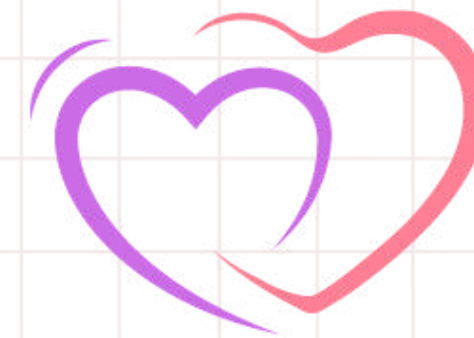




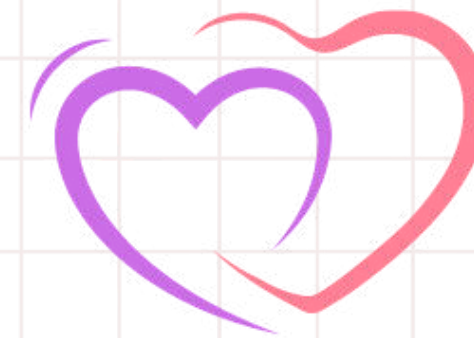
ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

CONSTRUÍMOS

nuestras

SEXUALIDADES



ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

SESIÓN 5

EMOCIONES Y AFECTIVIDAD





**Este taller es un espacio seguro y respetuoso.
Se puede preguntar y expresar dudas.
Nadie está obligado a compartir experiencias personales.**

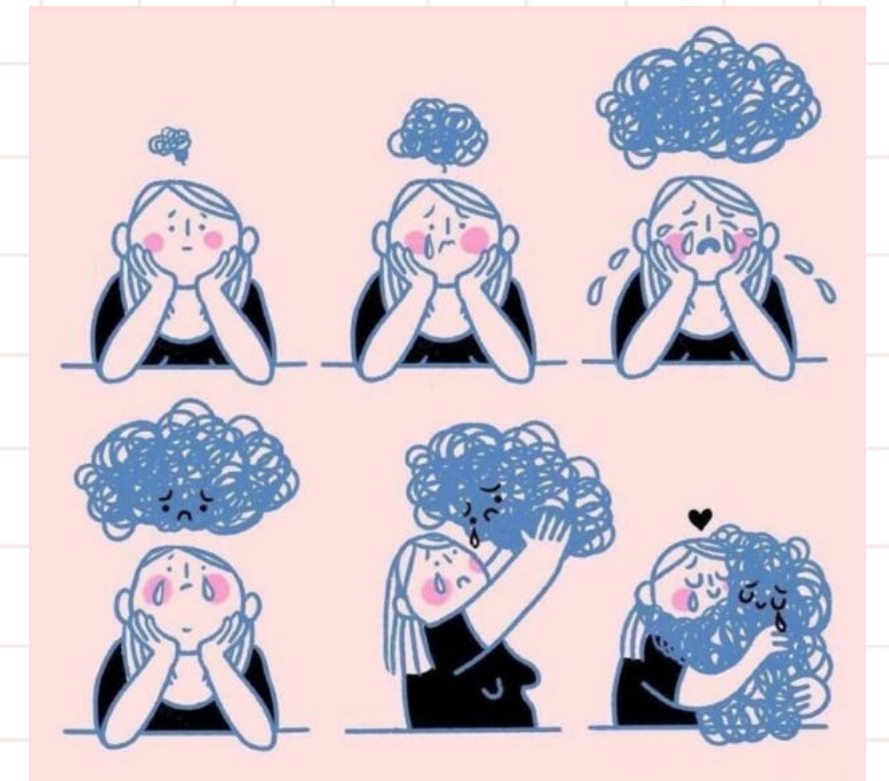
¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas internas del cuerpo y la mente.

Todas las personas tienen emociones.

No hay emociones incorrectas.

.





