



# Bienestar emocional

Guía para entender las emociones y sentimientos





# Bienestar emocional

Guía para entender las emociones y sentimientos



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



# Bienestar emocional: Guía para entender las emociones y sentimientos



## **Edita:**

Plena Inclusión Extremadura.  
Programa de Ciudadanía Activa.



Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

## **Financia:**

Ministerio de Sanidad,  
Servicios Sociales e Igualdad.  
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales  
de la Junta de Extremadura.



La lectura fácil es una técnica de redacción  
que facilita la comprensión a personas  
con dificultades lectoras.

Más información: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

Páginas

<b>1</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>¿Qué son las emociones?.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Tipos de emociones.....</b>	<b>4 y 5</b>
<b>4</b>	<b>¿Cómo me siento?.....</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>La importancia de las emociones.....</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>¿Por qué son importantes mis pensamientos?.....</b>	<b>8</b>
<b>7</b>	<b>Como aprender a controlar mis emociones.....</b>	<b>9 y 10</b>
<b>8</b>	<b>Algunas técnicas y ejercicios para trabajar las emociones...</b>	<b>11</b>

Esta guía es para ti.

Para que sepas que son las emociones.

Para que aprendas a reconocer las emociones.

Para que sepas que hacer si no sabes reconocer como te sientes.

Para que aprendas a controlar tus emociones y seguir unas pautas para sentirte mejor.

Las emociones son propias del ser humano.

Las emociones las hay positivas y negativas, en función del bienestar o malestar de cada una de ellas, tanto de forma positiva como negativa cumplen funciones importantes en la vida.

Todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas o malas.

Por lo que es necesario expresar todas esas emociones negativas para que no ocasionar en un problema en nuestras vidas.



# 2 ¿Qué son las emociones?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

Las emociones son la respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente a las situaciones que nos encontramos a nuestro alrededor como en la familia, colegio, trabajo y otros lugares o circunstancias.

Las emociones no son ni buenas ni malas, hay algunas emociones que son más agradables y otras que son menos.



# 3 Tipos de emociones

Existen diferentes tipos de emociones, aquí puedes encontrar un listado de algunas de ellas.

## ALEGRÍA



- Me siento alegre cuando nos dan una buena noticia.
- Cuando conseguimos algo o hacemos algo que nos gusta.
- Ejemplo:  
María está alegre cuando está con sus amigos y amigas.

## MIEDO



- Nos sentimos con miedo o terror cuando sufrimos por un peligro, un dolor o un daño real o imaginario.
- Ejemplo:  
Paco tiene miedo cuando sube a las alturas.

## VERGÜENZA



- Nos sentimos con vergüenza cuando estamos con personas que no conocemos o cuando hacemos algo mal.
- Ejemplo:  
Manuel tiene vergüenza cuando habla en público.

**ENFADO**

- Nos sentimos enfadados cuando algo no nos gusta, o no conseguimos lo que queremos lograr.
- Ejemplo:  
Aitor está enfadado cuando discute con su hermano.

**TRISTEZA**

- Nos sentimos tristes cuando sufrimos un dolor o pena por algún motivo.
- Ejemplo:  
Paco sintió tristeza cuando su amigo se fue a vivir a otro país.

**SORPRESA**

- Nos sentimos sorprendidos por una cosa o acción que no se espera y que sorprende.
- Ejemplo:  
María se llevó una sorpresa cuando le dimos su regalo de cumpleaños.

# 4 ¿Cómo me siento?

Es importante que expreses tus emociones para poder comunicar como te sientes y que las personas que estén a tu alrededor lo sepan.

Cuando expresamos lo que sentimos es más fácil sentirnos apoyados por los demás.

## ¿Cómo podemos hacerlo?

Podemos utilizar diferentes frases para expresar como nos sentimos y que los demás nos puedan entender.

## Me siento... y porque...



*Estoy triste porque...*

*Siento miedo de...*

*Me siento sorprendida cuando...*

# 5 La importancia de las emociones

Las emociones o los sentimientos, tienen gran importancia en nuestras vidas por los siguientes motivos:

- Nos conocemos a nosotros mismos, tanto nuestros deseos, como nuestras necesidades, como nuestros comportamientos.
- Dependiendo de cómo nos encontremos vamos a tener un tipo de comportamiento u otro.
- Las emociones nos enseñan a conocer las situaciones en las que nos encontramos.
- Según como nos sintamos vamos a tomar decisiones de una manera o de otra.
- Si necesitamos cambiar nuestra actitud por algún motivo, conocer las emociones y los sentimientos nos ayudarán a conseguirlo.

Expresar las emociones nos ayuda a relacionarnos mejor con los demás en diferentes momentos.

- Ejemplo:  
En la amistad nos ayuda a que las personas nos conozcan mejor y evitar problemas.

Es importante que cuentes tus sentimientos para poder comunicarte mejor con todo lo que te rodea, de esta forma será más fácil para sentirnos mejor.

