las emociones pueden estar influenciadas por factores internos y externos, por ejemplo, las vivencias que cada uno de nosotros llevamos, la cultura, el aprendizaje de gestionar las emociones que sentimos, etc.



Las emociones son importantes porque nos ayudan a procesar información, analizar situaciones, toma de conciencia, generan motivación y son adaptativas.



Sin embargo, si no son manejadas adecuadamente, las emociones intensas y persistentes pueden afectar nuestra salud mental y física, nuestras relaciones y nuestra calidad de vida.



Por lo tanto, es importante aprender a:

- reconocer
- aceptar
- manejar

nuestras emociones de manera saludable.

Una adecuada gestión emocional nos ayuda a tomar el control de nuestras vidas y a tener una mejor calidad de vida.



Aprende a reconocer y nombrar tus emociones.

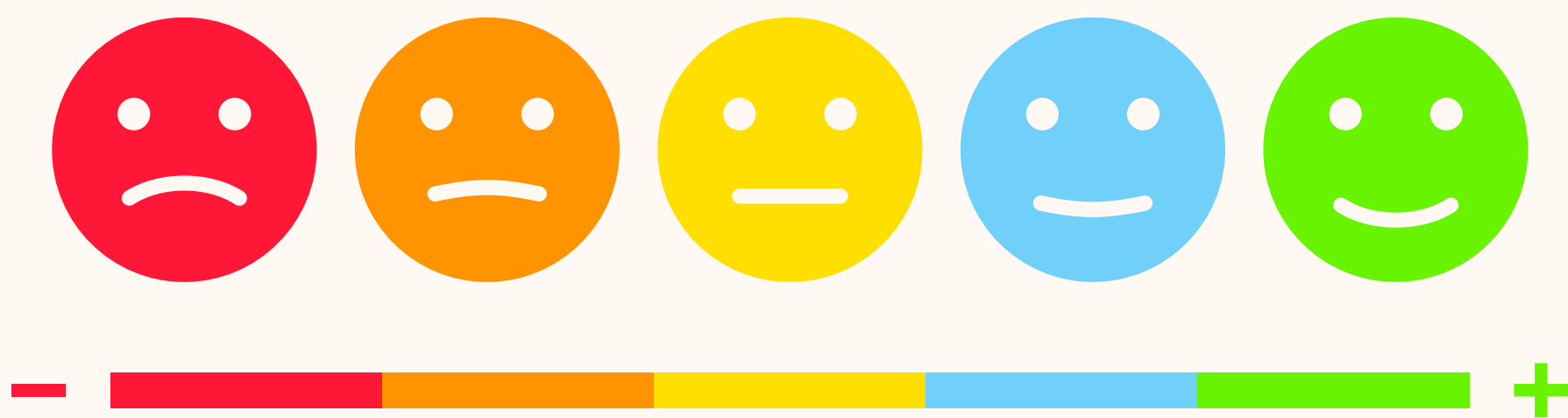
Identifica si estás sintiendo tristeza, ira, felicidad, frustración, ansiedad, etc.

Esto te ayudará a tener una mayor conciencia de tus sentimientos.



Analiza esas emociones.

Es importante investigar los factores que las desencadenan, y evaluar cómo estas emociones afectan nuestra vida diaria y si necesitan ser manejadas o expresadas de manera adecuada.



Recuerda que **todas las emociones son válidas** y tienen un propósito, tu objetivo es saber cuál es.



Busca formas saludables de expresar tus emociones, como hablar con alguien de confianza, escribir en un diario, hacer ejercicio, meditar, acudir a un psicólogo, entre otros.



Practica la gratitud. La gratitud es una emoción positiva que puede ayudarte a equilibrar tus emociones negativas. Intenta encontrar algo por lo que estar agradecido todos los días.

