Magellan HEALTHCARE

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.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

B-F2119S-SMM (3/23) ©2023 Magellan Health, Inc. *Fuente: VeryWellMind.com*