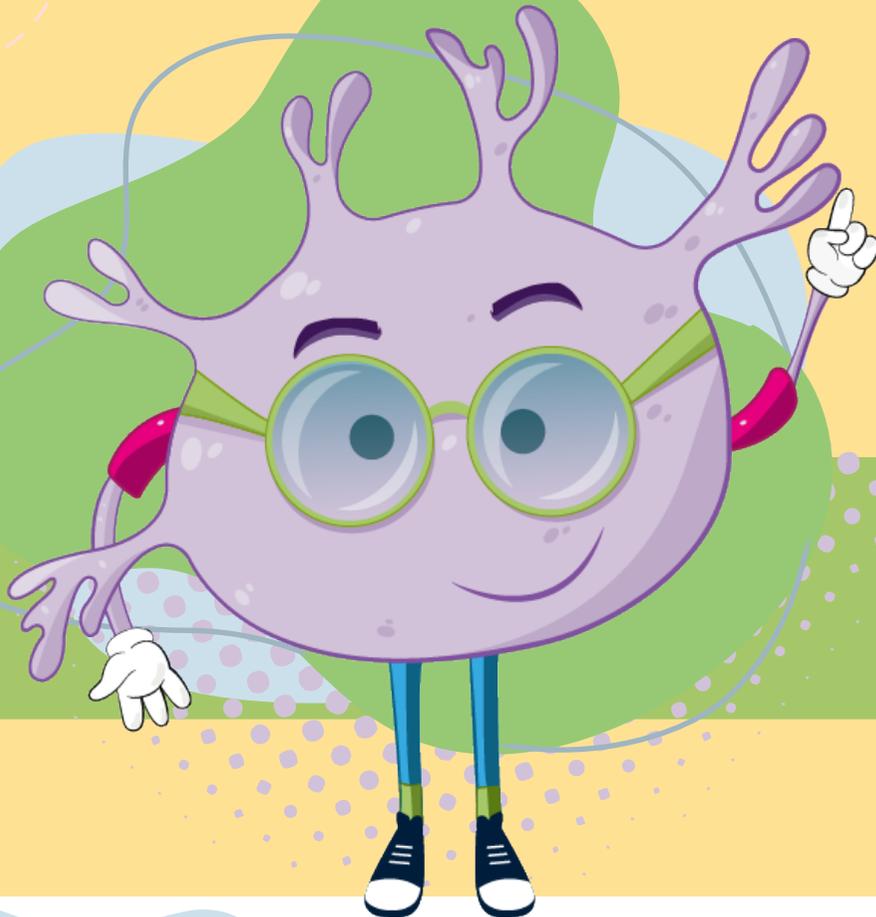


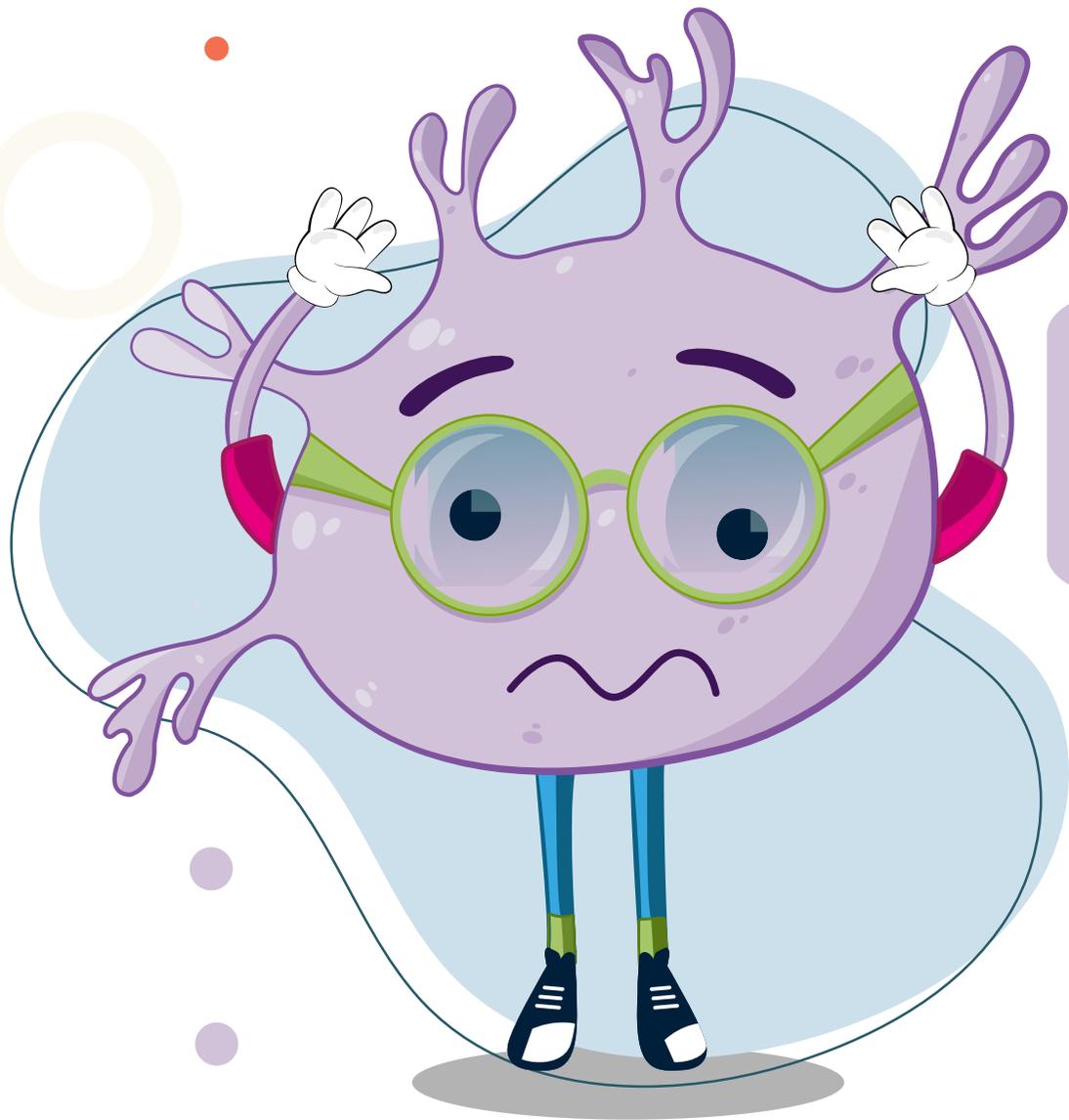
Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental



Existen seis categorías

básicas de emociones



Miedo

Anticipación de una amenaza o peligro real o imaginario que produce ansiedad, incertidumbre y/o inseguridad.

Sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

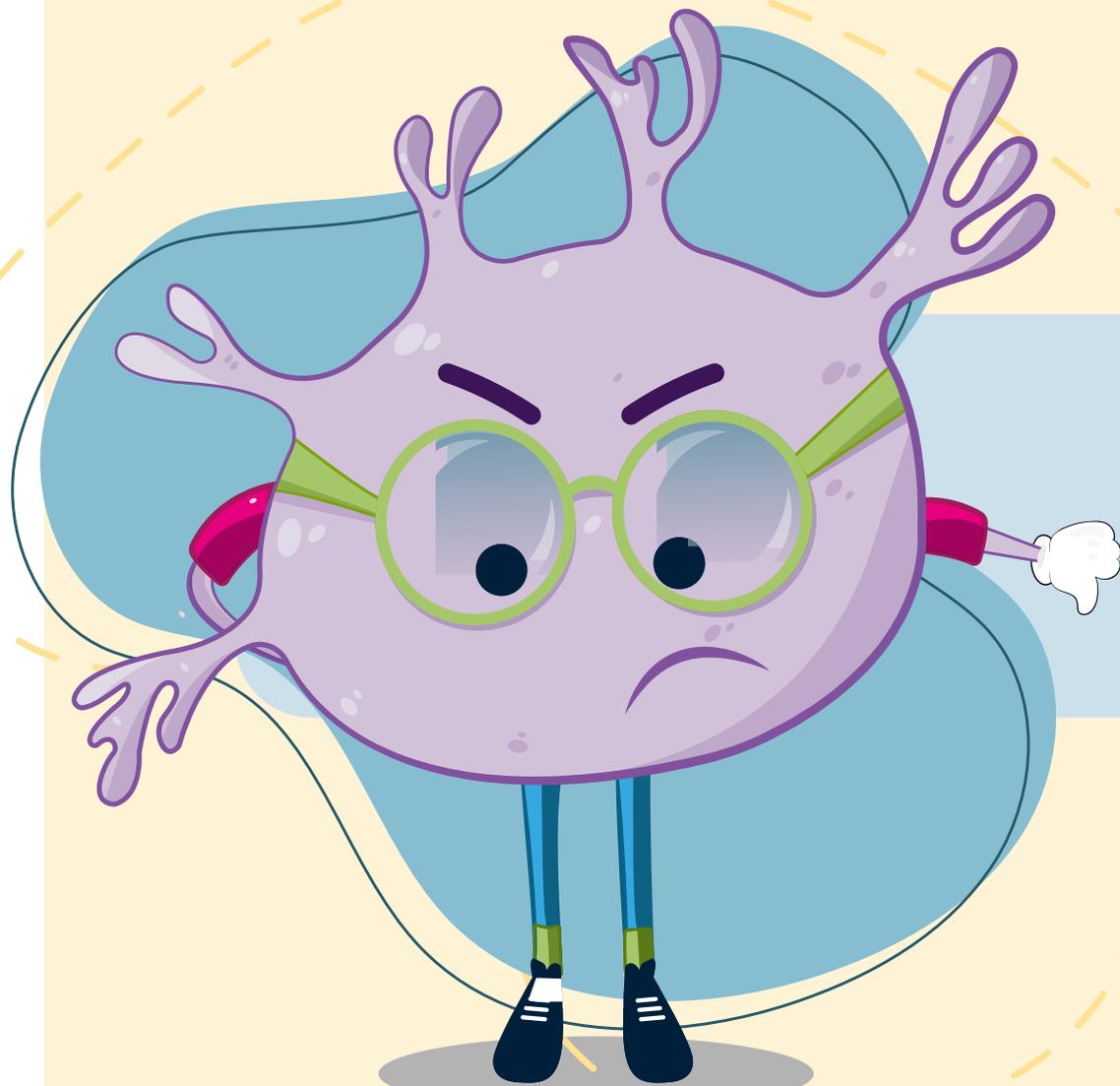


Sorpresa

Sobresalto, asombro, desconcierto, es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Facilita la curiosidad y el