

## Folleto 2

# Las emociones y su utilidad

Las emociones tienen una función evolutiva y se relacionan con la sobrevivencia.

Algunas emociones tienen diversos usos:

- **Amor:** la reproducción de la especie.
- **Enojo:** luchar por el derecho a la reproducción, proteger a la comunidad o el grupo.
- **Ansiedad:** preparar al cuerpo para escapar de los peligros.
- **Tristeza:** busca que la comunidad o el grupo se solidarice y apoye al miembro que ha tenido una pérdida para que pueda recuperarse e integrarse de nuevo a las actividades del grupo.

### ¿Cuál es el problema con mis emociones? ¿Por qué son tan intensas y a veces siento que no puedo controlarlas?

Lo cierto es que no hay problema con las emociones. Su cuerpo y su cerebro están funcionando como deben hacerlo.

Su cerebro y su cuerpo no discriminan si está ante un león, ante un camión o un recuerdo traumático, su cerebro reacciona igual y activa una respuesta de ansiedad; sin embargo, objetivamente usted no se encuentra en la misma situación de peligro y a esto se le llama falsas alarmas.

Una reacción emocional puede aparecer:

- Al recordar sucesos tristes o estresantes.
- Al tener sensaciones.
- Al tener pensamientos.

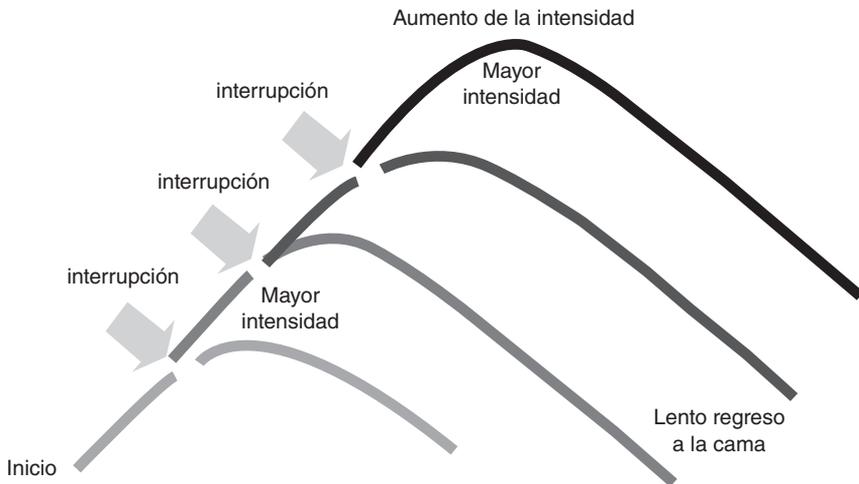
Y no es posible evitar estas reacciones emocionales; no obstante, podemos aprender a detectarlas, así como a discriminar cuáles vale la pena atender y cuáles es mejor dejar pasar.

Incluso si hay una falsa alarma, su mente le está indicando que eso es algo importante para usted y por ello debe tomarle atención, aunque tal vez no valga la pena reaccionar de la misma manera en todas las situaciones.

El problema real con las emociones es cuando tratamos de huir de ellas y hacemos todo lo posible por escapar, incluso si eso trae más problemas que beneficios.



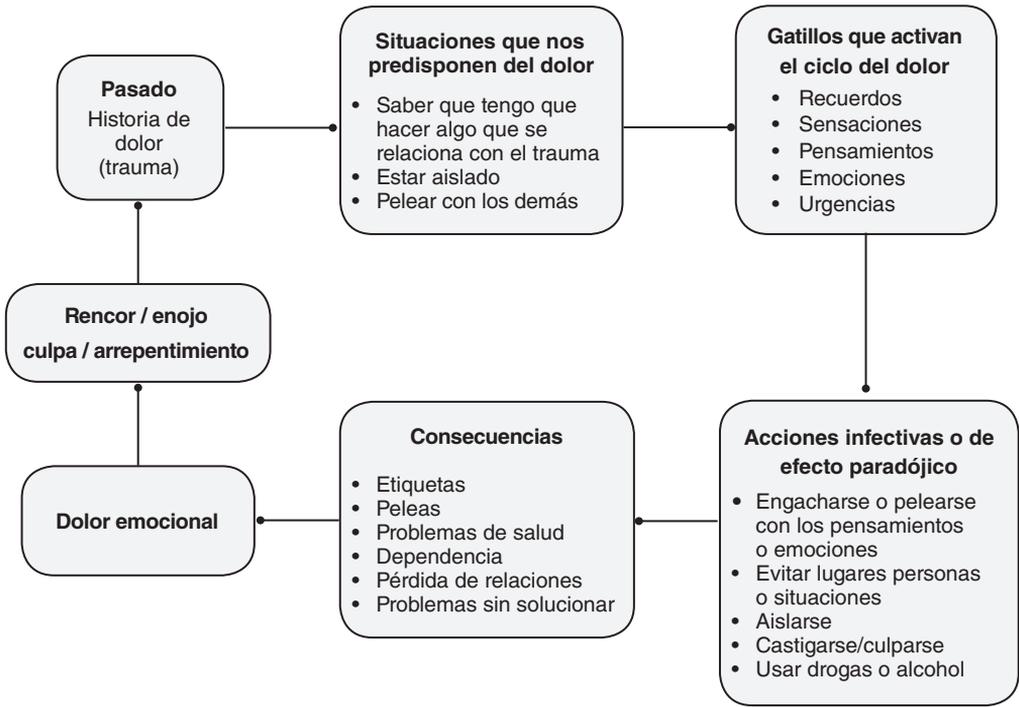
## ¿Qué pasa cuando interrumpimos ese ciclo por no querer sentir?



El cerebro aprende que su cuerpo necesita más adrenalina y sustancias químicas, para que usted le haga caso.

No genera nuevos aprendizajes sobre los estímulos temidos.

## CICLO DE SUFRIMIENTO



## MI CICLO DE SUFRIMIENTO

