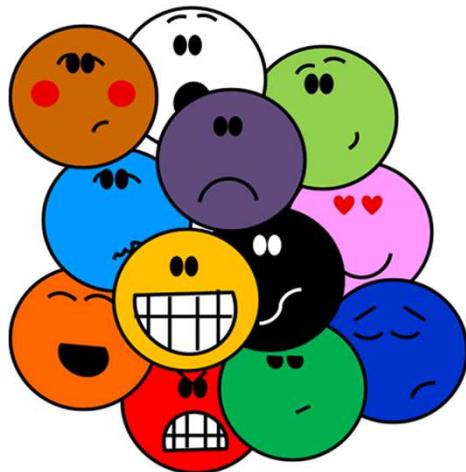




# Consejos de prevención y manejo del estrés

## Conciencia emocional

## ¿Sabías que...?

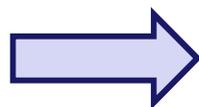


La clave de la autoconciencia está en SABER SINTONIZAR con la abundante información de que disponemos sobre nosotros mismos (nuestras sensaciones, sentimientos, valoraciones, intenciones y acciones).

Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. ***Hasta que no le ponemos nombre a lo que sentimos, no estamos en disposición de manejarlo correctamente.***

Si una persona tiene poca autoconciencia o conocimiento de sí mismo/a, ignorará sus propias debilidades y carecerá de la seguridad que brinda el tener una evaluación correcta de sus propias fortalezas.

1º IDENTIFICAR  
SENTIMIENTOS



2º CONOCER  
CAUSAS QUE  
LOS PROVOCAN



3º BUSCAR  
MECANISMOS  
DE CONTROL



# Consejos de prevención y manejo del estrés

## Conciencia emocional

### SENTIMIENTO

### ¿QUÉ HACER? / ¿CÓMO COMPORTARNOS?



#### SORPRESA

**EXPRESARLA.** Tratar de “disimular” la sorpresa dará señales confusas a los demás, lo que dificultará nuestra relación con ellos. Expresar la sorpresa, nos da margen de tiempo para analizar la situación antes de plantearnos cómo enfrentarnos a ella.



#### ENVIDIA

**CONFESARLA.** En muchas ocasiones la envidia irá acompañada de otros sentimientos como frustración, enfado, falta de confianza en nosotros mismos, etc. Debemos ser conscientes de esos sentimientos y valorar cómo influyen en nuestro comportamiento.



#### ENFADO / IRA

**“TIEMPO FUERA”.** El viejo consejo de “*Contar hasta 10*” tiene un respaldo fisiológico, ya que el cuerpo sigue segregando hormonas que nos hacen sentir ira, aún cuando la causa inicial de la ira se haya disipado. Por esto es bueno esperar un ratito para calmarnos antes de contestar.



# Consejos de prevención y manejo del estrés

## Conciencia emocional

### Si estás enfadado, ¡que se note!



*Reprimir la irritación es malo para nuestra salud. Expresa tus enfados con calma, de forma constructiva. Aprende a usar la energía que te proporciona la ira, sin sucumbir a sentimientos o conductas agresivas.*