aprendizaje, después de situaciones inesperadas.





Asco

Sensación física de desagrado causada por algo que es repugnante.

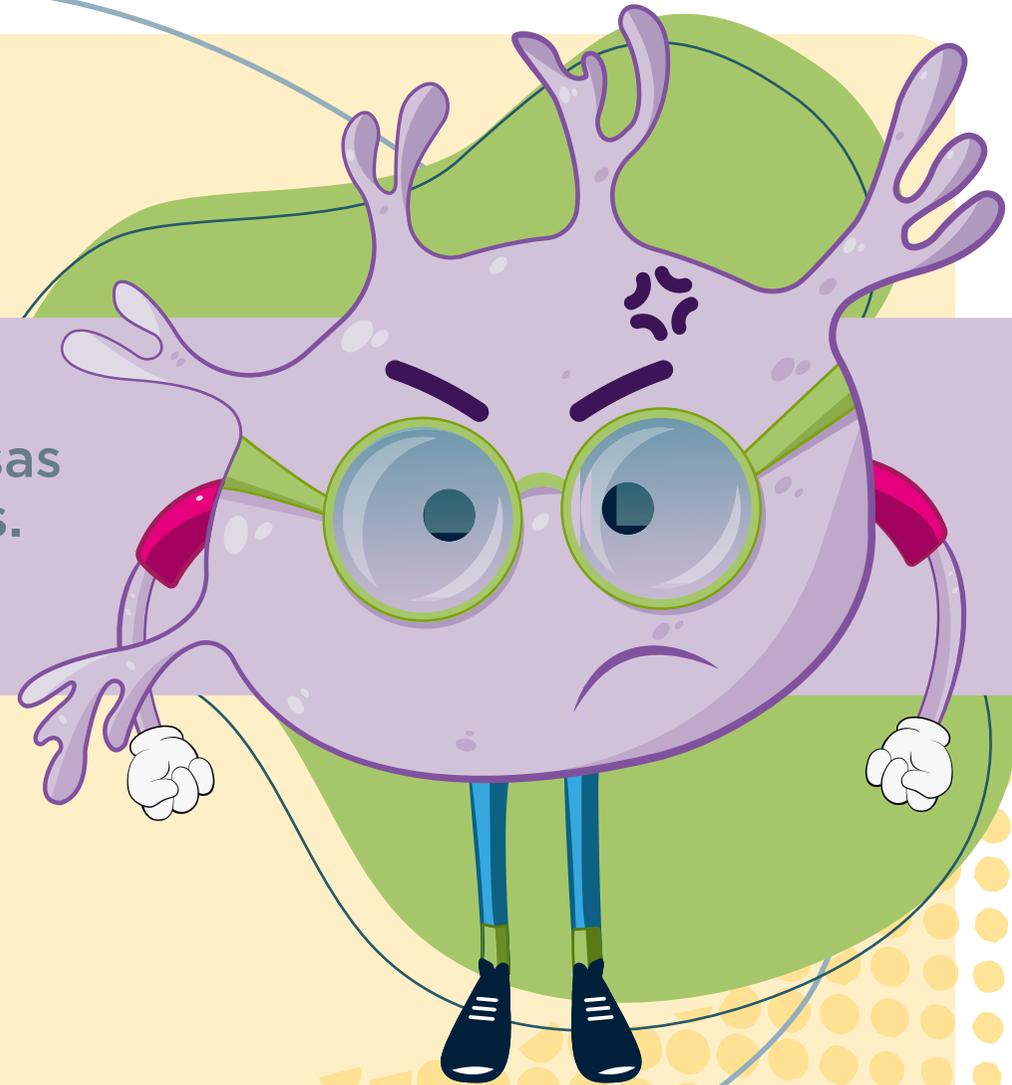
Sirve para alejar o rechazar situaciones repulsivas o desagradables.

