



Mayo es el Mes de la Salud Mental

Comprenda sus emociones

No siempre es fácil reconocer sus emociones. Usted sabe que siente algo, pero no puede describirlo exactamente. Comprender sus emociones le ayuda a desarrollar conciencia de los sentimientos en usted y en los demás. Esta conciencia emocional mejora su capacidad para manejar sus reacciones y cómo interactúa con todas las personas que conoce.

Formas de identificar y entender sus emociones

¿Qué está sintiendo?

Las seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas son: felicidad, temor, ira, tristeza, disgusto y sorpresa. Practicar meditación puede ayudarle a despejar su mente y enfocar la atención sobre emociones específicas.

¿Dónde lo siente?

Cuando tenga una emoción, haga una exploración corporal y piense en cómo reacciona su cuerpo. Pregúntese qué le está diciendo esto. ¿Está feliz, triste o enojado?

¿Por qué estoy sintiendo una emoción?

Es posible que esté reaccionando a algo en el presente o a una experiencia pasada. O puede que no sea la emoción lo que le causa sufrimiento, sino su percepción de ella.

¿Cómo puede obtener ayuda para entender sus sentimientos?

Escribirlos o tener una conversación abierta con amigos, seres queridos o un profesional de la salud mental puede ayudarle a procesar mejor sus emociones mirándolas desde diferentes ángulos.

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