|  |
| --- |
| EXPLICACION: HABILIDAD 1  RECONOCER MIS EMOCIONES |

**Introducción**

Culturalmente nos hemos educado restando importancia a las emociones. A nivel social, las emociones han sido etiquetadas y estigmatizadas como positivas (alegría, sorpresa, curiosidad) o negativas (dolor, rabia, miedo, tristeza). Durante mucho tiempo, las emociones, eran algo tabú, y había que reprimirlas, negarlas, camuflarlas o calmarlas como fuera, para que no se notasen. Expresiones tales como: No llores, sé fuerte, no tengas miedo..

El hecho de que no nos guste expresar algunas emociones viene influido por prejuicios sociales, por la idea de que las emociones hacen sentirnos más vulnerables, o por tener poca tolerancia al malestar propio y del otro..

Pero años después se ha demostrado que las emociones no son buenas ni malas, simplemente son expresiones neutrales de cada uno de nosotros. Las emociones nos brindan la oportunidad para actuar de una forma diferente ante una situación concreta, nos guían para saber cómo actuar. También nos dan la energía adecuada para actuar en cada situación.

**Darme cuenta de** **mis emociones**

Es normal tener emociones, a veces fuertes, pero pocos de nosotros nos damos cuenta de las emociones que sentimos y pocos hablamos de ellas y a veces nos da vergüenza hacerlo.

**Hablar con comodidad de mis emociones**

Hablar de las emociones nos ayuda a soltar el malestar que tenemos dentro, lo compartes con otras personas, eso permite sentirte comprendido y a no vivirlo con tanta intensidad rebajando un poco su importancia.

Las emociones son útiles y cada una tiene sus funciones. En el caso de la tristeza, por ejemplo, su función es conectar con el dolor que nos produce algo que pasa en nuestra vida y tomarnos un tiempo antes de seguir con nuestras cosas.

Muchas personas se avergüenzan de sentir emociones desagradables porque piensan que es una debilidad. El hecho de no compartirlas por vergüenza en vez de beneficiar les perjudica, ya que sienten que deben mentir frente a los demás y no se pueden mostrar como realmente se sienten, y eso supone una carga muy fuerte. Todos tenemos emociones agradables y desagradables y no eres más débil por sentirlas o expresarlas.

**Nombrar mis emociones**

Me ayuda poner nombre a mis emociones. Si tengo una situación complicada, me ayuda a distinguir las emociones que tengo.

**Sentirme aliviado, hablando de cómo me siento**

Uno puede aliviarse de manera positiva hablando de algo que ha pasado y de cómo uno se siente, sobre todo con alguien de confianza que escucha con atención y empatía (véase habilidad 4, “Escuchar y Empatía”).

**Las emociones no son buenas ni malas**

Las emociones no son malas o buenas pero son agradables o desagradables. Incluso las emociones desagradables nos pueden ayudar – el miedo, por ejemplo, puede servir para que nos alejemos y preservemos nuestra vida.

**Todos tenemos las mismas emociones**

Todos tenemos las mismas emociones, aunque no necesariamente con la misma intensidad. Una emoción puede impedirnos a hacer algo que nos convendría hacer (por ej. sentirnos enfadados puede llevarnos a no estudiar bien)…