

“ El precio de suprimir nuestras emociones”



¿ Que es una Emoción ?

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000).

Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas.

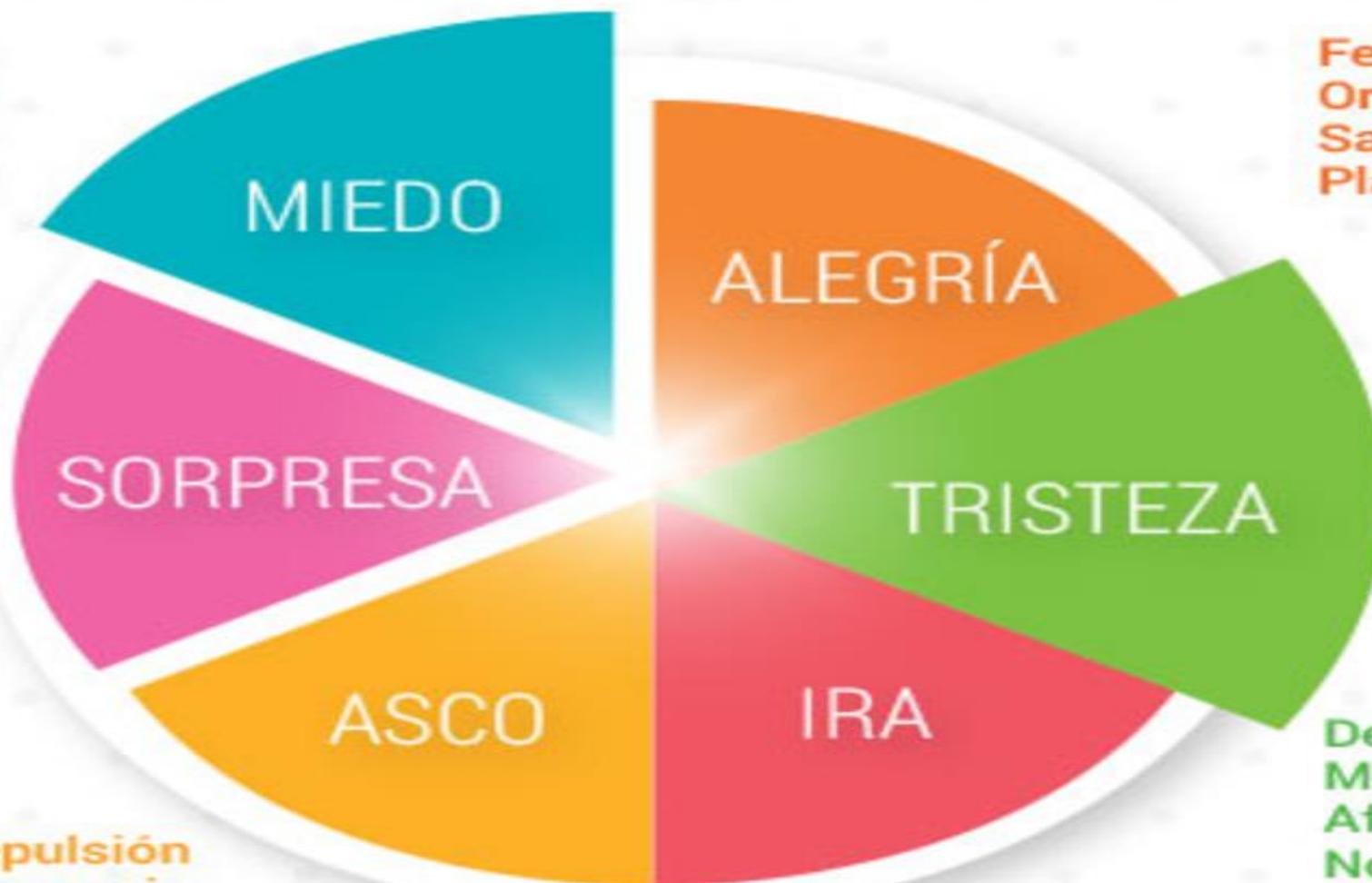


Emociones básicas y sus derivadas

Desconfianza
Preocupación
Ansiedad
Nerviosismo

Asombro
Estupefacción
Desconcierto
Commoción

Repulsión
Desprecio
Aberración
Desdén



Resentimiento
Indignación
Fastidio
Animadversión

¿ Que pasa si represso la(s) emoción(es) ?



“Soy invencible”

“Perdí la memoria”

“Estoy perdiendo el control”

“Confusión”

“Nadie me entiende”

“No puedo descansar”

“estoy Bloqueado/a”

“Me invade la tristeza”

“ Nada me interesa”

“ Estoy Agotado/a”

“Me separe de los demás”

El precio de suprimir nuestras emociones



www.anabelgonzalez.es

“El camino para reconectarnos con nuestras emociones, puede ser complejo , pero mucho más, lo que podemos ganar”.

¡ Entonces !



Empecemos a entender