



¿Son mis emociones?

Viernes 07 de enero de 2022.

Las emociones, como nuestros pensamientos o nuestros estados fisiológicos son parte indispensable de nosotros. No pueden ser reprimidas ni ignoradas ya que, de hecho, es cuando más pueden desbordarnos. Deben ser entendidas como una brújula que nos orienta hacia lo que necesitamos y que nos ayudan a relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. Ya que tienen una serie de funciones, podremos aprender cuáles son y aplicarlas en nuestra vida diaria.



Viernes 07 de enero de 2022.

Las siguientes emociones son nuestras seis básicas y comenzaremos a trabajarlas semana con semana.

Deberás leer la definición de cada una y al terminar quiero que me compartas el título de un video, película o canción que te haga sentir de esa manera y me cuentes una ocasión en que hayas sentido la emoción en cuestión. Recuerda que si necesitas hablar con alguien al respecto, puedes contar conmigo. Comencemos:





Viernes 07 de enero de 2022.

1. Miedo

El miedo es la emoción que nos ayuda a detectar amenazas y establecer los límites de seguridad, pero pierde su función tanto si aparece en exceso, sobre detectando amenazas, como si no aparece, impidiéndonos generar límites. Hace que te aisles con más frecuencia, que te dejes invadir o que no sepas ver las consecuencias de tus actos.

Es importante que aprendas a usar esta emoción para poder detectar las





Viernes 07 de enero de 2022.

amenazas reales y colocar medidas de seguridad.

¿Qué película, video o canción te ha hecho sentir triste?

Cuéntame alguna situación que provocó tristeza en ti:

