

Cartilla Emociones Sanas, Relaciones sin Violencia



**Promoción de la recuperación emocional para
prevenir la violencia de género en niñas, niños,
adolescentes y sus referentes afectivos.**

PRESENTACIÓN

Asociación Civil Proyecto Mujer Mary Barreda en el marco del Proyecto Promoción de la recuperación emocional para prevenir la violencia de género en niñas, niños, adolescentes y sus referentes afectivos les presenta la Cartilla de Emociones Sanas, Relaciones sin Violencia.

Este documento retoma el ***Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) N° 3, “Salud y bienestar”***, que promueve una vida sana para todas las personas, sin distinción.

La Salud se define “Como un estado de completo bienestar físico, mental y social”⁽¹⁾.

Para la Asociación promover la recuperación y la gestión emocional contribuye significativamente al fortalecimiento de una cultura de respeto, equidad y prevención de la violencia basada en género.

Esta cartilla ofrece recursos sencillos y prácticos para reconocer las emociones, manejarlas de forma positiva y promover el bienestar integral como base para la ***prevención de la violencia*** y el fortalecimiento de vínculos saludables.

Fuente: (1) Organización Mundial de la Salud

¿QUÉ ES RECUPERACIÓN EMOCIONAL?

Es el proceso de sanar después de haber vivido experiencias dolorosas, traumáticas o estresantes.

No se trata de olvidar lo vivido, sino de aprender a convivir con ello, resignificarlo y recuperar el equilibrio interno.



GESTIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad de ***manejar las emociones de una forma saludable y consciente*** para poder afrontar de manera adecuada las situaciones que nos generan estrés, ansiedad, tristeza, alegría desmesurada o angustia.

Aprender a manejar las emociones permite ***tomar decisiones más acertadas, mejorar las relaciones interpersonales*** y poder llevar una vida satisfactoria.

La gestión emocional está profundamente vinculada con la prevención de la violencia, tanto a nivel individual como colectivo.

Cuando las personas aprenden a manejar emociones como la ira, la frustración o el miedo, disminuye la probabilidad de que reaccionen de forma violenta ante situaciones de tensión.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

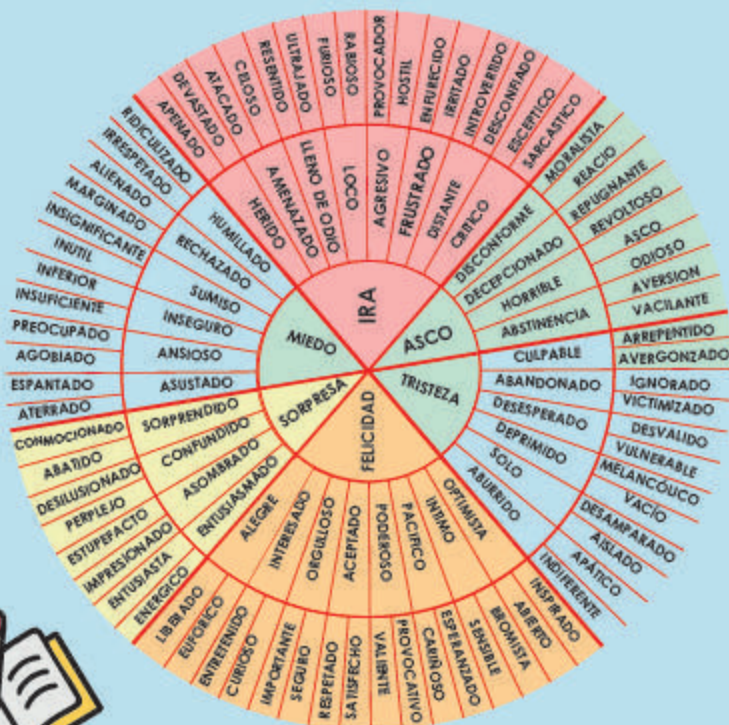
Son respuestas naturales que nos ayudan a adaptarnos y reaccionar ante lo que ocurre a nuestro alrededor. No son buenas ni malas: todas nos enseñan algo.



EMOCIONES BÁSICAS

Emoción	¿Qué sentimos?	¿Qué nos quiere decir?	Ejemplo Cotidiano
Alegría	Sonrisas, energía, ganas de compartir	Nos invita a disfrutar y valorar cada momento	Cuando logramos algo o compartimos con personas queridas
Tristeza	Ganas de llorar, desánimo	Nos permite reflexionar o despedirnos de algo importante	Cuando perdemos algo o alguien
Enojo	Tensión, frustración, irritación	Nos alerta de que algo nos parece injusto o nos lastima	Cuando alguien no respeta nuestros límites
Miedo	Nervios, ansiedad, deseo de huir	Nos protege de posibles peligros o riesgos	Al estar en un lugar desconocido o ante un conflicto
Desagrado	Asco, rechazo, incomodidad	Permite poner límites, proteger de situaciones desagradables o peligrosas	Cuando alguien hace un comentario inadecuado "esto no me gusta"

**RUEDA DE EMOCIONES DE PLUTCHIK.
OBSERVA LAS EMOCIONES PRIMARIAS (EN EL
CENTRO) Y SUS COMBINACIONES**



**ESCRIBIR EN UN CUADERNO AYUDA A
ENTENDER MEJOR LO QUE TE PASA**

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO HOY?

