**¿Cómo te llevas con tus emociones?**

Reflexionemos sobre nuestra propia conciencia, identificación y regulación emocional para poder ayudar a nuestros hijos a entender sus propias emociones….

Os propongo reflexionar sobre estas preguntas y cómo gestionamos nosotros las emociones… ¿Cómo te llevas con tus emociones?

1. ¿Somos capaces de identificar cómo nos sentimos ante las diferentes situaciones? ¿Sabemos identificar emociones?
2. ¿Somos capaces de entender cómo se sienten los demás y ponernos en su lugar?
3. ¿Sabemos escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender lo que los demás están diciendo?
4. ¿Cómo gestionamos nuestros propios estados de ánimo como la ira, el

enfado, la culpa o la tristeza? ¿Cómo los toleramos y cómo hacemos para sentirnos mejor? ¿Cómo nos afectan esos estados a nuestro

funcionamiento diario?

1. ¿Cómo hacemos para resolver problemas que nos generan emociones negativas?
2. Cuando algo nos gusta de verdad, ¿cómo actuamos para motivarnos y mantener esa actividad? ¿Expresamos nuestra alegría y agradecimiento cuando nos sentimos felices o agradecidos a otros?
3. Cuando nos encontramos con situaciones difíciles o en los reveses de la vida, ¿sabemos pedir ayuda? ¿Intentamos resolver nuestros problemas buscando soluciones? ¿o no les damos importancia?