## 6 ¿Porqué son importantes mis pensamientos

Los pensamientos son importantes porque son un instrumento esencial para poder conseguir cosas en la vida.

Podemos pensar de forma diferente, como pensar bien, pensar mal y pensar bien y mal.

Dependiendo de cómo pensemos los resultados serán los esperados.

Por ejemplo si pensamos bien, los resultados serán buenos.

Y si los pensamientos son malos, los resultados serán regular.

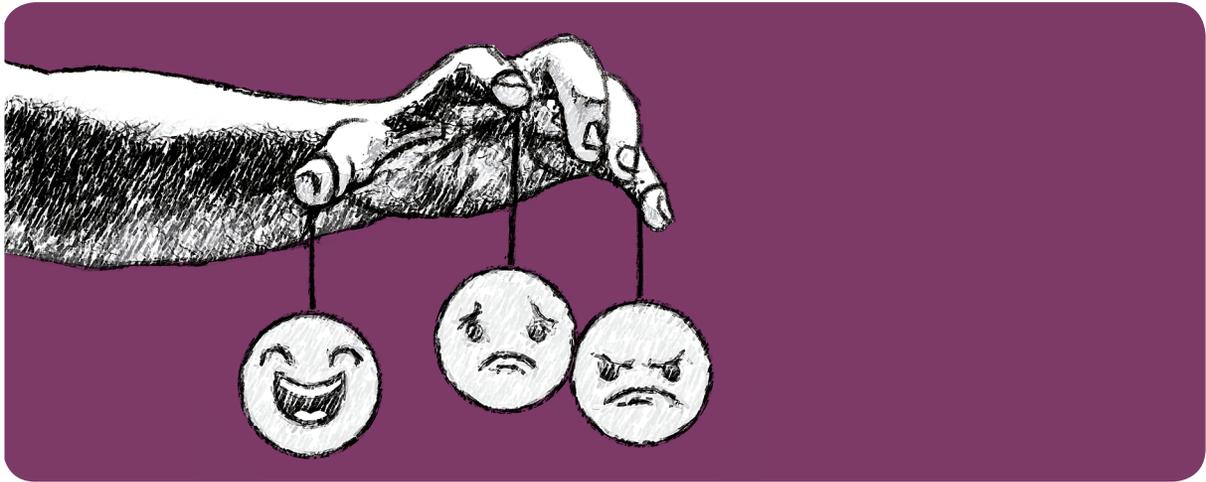
Por tanto la forma de pensar es la causa de todo.

Lo más recomendable es pensar correctamente, para tener pensamientos buenos y tener buenos resultados de lo que esperamos y lograr todo lo que quieras conseguir.



# 7

## Cómo aprender a controlar mis emociones



### ¿Cómo puedo controlar mis emociones?

Podemos aprender a controlar las emociones haciendo estas actividades:



- Alejarnos del lugar donde hemos tenido el problema y volver cuando estemos tranquilos.



- Respirar profundo o aguantar la respiración.



- Pensar en otra cosa que no nos haga sentirnos mal.



- Salir a pasear o andar un rato.



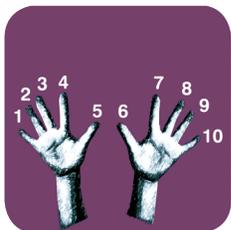
- Contarle a algun amigo/a o familiar lo que nos pasa.



- Leer un libro o una revista, te puede relajar.



- Ver una película, una serie, un programa de televisión.



- Contar hasta 10.

# 8 Algunas técnicas y ejercicios para trabajar las emociones

Estas son algunas de las cosas que puedes hacer cuando te sientes:



## Si te sientes alegre

- Contagiar la alegría a los demás.
- Escribir como me siento.



## Si sientes miedo

- Afrontar los miedos que sentimos.
- Hablar sobre ello.
- Aceptar el miedo que sientes.



## Si estás enfadado

- Respirar profundo y contar hasta 10.
- Encontrar el motivo por lo que estoy enfadado.
- Pensar antes de actuar.
- Habla con la persona con la que tienes el problema.
- Descargar la ira que sentimos.



## **Recuerda...**

Es importante tener en cuenta los sentimientos y emociones, por ejemplo tener profesionales, profesores, maestros o apoyos que no solo nos enseñen a ser buenos en una cosa en concreto, sino también a poder mostrar nuestras emociones, expresando como nos sentimos en cada momento.

Esto nos ayudará en nuestro día a día.





## Plena Inclusión Extremadura

### Contacta con nosotros:



**Avenida Juan Carlos I, nº47  
bloque 5, bajo 8  
06800 Mérida (Badajoz)**



**Teléfono: 924 315 911  
Fax: 924 312 350**



**[www.plenainclusionextremadura.org](http://www.plenainclusionextremadura.org)**



**[info@plenainclusionextremadura.org](mailto:info@plenainclusionextremadura.org)**

### Síguenos:



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL