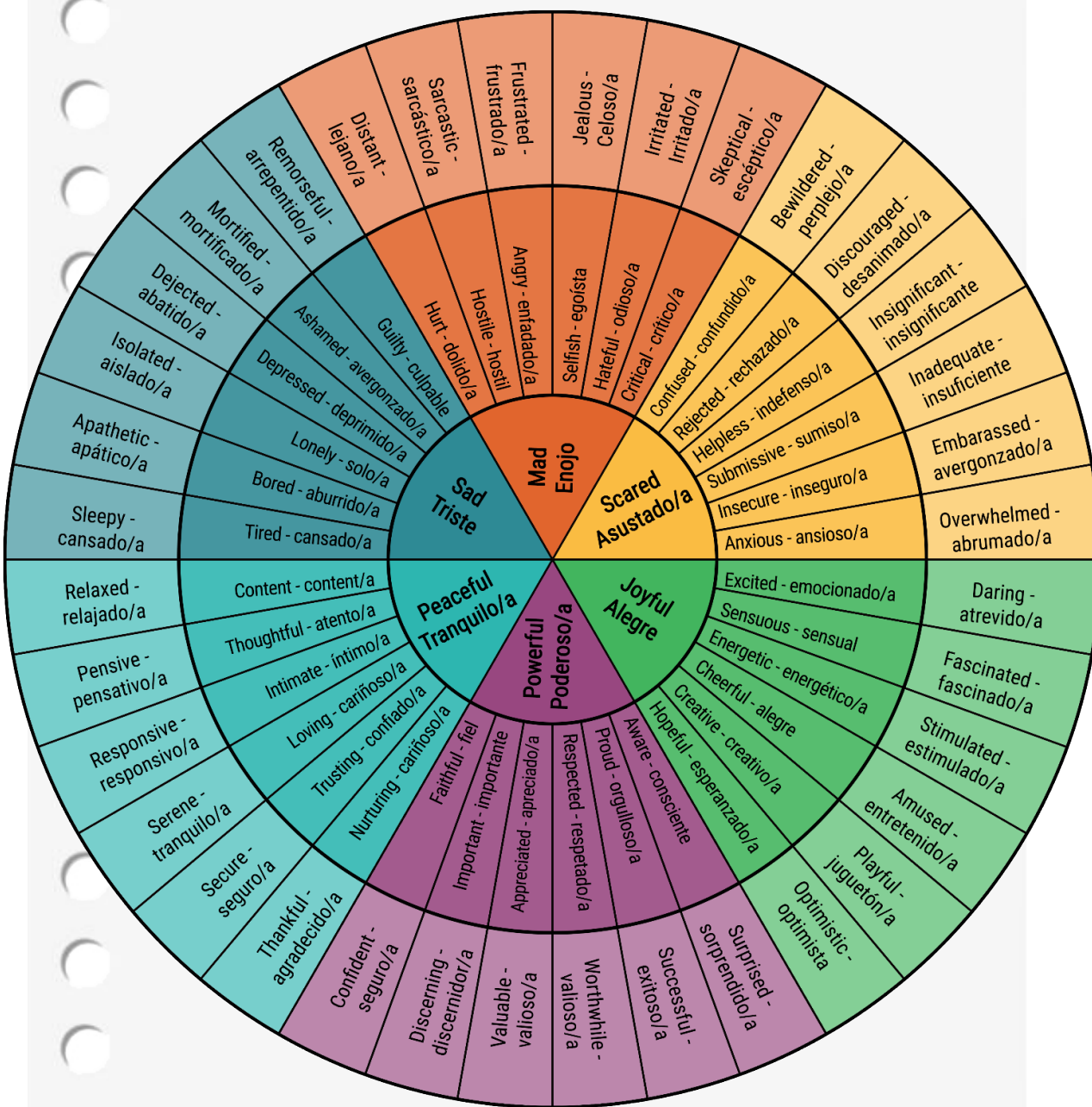


COMPRENDIENDO LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Otra forma de manejar tu estrés es comprendiendo y tomando conciencia de tus emociones. Echa un vistazo a este cuadro de emociones:



Piensa en una situación que haya ocurrido recientemente en la que experimentaste una emoción intensa.

Mira el cuadro y identifica las emociones principales que sentiste. Recuerda que puedes sentir más de una emoción al mismo tiempo. Una forma de empezar es mirar el centro del círculo para identificar la emoción más general, como "Alegre" o "Asustado". Luego, avanza hacia los radios exteriores del círculo para identificar la emoción más específica.

Usar un cuadro como este para ayudarte a tomar conciencia de tus emociones puede ayudarte a entender lo que necesitas. También te ayuda a comunicar mejor tus necesidades.

Practica observar tus emociones sin reaccionar de inmediato. Esta atención plena puede mejorar tu conciencia emocional.

Piensa si compartes tus emociones con otros. ¿Puedes recordar una ocasión en la que compartir tus emociones te ayudó?

¿Cómo te sentiste al expresar esa emoción?

Expresar las emociones abiertamente puede profundizar tus relaciones. Al decirles a otros cómo te sientes y comprender sus emociones, construyes conexiones más fuertes.

Algunas personas minimizan, niegan o reprimen sus emociones, lo que puede generar más problemas. Las diferencias culturales también influyen; algunas culturas se sienten menos cómodas expresando emociones, mientras que otras son más abiertas. Abordar las emociones, ya sea mediante estrategias de afrontamiento o tratamiento de salud mental, es crucial para tu bienestar general.

