Entendiendo nuestras emociones

@Maxi-Mental

Una mirada desde la psicología



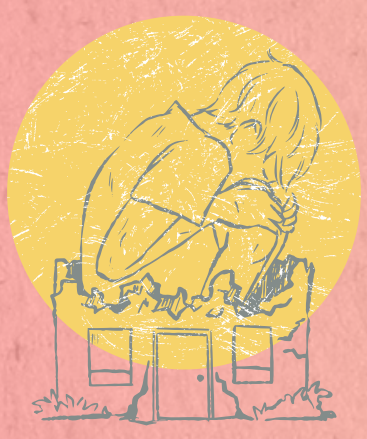
Tipos de emociones

Entre las principalmente categorizadas se encuentran: la Sorpresa, la tristeza. , el miedo, la Ira, el asco y la alegría.



Funciones de las emociones

Según Damasio, las emociones **son una parte fundamental de nuestras relaciones sociales y nos ayudan a conectarnos con los demás y a formar lazos sociales**



Gestión emocional

Capacidad de manejar y controlar las emociones propias y externas de la manera más apropiada.



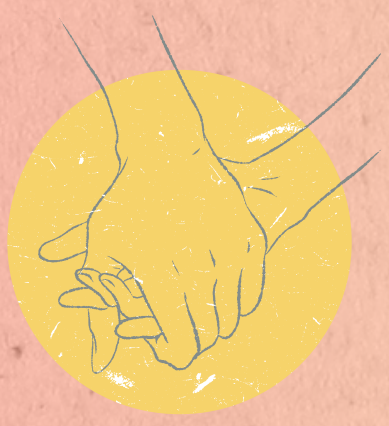
Salud Mental

Si no tienes un adecuado manejo de tus emociones y esto te afecta cotidianamente en las distintas áreas como por ejemplo: de manera individual con tu estado de animo, con tu pareja , familia, amigos, en tu entorno laboral. no dudes en buscar apoyo profesional



Psicología

Las emociones son **respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos**. La palabra “e-moción” significa “movimiento hacia”



AGENDA UNA CITA DE VALORACIÓN

¡Hoy mismo!

+ (57) 3165855941

hhttps://maxi-mental.com/
https://heiko.app/link/0b67021c
maximental210@gmail.com

Christian David Mejía B.

PSICÓLOGO