

# EMOCIONES BASICAS



Todos experimentamos diferentes emociones en el día, estas reacciones ocurren como consecuencia de diferentes estímulos (eventos, pensamientos, conductas, etc.) Pero ¿conoces las emociones básicas?.

MIEDO	ALEGRIA	TRISTEZA	ENOJO	AFECTO
 Protección	 Energizarse	 Mirar hacia dentro de nosotros	 Romper límites	 Socializar Crear vínculos
 Paralizarnos.	 Euforia que puede ponernos en riesgo.	 Malentendidos Episodios depresivos	 Violencia	 Dependencia

Poder reconocer, darle nombre a lo que sentimos y saberlo manejar, nos ayudará a conocernos mejor para favorecer nuestro sistema inmunológico mejorando nuestra calidad de vida.