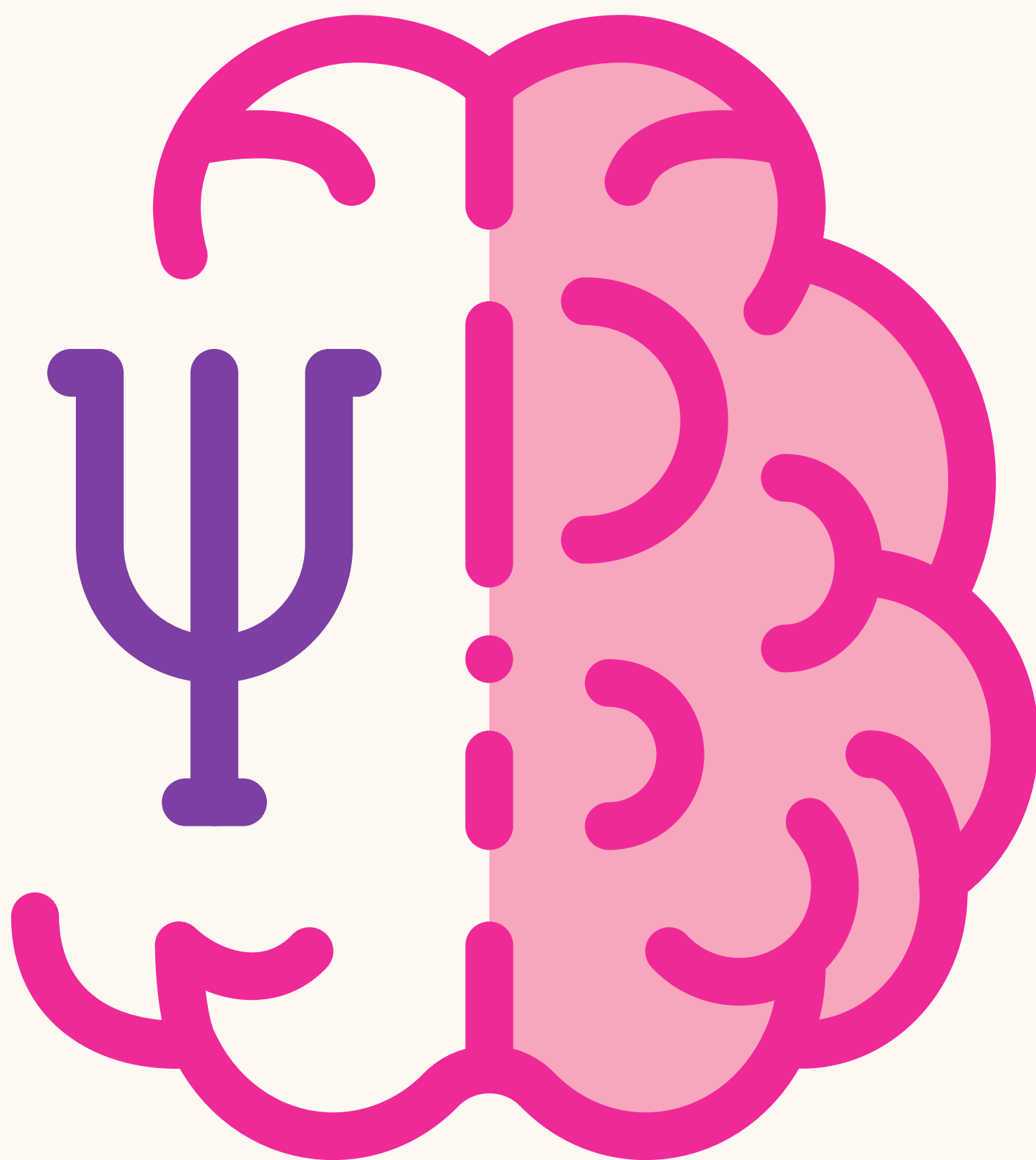


Prueba técnicas de relajación
como la respiración profunda, la
relajación muscular progresiva o el
yoga.



Busca ayuda profesional si es necesario.

Un terapeuta o un psicólogo pueden ayudarte a desarrollar estrategias para manejar tus emociones de manera efectiva.





Verónica Aguirre
Coaching