

# VOCABULARIO

## EMOCIONAL

### Entendiendo la función de las emociones

Muchas veces creemos que unas **emociones** son buenas (beneficiosas) y otras son malas (negativas y que debemos evitarlas a como dé lugar); sin embargo, la realidad es que todas y cada una de ellas **son reacciones naturales, válidas y cumplen un rol crucial en nuestras vidas**. Por ello, es importante que podamos aprender a reconocer su función para así poder construir una vida más saludable.

