MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

CONOCIENDO MIS EMOCIONES Y CUIDANDO MI SALUD SEXUAL



EMOCIONES BÁSICAS

01
Alegría

02
Tristeza

03
Miedo

04
Enojo/Ira

05
Sorpresa

06
Asco/Rechazo



¿Qué son las emociones y sentimientos?

Diferencia:

Emoción = Reacción inmediata.

Sentimiento = Interpretación más duradera.



Emociones y salud sexual

- Cómo influyen las emociones en la toma de decisiones sexuales.
- Riesgos de decidir desde la presión, miedo o enojo.
- Importancia de reconocer y regular las emociones antes de actuar.



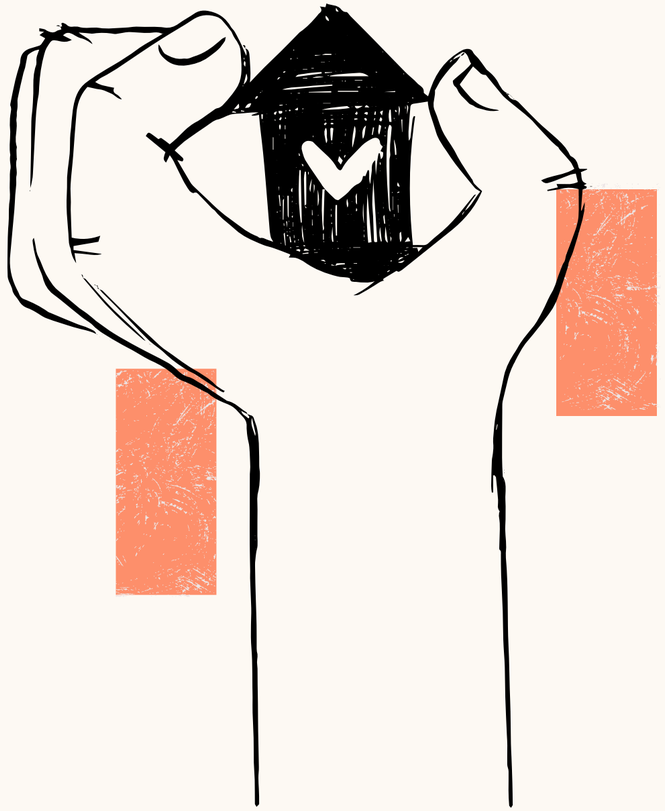
Autoconocimiento y autocuidado

- Relación entre autoestima y decisiones responsables.
- Respetar el propio cuerpo y el de los demás.
- Límite personal: decir “sí” o “no” con seguridad.



Comunicación afectiva

- Expresar sentimientos sin agresión ni vergüenza.
- Importancia del consentimiento y el respeto mutuo.
- Ejemplos de frases asertivas.



Estrategias de manejo emocional

Identificar la emoción antes de actuar.

Buscar apoyo en un adulto o profesional de confianza.

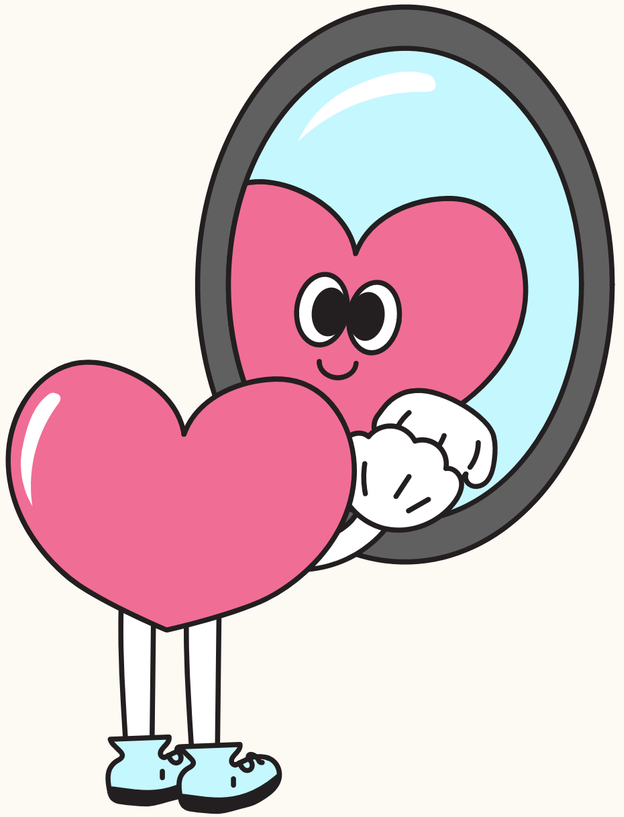


Pausa, respiración pensamiento reflexivo.

Técnicas sencillas: escribir lo que siento, escuchar música, conversar.

REFLEXIÓN

“Manejar nuestras emociones nos ayuda a tomar decisiones más seguras y responsables sobre nuestra sexualidad”





GRACIAS