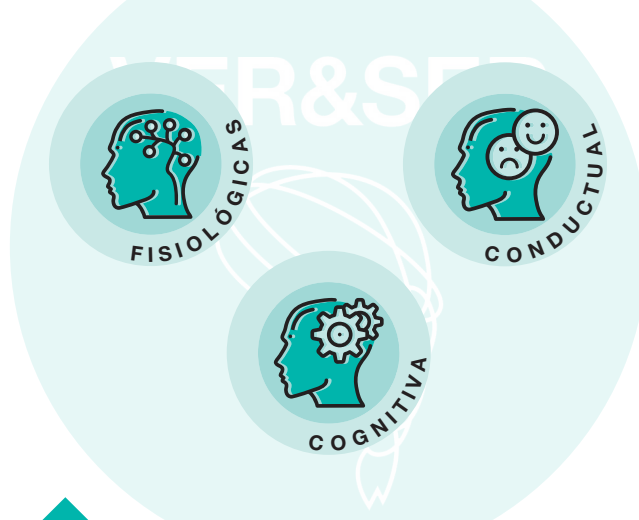


## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas de nuestro cuerpo ante cambios que se producen en el entorno o en nosotros mismos.

Las emociones nos envían información de lo que ocurre en nuestra vida, por eso es importante escucharlas y ver que nos transmiten.

### Nos influyen de manera:



Cuanto mejor conozcamos las respuestas de nuestro cuerpo a determinadas situaciones mejor sabré lo que siento y lo que necesito.

Durante el proceso de enfermedad es normal encontrar emociones desagradables como el miedo, la ira o la incertidumbre, sin embargo, no es raro poder sentirnos ilusionados o sentir un crecimiento personal.

Cada proceso de enfermedad es diferente y tiene momentos contrarios, por eso lo comparamos con una montaña rusa.

## Control vs Gestión

¿Y cómo deberías sentirte en tu proceso de enfermedad?. ¡Pues como tú quieras!

Eres libre de sentir lo que sientes en cada momento, y no de lo que se “debería” sentir.

Las emociones no se pueden controlar, pero sí podemos aprender a gestionarlas.

### ¿Para qué?



### ¿Cómo?

Te proponemos este ejercicio, que además de eficaz no te llevará nada de tiempo aplicar.

Meditación en 1 minuto.

Se trata de llevar nuestra atención al momento presente e identificar lo que estamos sintiendo. Siéntate de una manera cómoda, aconsejamos en ángulo recto y con las manos sobre las rodillas y brazos relajados. Durante 1 min concéntrate en tu respiración (puedes poner una alarma). Respira, espira...

Pasado el minuto espera y hazte esta pregunta ¿Cómo me siento ahora? ¿Y antes de haber hecho la meditación?

Intenta poner palabras a lo que has sentido, ¡es el primer paso!

## ¿Cómo me siento hoy?

El termómetro de emociones es una herramienta que nos ayuda a detectar y manejar emociones que estamos sintiendo en un momento determinado.

Con esta técnica podemos identificar y expresar nuestras emociones.



- Muy enfadado
- Enfadado
- Nervioso
- Inquieto
- Normal
- Tranquilo
- Triste
- Muy triste

## Preguntas



- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Dónde lo siento?
- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cuál es mi forma de expresarlo?
- ¿Te has sentido así todo el día?
- ¿En qué parte del cuerpo tienes esa sensación?

## Responde aquí a las preguntas



VER&SER



“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad.

- Viktor Frankl

## Ahora te toca a ti

Elige la emoción que quieres trabajar. Personaliza tu termómetro.

Analiza cada una de las emociones que has seleccionado respondiendo a las preguntas cuando estés tranquilo. Posteriormente, repite este proceso ante la presencia real de alguna de las emociones que estás trabajando.

- Muy enfadado
- Enfadado
- Nervioso
- Inquieto
- Normal
- Tranquilo
- Triste
- Muy triste

VER&SER



## ¿Quiénes somos?

VER&SER es una Asociación sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida y bienestar del paciente crónico.

Nos constituimos como asociación en el año 2017 y desde el año 2018 estamos integrados en el Grupo Español de Paciente con Cáncer (GEPAC).

VER&SER ofrece recursos y talleres psicoeducativos para pacientes crónicos, sus familiares y profesionales sanitarios.



Ver\_and\_ser



Ver and ser



Ver\_and\_ser



info@verandser.es

www.verandser.es/

## TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

VER&SER  
“Durante la enfermedad, las emociones son como una montaña rusa.”

