

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.