



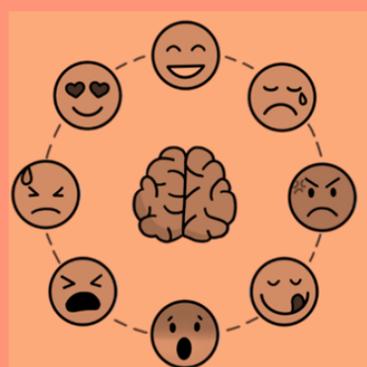
# QUE FLUYA LA CREATIVIDAD EN TU HOGAR

Aprende a reconocer y expresar tus emociones



## EMOCIÓN

Las emociones son innatas en el ser humano, se distingue como sensaciones que producen respuestas corporales, es decir, nos impulsan a actuar de determinada forma en situaciones específicas.



## EMOCIONES BASICAS

Goleman (1995) establece 6 emociones básicas, las cuales son: Miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y desagrado o asco.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es definida como la habilidad para entender los sentimientos, pensamientos y conductas de las personas, incluido uno mismo, además, es saber actuar apropiadamente a partir de tal entendimiento (Mora & Martin, 2007).



## TIPS PARA RECONOCER TUS EMOCIONES

Significa ser consciente de nuestra mente y de aspectos de nuestra persona que solemos pasarnos por alto o evitar.

- Reconoce tu entorno: haz una pausa y respira profundamente
- Acepta el motivo real de las emociones
- Se consecuente con tus acciones
- Entender las situaciones como realmente están sucediendo
- Aceptar que algunas cosas se salen de tu control



## TIPS PARA EXPRESARLAS

Es bueno expresarlas porque liberan tensiones, permiten relacionarse con los demás y facilitan la comunicación.

- Enfrenta la realidad: No te engañes y deja de lado las excusas.
- Ordena las ideas
- Evita las palabras hirientes a los demás
- Espera el momento adecuado
- Presta atención a la comunicación no verbal
- Puedes expresarme de diferentes formas, no solamente verbal, también puede ser por medio de la escritura, baile o expresión corporal