

# Entendendo as nosas emocións

CEIP PLURILINGÜE “IRMÁNS VILLAR”



## QUE É A EMOCIÓN

É unha reacción (psicofísica) que nos move ou transforma.

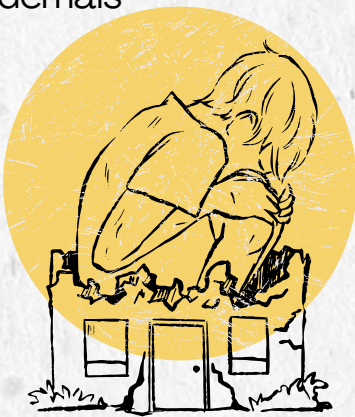
## Funcions das emocións

As emocións teñen unha función que está na esencia da supervivencia do ser humano

- **Función adaptativa** (para sobrevivir no entorno)
- **Función social** (para expresar o que sentimos e facer partícipes aos demais)



## CANDO SENTIMOS UNHA EMOCIÓN...



Poñemos en marcha o seguinte:

- **Pensamentos**
- **Sensacións corporais**
- **impulsos** ou reaccións que nos levan á acción

## Saude Mental

A **saúde mental** é un estado de **benestar** mental que nos permite facer fronte aos momentos de estrés da vida, desenvolver todas as nosas habilidades, poder aprender axeitadamente, e contribuir á mellora da comunidade



## Psicología

A psicología é a ciencia que estuda a conduta humana e os procesos mentais. Os profesionais da psicología poden axudarnos a comprender as emocións, a coñecelas, identificalas e xestionalas ou transitalas correctamente.



## Apoio Profesional

En ocasións debido a situacións complexas da vida, podemos sentirnos desbordados e confundidos. Esta situación mantida durante moito tempo pode danar a nosa saúde emocional. É neste momento cando debemos buscar axuda profesional