¿QUÉ ME LO HIZO SENTIR?

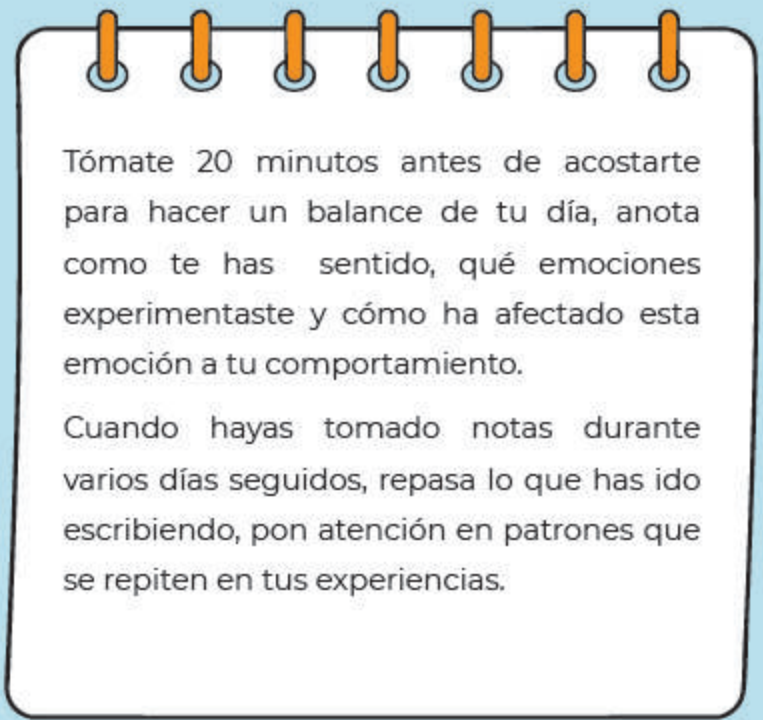
LA GESTIÓN DE EMOCIONES IMPLICA:

Identificar, comprenderla, ser capaz de reconocerlas, que evento, situación o actitud la generó.

Aceptar tanto las emociones agradables como las desagradables como una reacción natural de la experiencia humana.

Responder de manera asertiva, evitar reacciones impulsivas, elegir respuestas más apropiadas y beneficiosas.

EJERCICIO PRÁCTICO: EL DIARIO EMOCIONAL



Tómate 20 minutos antes de acostarte para hacer un balance de tu día, anota como te has sentido, qué emociones experimentaste y cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento.

Cuando hayas tomado notas durante varios días seguidos, repasa lo que has ido escribiendo, pon atención en patrones que se repiten en tus experiencias.

CONSECUENCIAS DE UNA INADECUADA GESTIÓN EMOCIONAL

Gestionar las emociones de una forma inadecuada puede desencadenar una serie de consecuencias dentro de los que se encuentran:



- *Estrés y ansiedad.*
- *Inestabilidad e inseguridad.*
- *Dificultad en las relaciones interpersonales.*
- *Toma de decisiones impulsivas, poco óptimas.*
- *Baja autoestima.*
- *Problemas de frustración y desbordamiento emocional.*
- *Dificultades para expresar empatía.*
- *Violencia.*

EJERCICIO PRÁCTICO : COMPLETO LAS SIGUIENTES ORACIONES

Me enojo mucho cuando

Lo que me entristece es

Lo que más me asusta es

Me es difícil cuando

Me decepciono cuando

Me desmotivo cuando

BENEFICIO DE UNA ADECUADA GESTIÓN EMOCIONAL

- **Mejora las relaciones interpersonales:** Favorece una comunicación más efectiva y reduce los conflictos, fortaleciendo vínculos afectivos y familiares.
- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Ayuda a manejar situaciones difíciles sin que las emociones desborden, promoviendo calma y equilibrio.
- **Control emocional:** Facilita respuestas más conscientes y menos impulsivas, incluso ante cambios o adversidades.
- **Decisiones más acertadas:** Permite analizar las situaciones con claridad.
- **Bienestar general:** Favorece un estado emocional positivo, mejorando la calidad de vida y las relaciones sociales.
- **Desarrollo de resiliencia:** Potencia la capacidad de superar retos y adaptarse a los cambios con mayor confianza y serenidad.



ESTRATEGIAS DE MANEJO EMOCIONAL

Aprender a manejar nuestras emociones nos permite reaccionar de forma más tranquila y prevenir conflictos.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

- **Respiración consciente:** Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4, retén el aire 2 segundos y exhala despacio por la boca. Repite tres veces para calmarte.
- **Ejercicio “el globo”:** Imagina que inflas un globo al respirar; cuando exhalas, dejas salir la tensión.

