

1

## CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

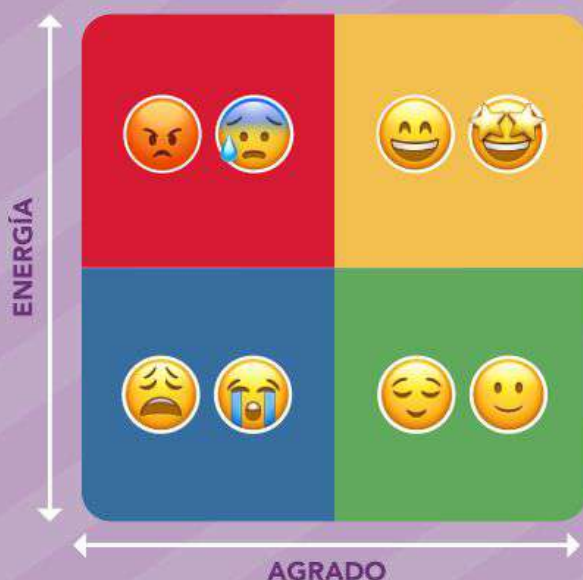


¿SABÍAS QUE LAS EMOCIONES NOS DAN INFORMACIÓN  
SOBRE LO QUE NECESITAMOS?

Por eso, cuando somos conscientes de nuestras emociones,  
podemos **tomar mejores decisiones.**

PERO, ¿CÓMO PUEDO SABER CÓMO ME SIENTO?

EL MEDIDOR EMOCIONAL PUEDE  
**AYUDARTE**



**PRIMERO**, haz una pausa e identifica tus niveles de energía y agrado.

**LUEGO**, elige un cuadrante y la emoción que estés sintiendo.

**Reconocer tus emociones es indispensable para autogestionarlas de manera saludable.**



Así, podrás **cumplir tus objetivos y acompañar mejor a tus estudiantes.**