

**¿Por qué
tenemos emociones?**

POR ESTA RAZÓN



Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran

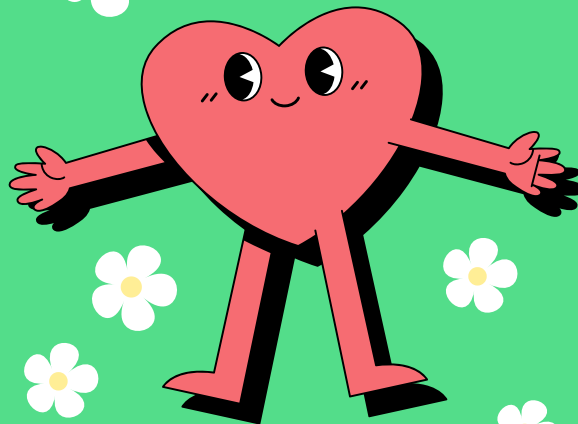
Sirven para comunicarle a las demás personas las necesidades de los demás

Permiten la organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante



¿Quieres saber más?

Entra ahora a:



**Cualquier duda:
@psicologiaxsof**

ESTRATEGIAS

DE

REGULACIÓN

EMOCIONAL



No evitar situaciones desagradables, si no vivir la emoción!

No busques situaciones para mantenerte ocupada y no experimentar lo que sientes.

No estés esperando que siempre va a pasar algo malo, puede que no sea así.

Siente tú emoción, si quieres llorar hazlo, pero, busca que puedes hacer con eso que estás sintiendo!

DEBES

SABER QUÉ...

Que las ideas negativas no provienen sólo de la información recibida o heredada de otras personas, aunque en algunos casos también, sino sobre todo son consecuencia de las experiencias negativas tras vivir episodios emocionales excesivamente intensos o duraderos.

¿Por qué son buenas las emociones?



Muchos animales exhiben conductas emocionales. La conducta emocional es muy inmediata y efectiva.



tienen un propósito (satisfacen una necesidad, etc.)



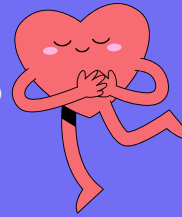
Las emociones comunican información (e influyen) a los demás.



la mayoría de la gente confía en las expresiones no verbales por encima de las verbales.

Recuerda:

Es un proceso difícil, pero mientras lo hagas poco a poco lo estás haciendo muy bien!



Aplica esto:

Puedes utilizar ejercicios de atención plena para identificar mejor tus emociones.



Relájate:

Recuerda que puedes estirar, tensionar y destensionar los músculos para relajarte.



Conéctate

Sal y conecta con la naturaleza para purificar tu cuerpo y mente.



Respira:

Respira conscientemente 3 veces al día, así le regalas salud al cuerpo.



Afirmaciones

que puedes usar

Repite esto diario:

Soy amable y paciente conmigo

Me amo incondicionalmente

Me acepto tal y como soy

Sé que merezco lo mejor

Soy una persona valiosa

Tengo todo para ser feliz

Yo merezco brillar

