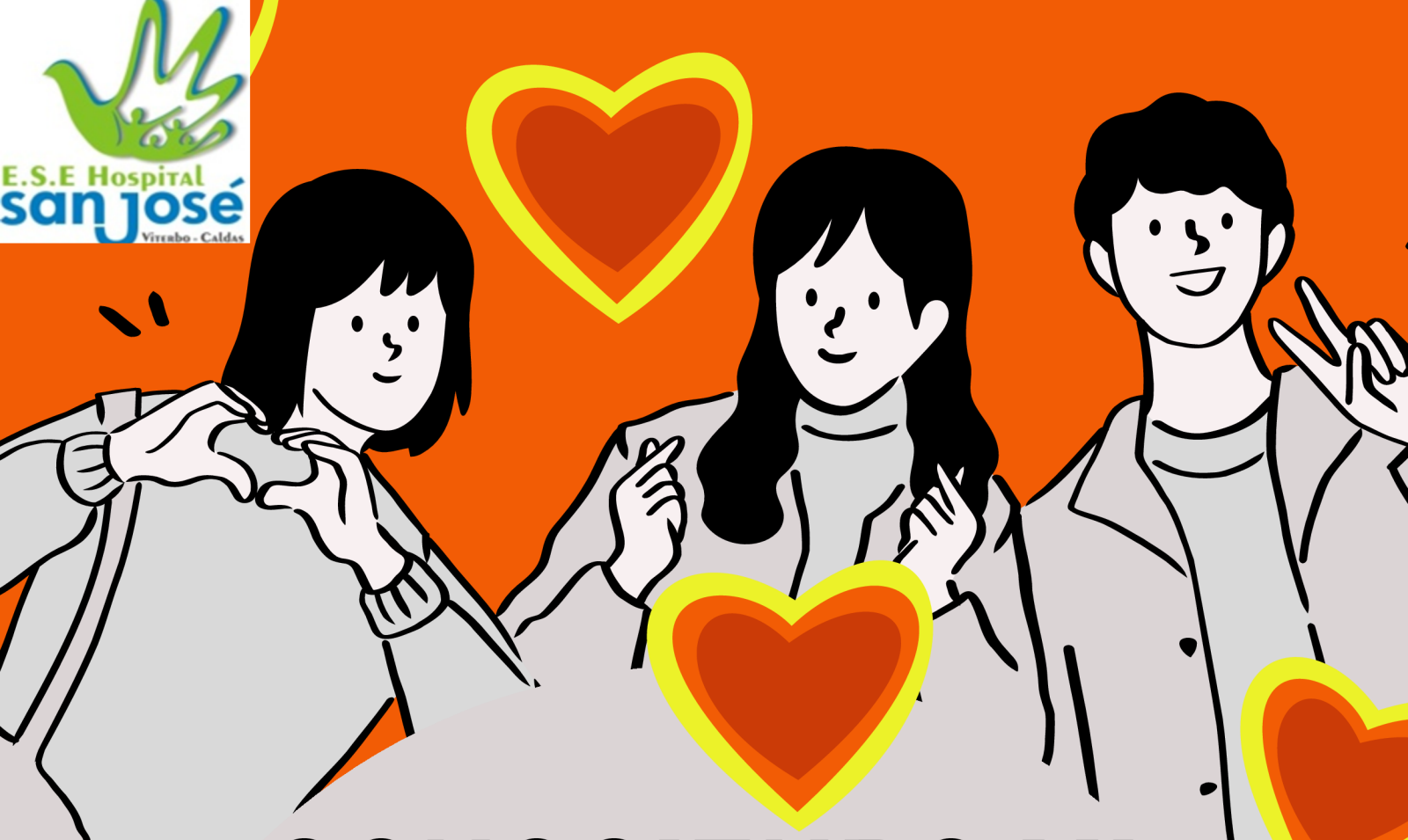


CONOCIENDO MI PARTE AFECTIVA

Conocer y comprender tu parte afectiva es necesario para tener relaciones de amistad, noviazgo y compañerismo gratas, seguras y genuinas. El autoconocimiento emocional te permitirá identificar lo que sientes y tomar decisiones acertadas en tus relaciones con los demás.

Escuela Ensigna

¿QUÉ ES LA PARTE AFECTIVA?

Es el conjunto de emociones, sentimientos y estados de ánimo que experimentas día a día. Influye en cómo percibes el mundo, cómo reaccionas y cómo te conectas con las personas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER MI PARTE AFECTIVA?

Porque te ayuda a construir relaciones más sanas, a tomar mejores decisiones y a sentirte seguro contigo mismo. Entender lo que sientes es el primer paso para respetarte y respetar a los demás.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones inmediatas a lo que vives: alegría, tristeza, miedo, enojo. Aparecen de forma espontánea y te dan información sobre lo que estás sintiendo en el momento.

¿QUÉ ES UN ESTADO DE ÁNIMO?

Es el clima emocional que te acompaña por más tiempo. Puedes sentirte animado, desganado, nervioso o tranquilo durante el día. Es la actitud con la que enfrentas lo que te pasa.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Son más duraderos que las emociones. Surgen cuando reflexionas sobre lo que sientes. Por ejemplo: amor, cariño, decepción, gratitud, celos o ternura.

¿QUÉ ES EL AFECTO?

Es la capacidad de establecer vínculos emocionales profundos con otras personas. Se demuestra con gestos, palabras y acciones que expresan aprecio, cuidado y cercanía.



Reconocer lo que sientes es una forma de crecer. Aprende a escucharte, a valorarte y a conectarte con quienes te rodean desde el respeto, la empatía y la autenticidad.

MARYURI ZAPATA PSICOLOGA PIC