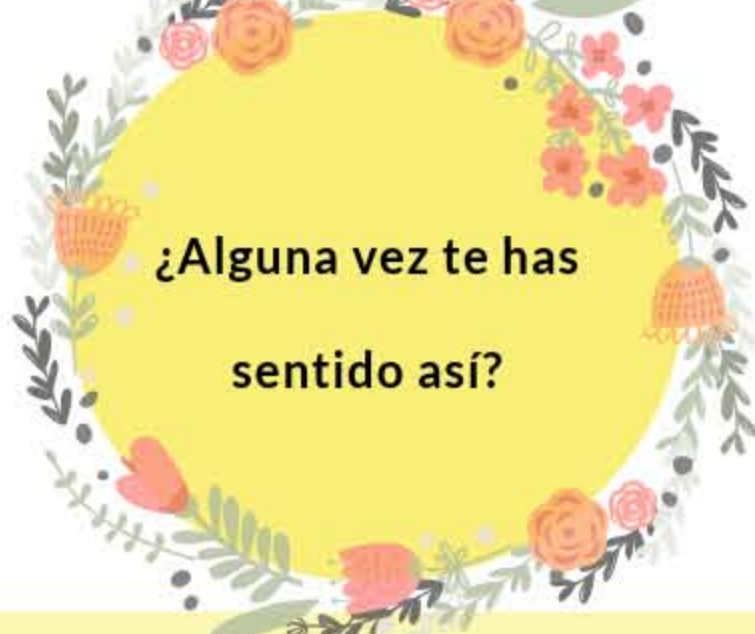
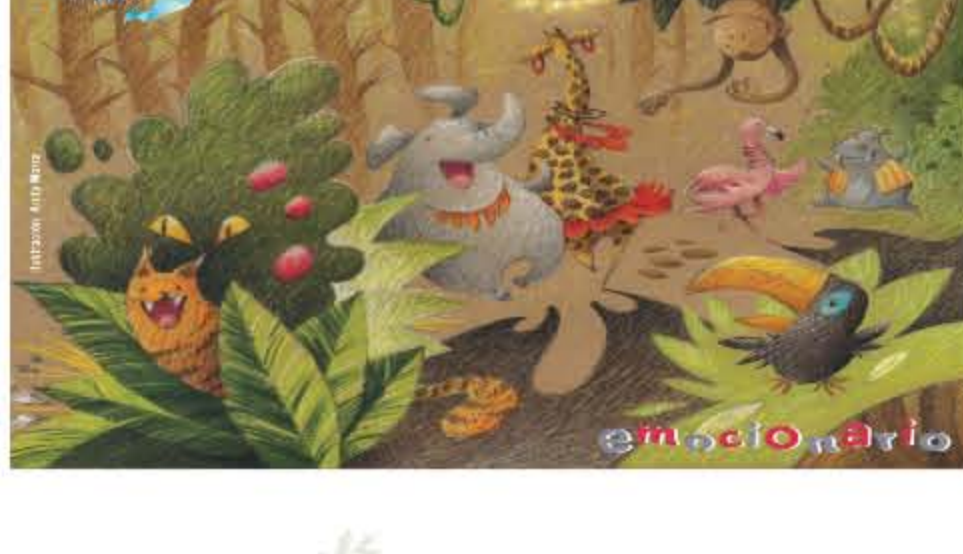


# RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Hay ocasiones que sentimos muchas cosas, pero no entendemos que nos está pasando.



Es porque, todas las personas tenemos muchas emociones y sentimientos, y esto sucede por las diferentes cosas que vivimos día a día, pero es normal y natural sentir emociones y sentimientos.



## ¿Sabes que es una emoción?



Una emoción es una respuesta de nuestro organismo ante un estímulo externo.

Las relaciones con los demás o los acontecimientos que nos rodean producen un impacto en nosotros, el cual se traduce en algún tipo de emoción.



## ¿Sabes que es un sentimiento?

Un sentimiento es un estado de ánimo que se produce después de un acontecimiento que nos puede provocar alegría, felicidad, tristeza, dolor o asco.



Las experimentamos, a través de nuestro cuerpo, nuestra mente y la forma en como actuamos.

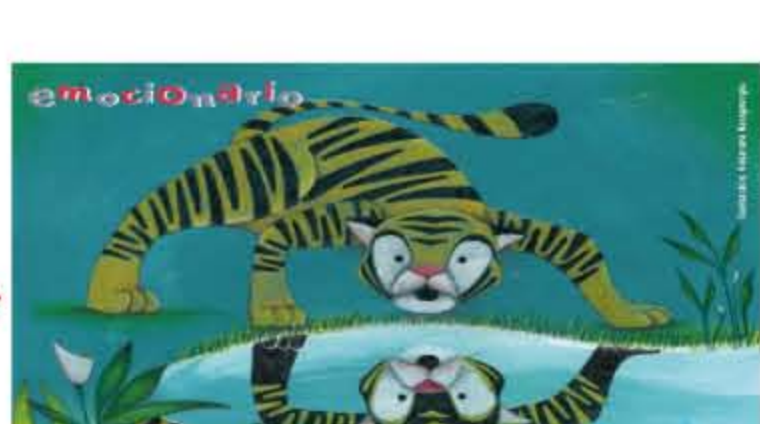
Las emociones las tenemos desde que nacemos y nos hacen reaccionar. Forman parte de nuestra vida.

### POR EJEMPLO:

Cuando estamos tristes, podemos llegar a sentirnos cansados y no tener muchas ganas de hacer cosas o cuando estamos contentos, podemos sentir un cosquilleo en el estómago y saltar.



Los sentimientos surgen como resultado de una emoción y permiten darnos cuenta de lo que estamos sintiendo.



Para desarrollarnos sanamente, es importante que aprendamos a reconocer nuestras emociones y expresar lo que sentimos, si pedimos lo que necesitamos, podremos relacionarnos mejor con los demás.



Es muy importante que aprendamos a reconocer nuestras emociones y sentimientos, para comunicarnos mejor con los demás.

