



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES



Autoestima académica
y motivación escolar

Sabias que es muy importante demostrar todas nuestras emociones

¿Cómo te sientes?



contenta



triste



enojado



sorprendido



tímido



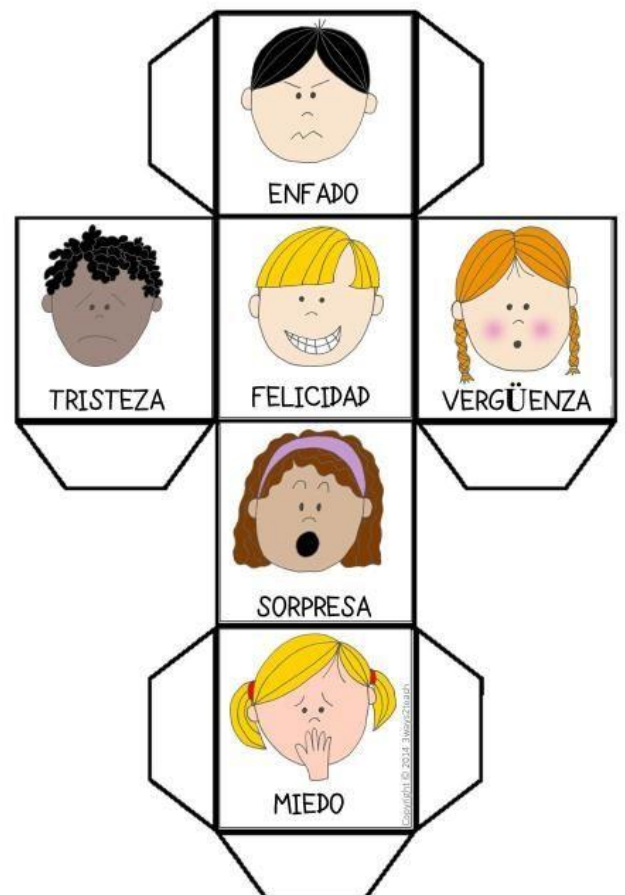
apenada

EMOCIONES:

Las emociones son estados internos propios del ser humano determinados por sensaciones, pensamientos, conductas y reacciones subjetivas. Tienen una enorme influencia en la conducta y pensamientos

PASOS PARA AYUDAR A CONTROLAR TUS EMOCIONES

- 1 Recordar que no está bien hacer daño a los demás
- 2 Usar las palabras para explicar cómo me siento
- 3 Respirar hondo 3 veces y contar despacio hasta 10
- 4 Pedir ayuda a un adulto para resolver un problema
- 5 Tomarme mi tiempo para calmarme



Expresar tus emociones ayuda a liberar tu cuerpo y mente de cualquier presión