



## ESCUELA DE PADRES

### ¿Cómo gestionas tus emociones día a día?

*¿Te importa la Inteligencia Emocional?, ¿crees que en tu día a día sientes emociones?*

Si tu respuesta es sí, a continuación te damos un pequeño resumen para ayudarte en tu día a día. Efectivamente es un aspecto del ser humano que ha existido desde siempre pero realmente estudiado desde hace poco. A través de la teoría del autor Daniel Goleman os proponemos cinco sencillos pasos para gestionar las emociones.

- Conciencia emocional: conocer nuestras propias emociones.
- Regulación emocional: aprender a regular nuestras emociones.
- Autoestima: capacidad de motivarse a uno mismo, conocer fortalezas y debilidades.
- Habilidades sociales: capacidad para relacionarnos con los demás.
- Habilidades para la vida: capacidad para englobar los pasos anteriores.

Por ello, día a día podéis llevar a cabo pequeñas cosas que os ayudarán a gestionarlas.

- Toma conciencia de cómo te sientes: respira profundamente y siente.
- No te tomes nada personalmente: detrás de un comportamiento hay más cosas.
- Expresa tus emociones: acostumbra a los de tu alrededor a escuchar las emociones.
- Responsabilízate de lo que sientes: todas las acciones tiene consecuencias.
- Practica la empatía: ponte en los zapatos del otro.
- Piensa antes de actuar: para, piensa y actúa.
- Practica la resiliencia: no hundirte ante el negativismo y desesperanza de las dificultades.
- Ponte metas que te ilusionen: realistas y alcanzables.

Recuerda que una emoción es una reacción psicofisiológica y es difícil de controlar, de ahí la importancia de aprender a gestionar las emociones y el sentimiento es la interpretación que hacemos de las emociones (es decir ya entra en juego el pensamiento y hace equipo con el corazón).

Emociones (reacción psicofisiológica ante algo): alegría, enfado, tristeza, miedo.

Sentimientos (estado de ánimo): ansiedad, depresión, culpa, humor, gratitud, esperanza.