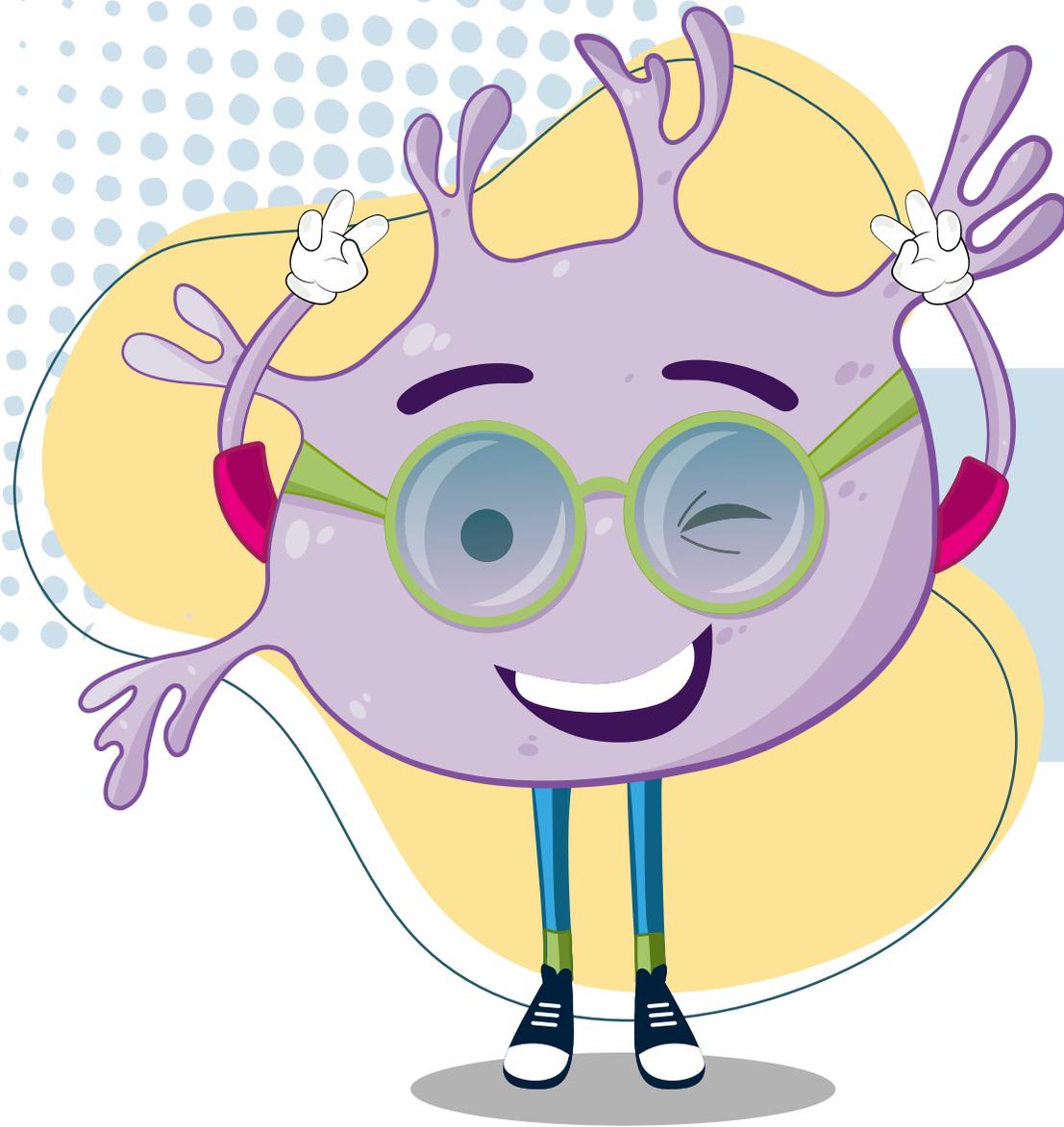


Ira

Enojo que aparece cuando las cosas no salen como se tienen planeadas.

Ayuda a poner límites en situaciones difíciles.





Alegría

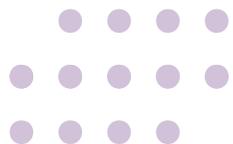
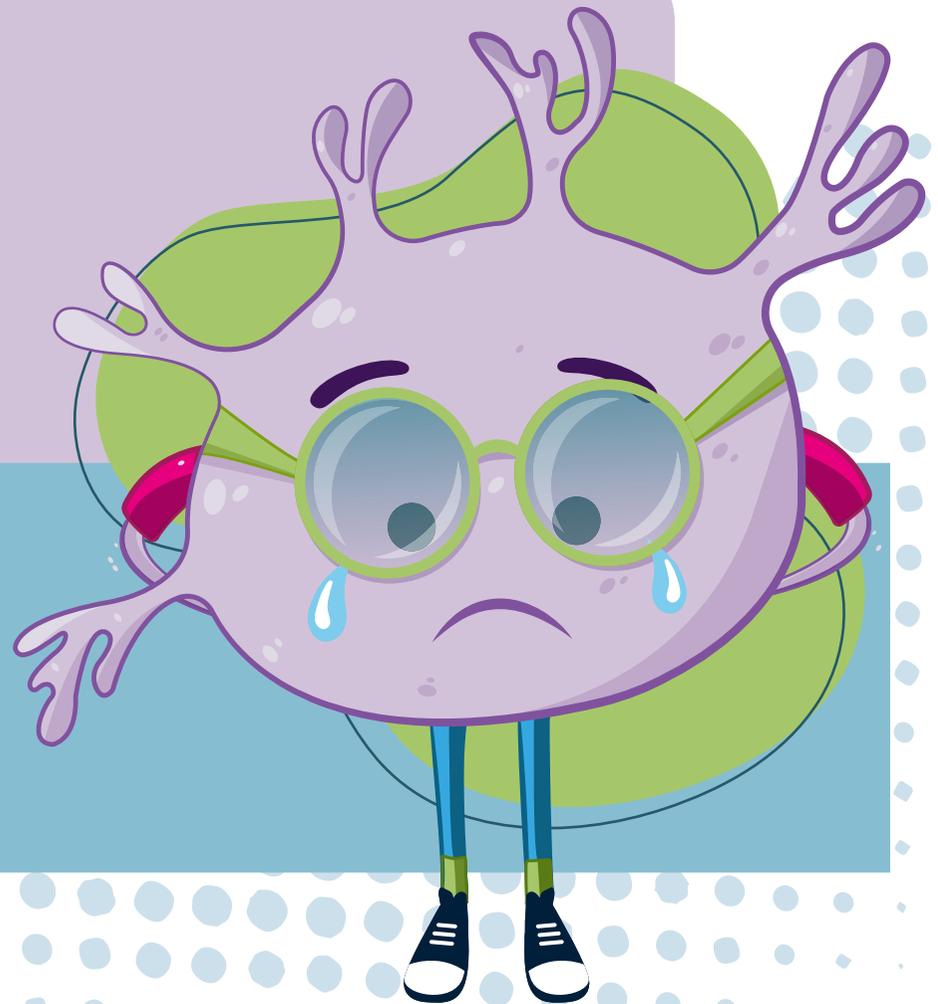
Sensación de bienestar cuando se cumple lo que se desea o por disfrutar de algo satisfactorio.

Genera actitudes positivas y baja los niveles de estrés y ansiedad.

Tristeza

Sentimiento de dolor producido por un suceso desfavorable o pérdida de algo importante.

Libera emociones que pueden afectar los estados de ánimo y es una señal para pedir ayuda.





Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

