

¿Por qué tenemos emociones?

Existen como

Soluciones a tales retos,
tensiones y problemas.

Emociones
adaptativas

Prioriza

la conducta

Se necesitan regularse y
controlarse

Las emociones operan

Las emociones afectan

Dentro de un esquema
de dos sistemas

Nuestro modo de
pensar, sentir y
comportarnos.

Las emociones nos
sirvan

Responde

Establecen

De una manera
estereotipada

Nuestra posición en
relación con el ambiente

Qué tan capaces seamos de
autorregular nuestros
sistemas de emoción

¿Cuál es la diferencia entre emoción y estado de ánimo?

Proviene

De causas diferentes

Las emociones

Los estados de ánimo

Se derivan de situaciones vitales significativas

Surgen de procesos indefinidos

Influyen

Influyen

En el comportamiento

En la cognición

Emanan

Emanan

De eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizá minutos

De sucesos mentales que duran horas o quizá días.