IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES PARA LA SALUD

¿Sabías que las emociones influyen en cómo nos comportamos?

Por ese motivo, identificar y entender las emociones que vivimos es tan importante cuando queremos cuidar nuestra salud, física y mental, y tener relaciones positivas.

Las emociones sirven para...

→ **Comunicarnos,** nuestra cara y cuerpo expresan lo que sentimos, aunque no sepamos explicarlo con palabras.

→ **Conocerme y conocer mejor a otras personas,** porque entendemos qué nos produce tristeza, miedo, enfado, alegría, amor, orgullo...

→ **Aprender,** ya que las emociones influyen en cómo recordamos las cosas nuevas que llegan a nuestra vida.

¿Cuáles son las emociones básicas?

Orgullo. Cuando sentimos admiración, por nosotros u otras personas, avanzamos.

Amor. Cuando nos sentimos queridos y parte del grupo, nos comprometemos con él.

Miedo. Cuando percibimos peligros ponemos límites o medios para protegernos.

Tristeza. Cuando perdemos algo importante, reflexionamos para encontrar soluciones.

Rabia. Cuando vemos una injusticia o creemos que nos han mentido, reaccionamos con energía.

Alegría. Cuando estamos con personas o hacemos cosas que nos gustan, disfrutamos y queremos repetir.

CARDIO CONSEJOS

para un mayor bienestar

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Cada emoción produce cambios diferentes en el cuerpo. Si conoces las señales que te mandan ¡podrás identificarlas mucho mejor!

ENTIENDE LA RELACIÓN ENTRE LO QUE SIENTES, PIENSAS Y HACES

Las emociones influyen en cómo pensamos y actuamos ante las cosas que nos pasan. Es bueno darnos cuenta para no dejarnos llevar siempre por ellas.

PARA, RESPIRA, PIENSA Y ACTÚA

Respirar es la mejor forma de darte unos segundos y detener el torbellino que generan algunas emociones, pensar qué es lo que quieres hacer y actuar de una forma más positiva, para ti y para tu entorno.

NO DEJES DE INTENTARLO Y PIENSA EN POSITIVO

Cuando falles en algo, sigue intentándolo y esforzándote, recordando las cosas que sabes hacer y entendiendo que hay algunas que tendrás que aprender.

MUÉVETE, COME SANO Y DESCANSA

Ya sabes que el cuerpo es un conjunto que se influye todo el tiempo. Si quieres tener emociones estables, cuidar tu salud ¡es la mejor forma de conseguirlo!

¡VIVE TUS EMOCIONES!

Foundation for Science, Health and Education SI! Salud Integral
Fundación "la Caixa"
programasi.org
¡Síguenos! @programa.si