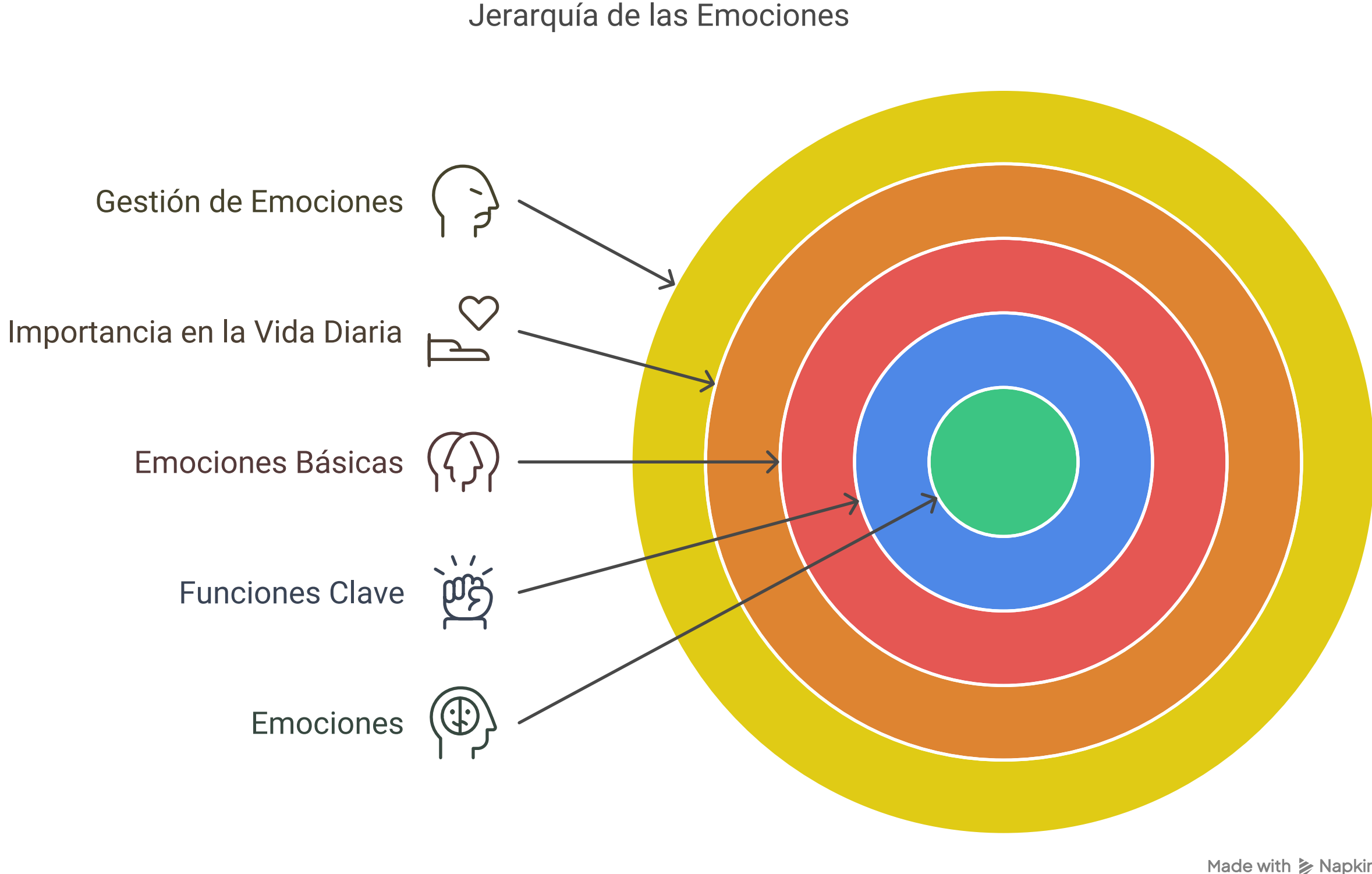


Comprendiendo las Emociones: Mensajes Químicos de Nuestro Cerebro

Las emociones son respuestas químicas que nuestro cerebro envía para ayudarnos a reaccionar ante diversas situaciones. No se clasifican como buenas o malas; más bien, son información valiosa que nos permite entender nuestras experiencias y necesidades. Este documento explora la naturaleza de las emociones, sus funciones clave, las emociones básicas y su importancia en nuestra vida diaria, así como algunos consejos para manejarlas de manera efectiva.



¿Qué son las emociones?

- Son mensajes químicos que tu cerebro envía para reaccionar a situaciones.
- No son buenas ni malas... ¡Son información!
- Ejemplo:
 - **Ira** = ""Algo me molesta"".
 - **Alegría** = "Esto me hace bien".

¿Cómo interpretar las emociones para una mejor comprensión?



Funciones clave de las emociones

Las emociones actúan como herramientas que nos ayudan a navegar por la vida. A continuación, se presentan algunas de sus funciones clave:

1. **Protección (Miedo):**
 - Te alerta de peligros.
 - Ejemplo: Nervios antes de un examen = prepárate mejor.
2. **Comunicación (Tristeza/Alegría):**
 - Ayuda a expresar necesidades.
 - Ejemplo: Llorar = "Necesito apoyo".
3. **Motivación (Alegría/Entusiasmo):**
 - Te impulsa a repetir lo que te hace feliz.
 - Ejemplo: Quedar con amigos = conexión social.
4. **Adaptación (Asco/Sorpresa):**
 - Te ayuda a evitar lo dañino o aprender de lo nuevo.

Las 6 emociones básicas

1. **Alegría:** Su función es reforzar lo positivo. Ejemplo: reírte con memes.
2. **Tristeza:** Su función es pedir ayuda o reflexión. Ejemplo: llorar tras una ruptura.
3. **Miedo:** Su función es proteger del peligro. Ejemplo: estar nervioso al hablar en público.
4. **Ira:** Su función es defender tus límites. Ejemplo: sentir molestia si te interrumpen.
5. **Asco:** Su función es evitar lo dañino. Ejemplo: rechazar comida que huele mal.
6. **Sorpresa:** Su función es prepararte para lo nuevo. Ejemplo: recibir un regalo inesperado.

¿Cuál es la función de esta emoción?



¿Por qué importan las emociones?

- **Salud mental:** Identificarlas evita ansiedad o depresión.
- **Relaciones:** Entenderlas mejora amistades y la dinámica familiar.
- **Decisiones:** Si las gestionas, evitas actuar impulsivamente.

Tips para manejar emociones intensas

- **Respiración 4-7-8:** Inhala (4s), aguanta (7s), exhala (8s).
- **Pausa antes de actuar:** Pregúntate "¿Qué necesita esta emoción?".
- **Escribe o dibuja:** Libera la tensión en un cuaderno.
- **Habla con alguien:** Un amigo, familiar o psicólogo.

Las emociones son universales

Todos los sentimientos, ¡incluso los adultos!

"Tus emociones son como un GPS: si las escuchas, te guiarán hacia tu mejor versión".