

PROPÓSITO DE LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que nos preparan para la **acción** y nos ayudan a adaptarnos al entorno. Se caracterizan por ser intensas, de corta duración y a menudo asociadas con cambios físicos visibles.

EMOCIÓN	ACCIÓN O TENDENCIA	MENSAJE FUNCIONAL	NECESIDAD
Rabia	<ul style="list-style-type: none"> • Ataque afirmación 	No esperaba esta mala reacción del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Protección • Crear límites
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación • Huida • Pelea 	El entorno es peligroso	Seguridad
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> • Enlentecimiento • Retraída 	Algo me falta Algo falta en mí Alguien me falta en el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Aflicción
Culpa	<ul style="list-style-type: none"> • Compensar • Pedir disculpas • Resolver el problema 	He hecho algo contra el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Rectificación • Auto-respeto
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> • Esconderse • Encubrir • Poner límites 	Me siento demasiado expuesta ante el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Aprobación • Aceptación social
Inseguridad	<ul style="list-style-type: none"> • Protección • Huir del peligro 	No me siento apoyada por el entorno No me siento segura en éste entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pertenencia • Seguridad • Apoyo
Dañada	<ul style="list-style-type: none"> • Distanciamiento 	El entorno me ha hecho daño. El entorno no me ha cuidado ni apoyado	<ul style="list-style-type: none"> • Sanar
Soledad	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar compañía 	No siento mi entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Conexión • Relación.