



Mayo es el Mes de la Salud Mental

Reconozca sus emociones

Las emociones influyen en la forma en que reaccionamos a los eventos o situaciones. Pueden ser de corta duración, como un breve episodio de molestia con un amigo, o duradero, como una tristeza persistente por la pérdida de un ser querido. Ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar de los sentimientos con más claridad, resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos con más facilidad.

Diferentes tipos de emociones

Las seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas son:



Felicidad

Una sensación de bienestar que a menudo se demuestra al sonreír o hablar en un tono optimista.



Temor

Sensación de miedo que puede causar un aumento de la frecuencia cardíaca, pensamientos acelerados o la respuesta de lucha o huida.



Ira

Una sensación de estar enojado, que se expresa a través de fruncir el ceño, gritar o comportamiento violento.



Tristeza

Una sensación de infelicidad que se manifiesta a través del llanto y el alejamiento de los demás. Los tipos de tristeza incluyen dolor, desesperanza y decepción.



Disgusto

Una sensación desencadenada por una experiencia física, como ver u oler algo desagradable. La repugnancia moral puede ocurrir cuando alguien ve a otra persona hacer algo inmoral o desagradable.



Sorpresa

Una sensación buena o mala de corta duración dependiendo de la situación.

Comprender nuestras emociones y qué nos hace sentir como nos sentimos mejora nuestra autoconciencia y hace que sea más fácil enfrentar situaciones difíciles y positivas en la vida.

Para obtener más información y recursos, visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.

