

EMOCIONES

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos.

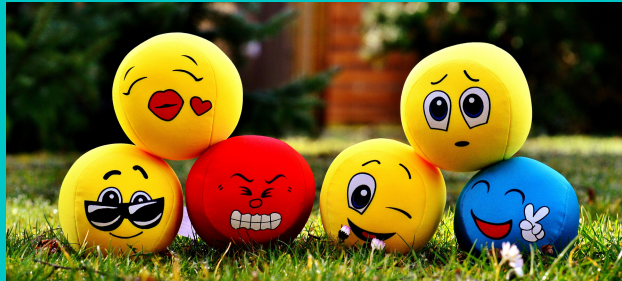
Estos cambios se basan en experiencias que a su vez dependen de percepciones, actitudes, creencias sobre el mundo; que usamos para percibir y valorar una situación concreta.

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. (Bisquera, 2001)

EMOCIONES BÁSICAS

Tristeza- Felicidad
Ira - Miedo
Asco-Sorpresa

(Paul Eckman,1972)



PARA QUE SIRVEN LAS EMOCIONES

Las emociones, son portadoras de información que nos van a decir qué es lo que necesitamos ante las diferentes situaciones que ocurren en nuestra vida. Sirven para saber en cada situación qué es lo necesito .

LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de contactarnos con nuestras emociones, entenderlas y poder ponerle nombre a lo que sentimos.

Para esto la importancia de preguntarnos ¿Qué siento? ¿Qué quiero? ¿Cómo estoy actuando?

Y luego comunicar, conversar y socializar acerca de que nos pasa.