Emociones básicas

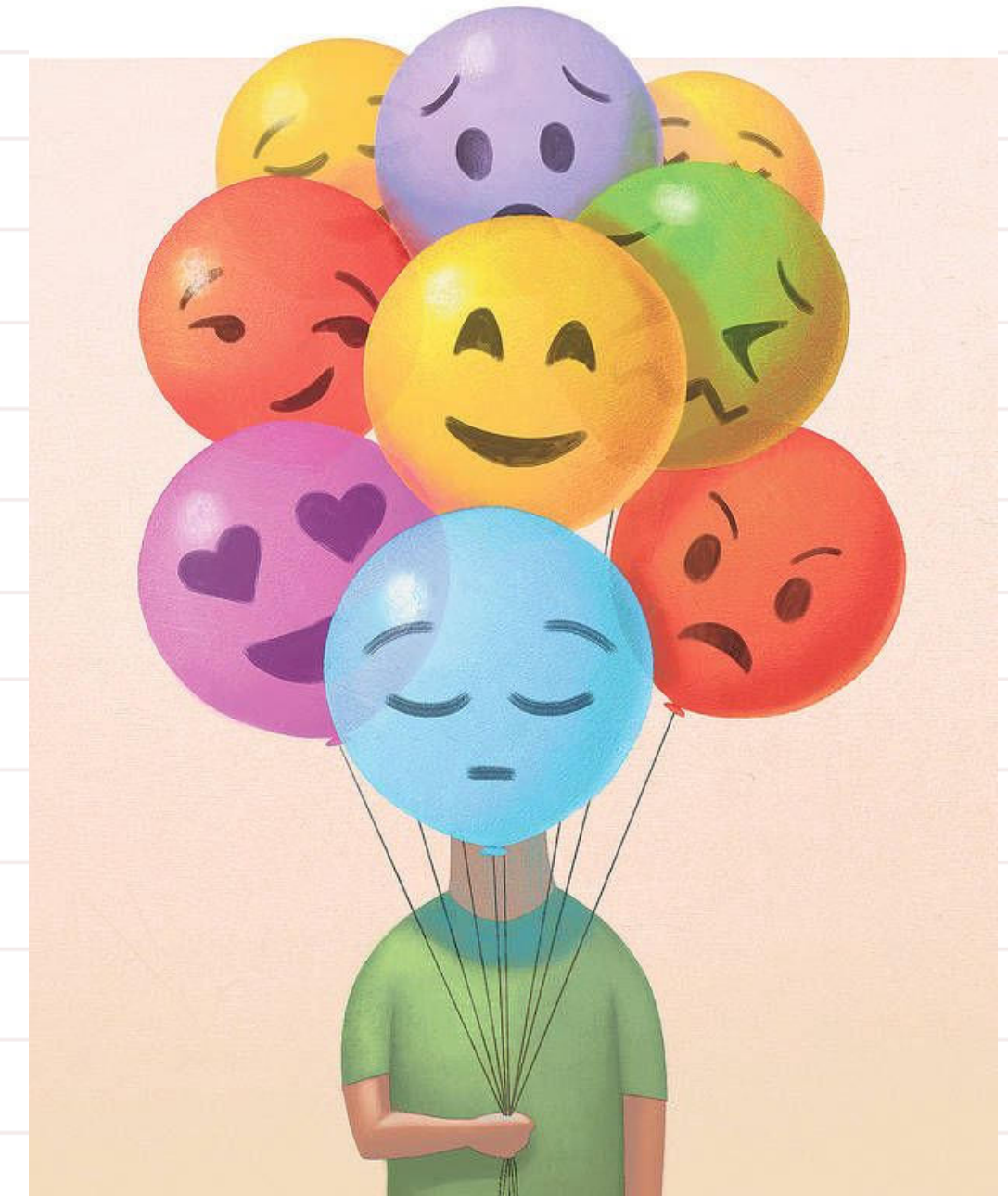
Alegría: sensación de bienestar.

Tristeza: sensación de pérdida o malestar.

Enfado: sensación de injusticia o frustración.

Miedo: señal de alerta.

Calma: sensación de tranquilidad.



Emociones en las relaciones

Las relaciones generan emociones.

A veces son agradables.

A veces son difíciles o confusas.

Expresar afecto

El afecto se puede expresar de muchas formas.

Con palabras, gestos o acciones de cuidado.

Siempre desde el respeto.



Diferencias individuales

- No todas las personas expresan emociones igual.
- Algunas hablan, otras actúan.
- Todas las formas respetuosas son válidas.



Pedir apoyo emocional

Pedir ayuda es correcto.

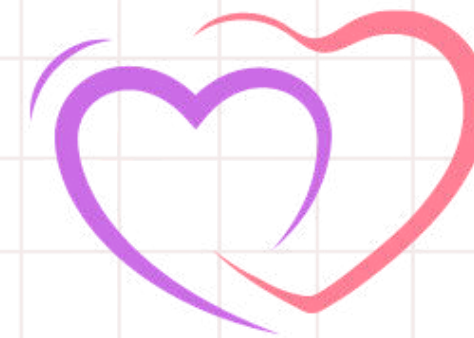
Hablar con alguien de confianza puede aliviar el malestar.



¿Qué hemos aprendido hasta aquí?

1. Todas las personas tienen emociones.
2. No todas las personas expresan igual.
3. Las relaciones generan emociones.
4. Hablar con alguien de confianza me puede hacer sentir mejor.





ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Muchas gracias

