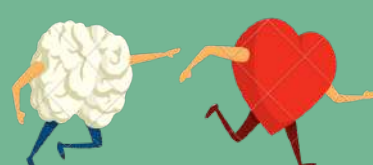


¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones innatas que todos tenemos y aparecen ante eventos relevantes para nuestras metas o eventos psicológicos.



¿Por qué tenemos emociones?



Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran

Sirven para comunicarle a las demás personas las necesidades de los demás.

Permiten la organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante.

Le dan profundidad y "sabor" a la vida.



¿Qué función cumplen las emociones?

TRISTEZA

Esta emoción aparece cuando se presenta una pérdida

Experimentarla nos sirve para:

- Decidir si se puede recuperar lo perdido. Si es posible, se podría recuperar; en caso contrario, se podría dar otra dirección a la vida
- Permite tener ayuda de los demás.

ENOJO

Esta emoción aparece cuando se presentan obstáculos que impiden que alcancemos nuestras metas

Experimentarla nos sirve para:

- Decidir si se puede cambiar la situación. Si se puede, es posible hacerlo, cuando no, se podría enfocar en otra meta
- Poner límites a las demás personas





MIEDO

Esta emoción aparece cuando se presenta una amenaza

Experimentar esta emoción nos permite:

- Ser cautelosos
- Recibir apoyo y comprensión

ALEGRIA

Esta emoción surge cuando hemos logrado algo importante para nosotros

Experimentar esta emoción nos permite:

- Nos motiva a buscar más logros.
- Nos ayuda a ser solidarios con las demás personas



ANSIEDAD

Esta emoción surge cuando identificamos una amenaza futura o incierta y no sabemos qué hacer al respecto.

Experimentar esta emoción nos permite:

- Pensar y buscar probables soluciones
- Consultar soluciones con otras personas



AMOR

Esta emoción surge cuando estamos con alguien que comparte o satisface nuestras metas

Experimentar esta emoción nos permite:

- Crea vínculos con las demás personas
- Ayuda a establecer relaciones más íntimas

