



Las emociones





Alegría



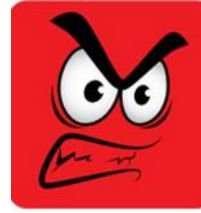
Sentimiento de placer que se refleja:

- Con una sonrisa
- Actitud positiva
- Relajación

Es placentero disfrutar, hay mayor concentración.

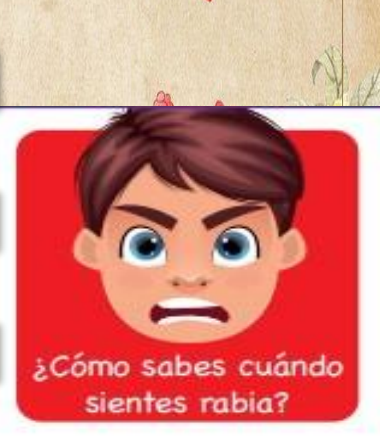


Rabia



Es una emoción que desencadena:

- Agresión o sumisión
- Comportamientos compulsivos
- Alteración
- Discutir -reprimir
- Fuerza física
- Gritar
- Explotar



Miedo



Es un sentimiento que se produce ante una amenaza o peligro. Nos ocasiona:

- Parálisis
- Aislamiento
- Ganas de gritar
- Evitar
- Preocupación
- Aumentan los latidos del corazón
- Acelera la respiración
- Tensión muscular
- Sudoración
- Palidez

Cuando se me ponen las manos frías y empiezo a sentir vacío en el estómago estoy sintiendo...



Pedro hace unos días después de perder una evaluación no quería ir a casa y esconderse de su mamá porque sentía...



Cuando tienes miedo ¿cómo te comportas y qué sientes en tu cuerpo?



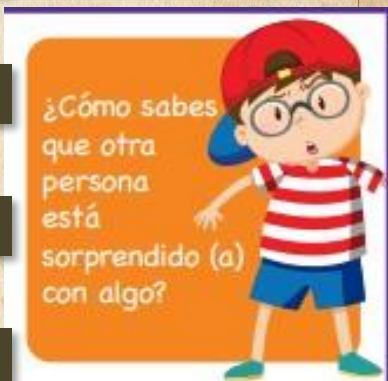
Sorpresa



Es una reacción emocional espontánea provocada por algún acontecimiento imprevisto o situación que no se espera.

Es una emoción neutra que puede provocar otra emoción positiva o negativa según sea el estímulo que la desencadena. Provoca:

- Desaceleración de frecuencia cardíaca
- Aumenta la frecuencia de respiración breve
- Elevación de cejas y párpados
- Activación del sistema perceptual



¿Cuéntanos
un caso en
qué has sentido
disgusto hacia
algo o
hacia alguien?



Cuando se te
revuelve el
estómago
y tienes
ganas de
vomitar y
voltear la mirada
es porque sientes...



En la nevera hay
un banano que
ya lleva 1
semana allí,
ya la cáscara
está negra,
tu lo ves y no te
dan ganas de
comerlo porque
sientes...



Disgusto



Sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión o un desengaño.

- Se bloquean los sentidos
- Se retira la visión
- Se tapa la nariz
- Aparece la tensión muscular
- Se produce enojo y desánimo

¿Qué te hace
sentir triste?
y cuando
estás así,
¿qué pasa
en tu cuerpo?



Camilo ha estado
todo el día con
la cara hacia
abajo, no ha
participado
en clase y no
quiso salir a
descanso. Él
está sintiendo...



Milena ha
estado alejada
de sus amigos
y llora cuando
va al baño,
ella está...



Tristeza



Es un sentimiento causado por sucesos no placenteros que ocasionan melancolía y/o sufrimiento.

- Busca consuelo
- Lamenta
- Protesta
- Retirarse
- Sentir vergüenza
- Disminución de energía
- Baja efusividad
- Baja predisposición a las relaciones sociales
- Disminución de la capacidad atencional en estímulos externos
- Aumento del autoexamen constructivo