

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.

Las emociones o sentimientos son muy importantes puesto que reflejan nuestra vida interna, nos informan de como vivimos las cosas que suceden a nuestro alrededor, reconocerlas nos sirve para conocernos mejor y comprender nuestras conductas, es muy importante aprender a reconocerlas en el momento que las sentimos, para llevar una mejor calidad de vida.

Cada persona vive y expresa sus sentimientos de una forma muy personal, algunas los saben reconocer y otras no, causando así un descontrol dentro de la mente de la persona.

En lo personal a veces me cuesta trabajo reconocer lo que siento, debo aceptar que me enojo muy rápido y esto me causa en ocasiones algunos problemas, pero con el paso del tiempo he intentado mejorar en este aspecto, intento respirar profundo y pensar las cosas antes de enojarme o de decir cualquier cosa, porque sé que puedo herir a las personas y causar que se sientan mal o tristes.

DIANA ALISON SAN JUAN CARRILLO.