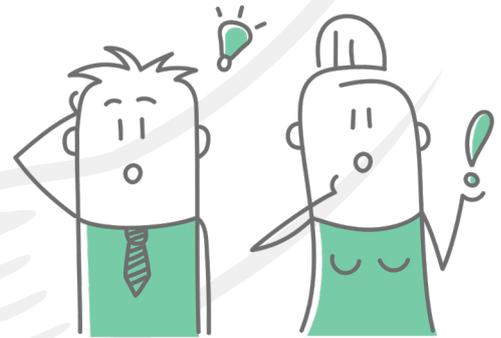


## El autoconocimiento emocional

FAMILIAS

**iHola!**

¿Cuántas veces nos ha pasado, sea en la calle o en el trabajo, que alguien que nos conoce nos pregunta: ¿Cómo estás? Y de manera automática y predeterminada, respondemos: “¡Bien!”. ¿Alguna vez has reflexionado sobre tu respuesta? Si en este momento te preguntas a ti mismo: ¿Cómo estás? y haces una pausa para viajar a tu interior e identificar tus emociones, **¿qué responderías?** De eso queremos hablar ahora...



Sabemos que las emociones son reacciones complejas que involucran tanto componentes físicos como psicológicos. Pueden ser respuestas a situaciones externas o a pensamientos internos, y nos ayudan a reaccionar rápidamente a eventos importantes, así como a comunicar nuestras necesidades y deseos a los demás. Las seis emociones básicas son:

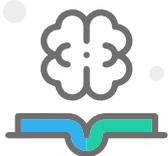


Estas emociones básicas **son universales** y se experimentan en todas las culturas.

Aunque todos conocemos las emociones básicas, cada una de ellas se relaciona con un mundo de emociones más complejas y matizadas. Por ejemplo, relacionadas con la tristeza podemos encontrar emociones como la melancolía, la soledad o el desánimo. Estas emociones más específicas nos ayudan a comprender mejor nuestro mundo interno.



El autoconocimiento es la habilidad para reconocer nuestras propias emociones, pensamientos, valores personales y cómo afectan nuestra manera de vivir. Conocernos a nosotros mismos es clave para tener una vida plena, exitosa y feliz. Reconocer nuestras emociones y las de los demás es fundamental para una comunicación efectiva y para la resolución de conflictos.



## Estrategias para la gestión emocional

Identificar nuestras emociones es el primer paso; el siguiente es aprender a gestionarlas de manera efectiva. Esto implica expresar nuestras emociones de manera adecuada y utilizar esas emociones para tomar decisiones más reflexionadas y razonadas.

Aquí te recomendamos algunos ejercicios que te ayudarán a gestionar tus emociones:

- 1. Realizar pausas:** Detente y reflexiona sobre tus emociones antes de reaccionar. Al hacerlo, podemos reconocer nuestro estado físico, mental y emocional. Preguntas como: ¿Cómo me siento?, ¿Me siento animado o desmotivado?, ¿Estoy satisfecho?, ¿Me siento cansado o lleno de energía?, ¿Cómo está mi ritmo cardíaco?, ¿Siento tensión en alguna parte del cuerpo? te ayudarán a identificar mejor tus emociones.
- 2. Respiración profunda:** Ayuda a calmar el sistema nervioso y a reducir la intensidad de las emociones. Encuentra un lugar cómodo y sigue estos pasos: inhala lentamente contando hasta 8, mantén la respiración por otros 8 segundos, y luego exhala despacio contando hasta 8. Al principio puede parecer difícil, pero si practicas diariamente, tanto en la mañana al levantarte como en la noche antes de dormir, se volverá más fácil. Con el tiempo, podrás hacerlo incluso cuando estés acompañado.
- 3. Hablar sobre tus emociones:** Compartir lo que sientes con alguien de confianza puede ayudarte a comprender y canalizar adecuadamente tus emociones.
- 4. Practicar la empatía:** Tratar de entender las emociones de los demás mejora las relaciones y la comunicación.

Las emociones son una parte esencial de nuestra vida diaria. Aprender a reconocer, nombrar y gestionar nuestras emociones puede llevarnos a vivir de manera más consciente y satisfactoria, mejorar nuestras relaciones, tomar mejores decisiones y encontrar un mayor bienestar en nuestras vidas.



**Recuerda:** el autoconocimiento emocional es fundamental para nuestro bienestar y nuestra capacidad de relacionarnos con los demás.