

VOCABULARIO

EMOCIONAL

Entendiendo la función de las emociones

Muchas veces creemos que unas **emociones** son buenas (beneficiosas) y otras son malas (negativas y que debemos evitarlas a como dé lugar); sin embargo, la realidad es que todas y cada una de ellas **son reacciones naturales, válidas y cumplen un rol crucial en nuestras vidas**. Por ello, es importante que podamos aprender a reconocer su función para así poder construir una vida más saludable.



ALEGRÍA

Se caracteriza por generar una sensación de bienestar. Su función es facilitar **la socialización**, motivarnos a la acción y consecución de metas.



SORPRESA

De corta duración y acompañada por **sensación de incertidumbre**. Su función es focalizar la atención y reorientar nuestro comportamiento.



CÓLERA

Se distingue por producir un aumento de energía y necesidad de actuar. Su función es de propiciar la **autodefensa ante las amenazas**.



TRISTEZA

Se caracteriza por la **pérdida de energía** y desánimo. Su función es generar reflexión, protección personal y unión con los demás.



MIEDO

Emoción que genera una sensación de malestar y pérdida de control. Su función es de **precaución y protección** ante el peligro.



ASCO

Emoción que produce una necesidad de alejamiento. Su función es de rechazo y **escape ante lo desagradable**.

