

May is Mental Health Month

Recognize your emotions

Emotions influence how we react to events or situations. They can be short-lived, such as a flash of annoyance at a friend, or long-lasting, such as enduring sadness over the loss of a loved one. Being aware of our emotions helps us to talk about feelings more clearly, resolve conflicts better and move past feelings more easily.

Different types of emotions

Six basic emotions that are universal throughout human culture are:



Happiness

A feeling of wellbeing often represented by smiling or speaking in an upbeat tone.



Fear

A scared feeling that can cause increased heart rate, racing thoughts or the fight-or-flight response.



Anger

A feeling of being mad, expressed through frowning, yelling or violent behavior.



Sadness

An unhappy feeling shown through crying and withdrawing from others. Types of sadness include grief, hopelessness and disappointment.



Disgust

A feeling triggered by a physical experience, such as seeing or smelling something unpleasant. Moral disgust may occur when someone sees another person doing something immoral or distasteful.

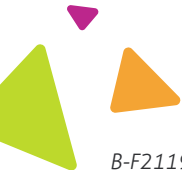


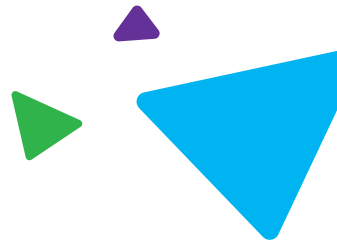
Surprise

A short-lived good or bad feeling depending on the situation.

Understanding our emotions and what causes us to feel the way we do improves our self-awareness and makes it easier to cope with challenging and positive situations in life.

Find additional information and resources at MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.





Mayo es el Mes de la Salud Mental

Reconozca sus emociones

Las emociones influyen en la forma en que reaccionamos a los eventos o situaciones. Pueden ser de corta duración, como un breve episodio de molestia con un amigo, o duradero, como una tristeza persistente por la pérdida de un ser querido. Ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar de los sentimientos con más claridad, resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos con más facilidad.

Diferentes tipos de emociones

Las seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas son:



Felicidad

Una sensación de bienestar que a menudo se demuestra al sonreír o hablar en un tono optimista.



Temor

Sensación de miedo que puede causar un aumento de la frecuencia cardíaca, pensamientos acelerados o la respuesta de lucha o huida.



Ira

Una sensación de estar enojado, que se expresa a través de fruncir el ceño, gritar o comportamiento violento.



Tristeza

Una sensación de infelicidad que se manifiesta a través del llanto y el alejamiento de los demás. Los tipos de tristeza incluyen dolor, desesperanza y decepción.



Disgusto

Una sensación desencadenada por una experiencia física, como ver u oler algo desagradable. La repugnancia moral puede ocurrir cuando alguien ve a otra persona hacer algo inmoral o desagradable.



Sorpresa

Una sensación buena o mala de corta duración dependiendo de la situación.

Comprender nuestras emociones y qué nos hace sentir como nos sentimos mejora nuestra autoconciencia y hace que sea más fácil enfrentar situaciones difíciles y positivas en la vida.

Para obtener más información y recursos, visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.

