



May is Mental Health Month

Understand your emotions

It is not always easy to recognize your emotions. You know you are feeling something but cannot describe it exactly. Understanding your emotions helps you build awareness of feelings in yourself and others. This emotional awareness improves your ability to manage your reactions and how you interact with everyone you meet.

Ways to identify and understand your emotions

What are you feeling?

Six basic emotions that are universal throughout human culture are: happiness, fear, anger, sadness, disgust and surprise. Practicing meditation can help you clear your mind and bring attention to specific emotions.

Where do you feel it?

When you have an emotion, do a body scan and think about how your body reacts. Ask yourself what this is telling you. Are you happy, sad or angry?

Why am I feeling an emotion?

You may be reacting to something in the present or a past experience. Or it might not be the emotion causing you to suffer, but your judgment of it.

How can you get help to understand your feelings?

Writing them out or having an open conversation with friends, loved ones or a mental health professional can help you to process your emotions better by looking at them from different angles.

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



Mayo es el Mes de la Salud Mental

Comprenda sus emociones

No siempre es fácil reconocer sus emociones. Usted sabe que siente algo, pero no puede describirlo exactamente. Comprender sus emociones le ayuda a desarrollar conciencia de los sentimientos en usted y en los demás. Esta conciencia emocional mejora su capacidad para manejar sus reacciones y cómo interactúa con todas las personas que conoce.

Formas de identificar y entender sus emociones

¿Qué está sintiendo?

Las seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas son: felicidad, temor, ira, tristeza, disgusto y sorpresa. Practicar meditación puede ayudarle a despejar su mente y enfocar la atención sobre emociones específicas.

¿Dónde lo siente?

Cuando tenga una emoción, haga una exploración corporal y piense en cómo reacciona su cuerpo. Pregúntese qué le está diciendo esto. ¿Está feliz, triste o enojado?

¿Por qué estoy sintiendo una emoción?

Es posible que esté reaccionando a algo en el presente o a una experiencia pasada. O puede que no sea la emoción lo que le causa sufrimiento, sino su percepción de ella.

¿Cómo puede obtener ayuda para entender sus sentimientos?

Escribirlos o tener una conversación abierta con amigos, seres queridos o un profesional de la salud mental puede ayudarle a procesar mejor sus emociones mirándolas desde diferentes ángulos.

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