



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas de nuestro cuerpo ante situaciones que experimentamos

Todos experimentamos diversas emociones a diario; sin embargo, existen 5 emociones básicas:

Alegría

Es la sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo y tenemos la capacidad de estar contentos.



¿Para qué nos sirve?

- Genera actitudes positivas
- Optimiza la creatividad, la memoria y el aprendizaje
- Mejora lazos sociales



Tristeza

Mostrar pesimismo ante la pérdida o ausencia de algo importante.

¿Para qué nos sirve?

- Para pedir consuelo y apoyo a los seres queridos.



Furia/ Enojo



Aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Debemos tener cuidado...

Puede ponernos en riesgo cuando se expresa de manera inadecuada, por ello, es importante saber autoregularla.



Miedo

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

¿Para qué nos sirve?

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución



Desagrado

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante, Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

¿Para qué nos sirve?

Nos ayuda a protegernos o alejarnos de agentes nocivos y enfermedades