EXPRESAR LAS EMOCIONES DE FORMA SANA

- **Habla con alguien de confianza:** Compartir lo que sientes ayuda a liberar la carga emocional.
- **Diario emocional:** Escribe cada día, cómo te sentiste y qué situación lo provocó.
- **Arte y movimiento:** Dibujar, cantar, bailar o caminar son formas saludables de canalizar emociones.



TÉCNICA MAPA DE EMOCIONES

Marca en la silueta con colores dónde siente cada emoción (por ejemplo en la cabeza, el pecho, el estómago, el corazón).

Luego, reflexiona sobre qué situaciones provocan esas emociones y cómo las maneja.

Alegría • Enojo • Tristeza • Miedo • Desagrado



HÁBITOS PARA EL BIENESTAR

El bienestar emocional también se construye con hábitos que fortalecen cuerpo y mente, aquí unos ejemplos:

CUIDA TU CUERPO, CUIDA TU MENTE

- ***Dormir lo suficiente:*** el descanso ayuda a mantener el equilibrio emocional.
- ***Alimentación equilibrada:*** comer frutas, verduras y beber agua mejora el estado de ánimo.
- ***Actividad física:*** caminar, bailar o estirarte libera tensiones.

GESTIÓN DEL TIEMPO Y VIVIR EL PRESENTE

- ***Organiza tus*** actividades diarias sin sobrecargarte.
- ***Dedica tiempo para ti,*** leer, escuchar música, orar o meditar.
- ***Aprende a*** disfrutar los pequeños momentos .

CREA ESPACIOS DE CALMA

- Busca un lugar tranquilo donde puedas respirar, reflexionar o descansar.
- Coloca frases motivadoras, colores suaves o música relajante.
- Usa estos espacios cuando necesites reconectarte contigo misma.

Gestionar nuestras emociones es fundamental para tener una vida equilibrada y satisfactoria. Enseñar esta habilidad desde la infancia contribuye a formar personas más empáticas, resilientes y felices



SOPA DE LETRAS:

Encuentra las siguientes palabras:
Tristeza, Miedo, Enojo, Alegría,
Ansiedad, Desagrado.

A	D	A	D	E	I	S	N	A
D	E	T	T	M	I	E	O	A
D	N	R	R	I	M	I	S	Z
A	E	S	I	E	D	A	D	E
O	A	S	S	D	I	O	E	T
A	L	R	A	O	E	M	I	S
N	E	A	E	G	A	E	O	I
I	G	R	A	E	R	O	M	R
T	R	I	S	T	E	A	O	T
O	I	A	O	A	I	E	D	O
I	A	S	A	E	N	O	J	O

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Se refiere a la habilidad de afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.



Expresar las emociones es saludable, ayuda a reducir el estrés ya que nos sentimos liberadas y sacamos todas las “emociones desagradables” de nuestro cuerpo, lo que mejora nuestro bienestar.

¿CUANDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

En caso de que se identifique con una o más de las siguientes afirmaciones y que esto se presente de manera continua es importante que busque ayuda profesional.



- ☐ Experimenta episodios de ansiedad, angustia o preocupación recurrentes que afecten gravemente su funcionamiento cotidiano.
- ☐ Siente enojo constante, ira con la gente de su entorno cercano y reacciona de forma agresiva.
- ☐ Pierde el interés o la motivación por estar en contacto con otras personas.
- ☐ Experimenta sensaciones de soledad y desamparo.
- ☐ Tiende a aislarse, estando rodeado de personas.
- ☐ Descuida su alimentación y tiene pensamientos negativos de que esta situación no mejorará.

ES IMPORTANTE PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES

El primer paso consiste en saber definir claramente qué estamos sintiendo, tomar conciencia de las propias emociones, contar con un amplio vocabulario emocional es esencial, nos permite ponerle nombre a lo que nos sucede.

Generalmente no somos capaces de expresar nuestro sentir más allá de un “estoy bien” o “estoy mal”. Es importante contar con las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar las emociones propias, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.



Cuidar tus emociones es una forma de cuidar tu vida.

Cuando reconoces lo que sientes, aprendes a poner límites, a comunicarte con respeto y a construir relaciones sin violencia.

La recuperación emocional no es un lujo es un derecho y una herramienta poderosa para prevenir la violencia basada en género y fortalecer una cultura de buen trato .

CONTACTOS:



Oficina Central:

Iglesia La Recolección 1/2 cuadra al este.

Tel: 2311- 2259 | Cel: 8851-1336



Casa de Niñas y Niños:

Frente a la Terminal de Buses

Western Union, 20 varas abajo.

Tel: 2315-1648



Casa de Adolescentes:

Reparto Carlos Fonseca

Tel: 2312-5284



Email:

marybarredaleon@yahoo.com



Consulte nuestra web: www.marybarreda.org



Facebook:

Asociación Mary Barreda

@marybarreda1989



YouTube:

Mary Barreda



Instagram y Tik Tok:

@asociacionmarybarreda89