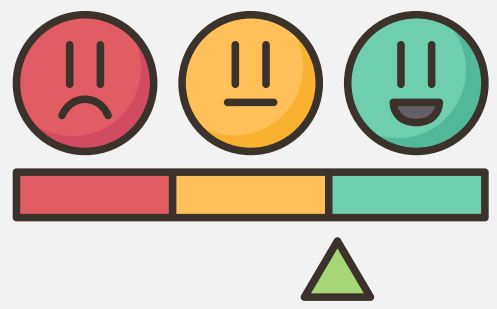


¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las **emociones y sentimientos** nos permiten responder a los que sucede en nuestro entorno, siendo importantes para adaptarse y son una ventaja evolutiva.

La **inteligencia emocional** es la capacidad de comprender los propios estados emocionales para poder expresarlos y regularlos, pudiendo desarrollar competencias para afrontar adaptativamente situaciones estresantes (Lizeretti y Rodríguez, 2011).



No estás solo
***4141**
No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

REGULACIÓN EMOCIONAL



CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTO.

Emoción y comportamiento pueden regularse desde la cognición



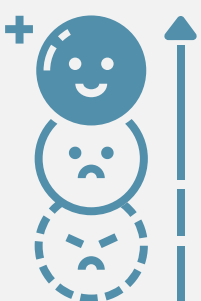
EXPRESIÓN EMOCIONAL

Comprender el estado emocional interno en una misma/o y en otras personas



REGULACIÓN DE LA IMPULSIVIDAD Y PERSEVERAR EN EL LOGRO DE OBJETIVOS

Preferir recompensas a mediano y largo plazo por la gratificación instantánea



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

En estados emocionales negativos o displacenteros poder regular su intensidad y duración



AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS O PLACENTERAS

Autogenerar el propio bienestar subjetivo realizando actividades o acciones que permitan disfrutar la vida