

“ 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



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



“Nadie me entiende”

“ Nada me interesa”

“Confusión”



“ Estoy Agotado/a”

“soy invencible”

“Me invade la tristeza”

“Perdí la memoria”

“Me separe de los demás”

“Estoy perdiendo el control”

“No puedo descansar”

“ estoy Bloqueado/a”

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