

# LAS EMOCIONES

**Aspectos básicos que debemos saber para gestionarlas**



## LAS EMOCIONES CUMPLEN UNA FUNCIÓN

Incluso las llamadas "negativas". Buscan protegernos para nuestra supervivencia. Por eso es importante normalizarlas y no estigmatizarlas



## NO PODEMOS CONTROLAR SU APARICIÓN

Surgen sin nuestro control. Pero sí que podemos hacer algo una vez que han aparecido. No vamos a controlarlas, vamos a GESTIONARLAS



## SON TRANSITORIAS

Llegan, se quedan un tiempo y luego se van. A veces duelen, pero tarde o temprano se van



## CADA EMOCIÓN NOS PONE SU "FILTRO"

El enfado nos sirve para defendernos y se centra en los "ataques"; la ansiedad y el miedo nos hacen más sensibles a los "peligros"; la tristeza hacia lo "negativo"



## LAS EMOCIONES IMPACTAN EN EL CUERPO

Las emociones más básicas para la supervivencia impactan más fuerte y duran más tiempo (enfado, ansiedad, miedo, tristeza...). Ten en cuenta que te acompañarán durante un rato, aunque las estés gestionando



## "A LO QUE TE RESISTES, PERSISTE"

Como las emociones "negativas" nos provocan malestar, queremos dejar de sentir las cuánto antes, sin darnos cuenta de que esa lucha o ese esfuerzo por evitarlas las alimenta y hace que duren más su impacto y sus filtros.