

Aprende por qué necesitas
cuidar tu salud mental.

IMPORTANCIA DE NUESTRAS EMOCIONES

29/05/ 2020

Ps. Maria Soledad Antivil Alvarez.



FUNCION DE LAS EMOCIONES

Las emociones son aquellas **respuestas** que se generan por los **pensamientos** que tenemos de un **evento** de nuestra vida diaria.

¿Qué funciones cumplen?

INFORMARSE así mismo y a los demás sobre sus necesidades u objetivos .

IMPULSAR conductas acordes a la situación para alcanzar objetivos.

ADAPTACIÓN a las demandas del medio.

Algunos ejemplos de emociones

Tristeza

Acción de búsqueda de lo perdido y formas de compensarlo.

ENOJO

Impulsa a defender nuestros derechos o enfrentar obstáculos.

MIEDO

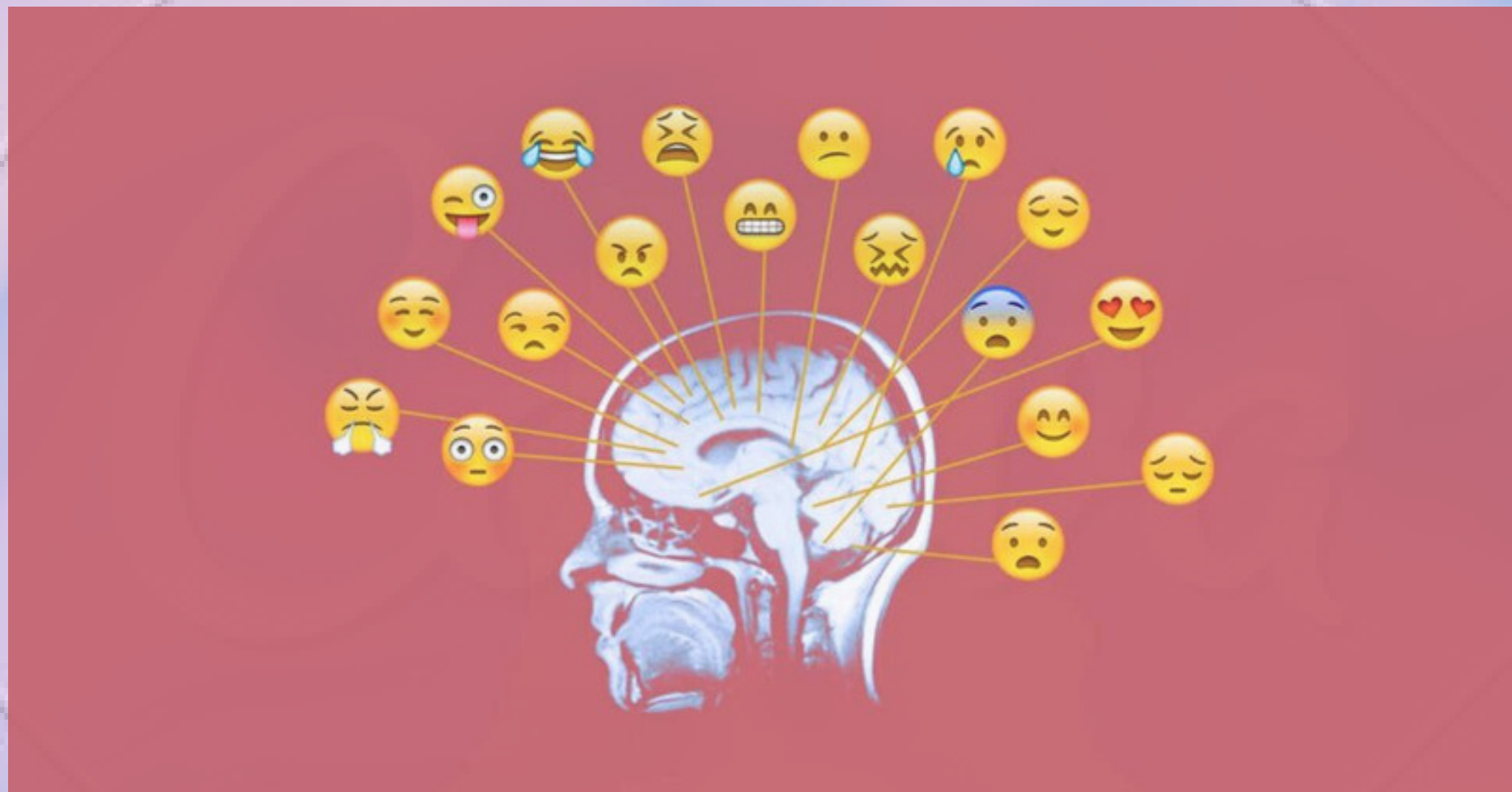
Impulsa a ser precavidos y protegernos de los peligros.

ALEGRÍA

Nos invita alcanzar nuestros objetivos.

¿Cuándo se vuelven Disfuncionales?

Cuando se tienen pensamientos absurdos (descabellado) de ti, de los demás y de tu futuro.



Depresión

Cuando nos hace aislarnos, y nos impide toda solución.

Pánico

Cuando nos paraliza, nos impide actuar para enfrentar los riesgos.

Ira

Cuando nos lleva a realizar conductas descontroladas o agresivas.