

Emociónáte

Ed. Primaria

Diaconía
ESPAÑA

COMPENSACIÓN DE
DESIGUALDADES
EDUCATIVAS

 **Fundación "la Caixa"**

 Dirección General de Servicios Sociales
e Integración Social
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA
Comunidad de Madrid

 GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

 **XUNTA
DE GALICIA**

NOS IMPORTAN
LAS PERSONAS

S Las emociones

Las emociones son reacciones que todos experimentamos en nuestro interior durante el día; unas veces son emociones agradables como la alegría o la sorpresa, y otras veces no lo son tanto, como pueden ser el enfado o la tristeza, pero, todas son necesarias porque nos permiten adaptarnos a las situaciones que vivimos. Hay 6 emociones básicas, que son:



ASCO



MIEDO



SORPRESA



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA





ENFADO

- Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos. Su función es la de defendernos o defender a los demás y la de decir NO cuando algo nos disgusta.



Miedo

- Lo sentimos cuando algo nos resulta desconocido o nos sentimos en peligro. Es una emoción necesaria que nos avisa de que algo puede resultar dañino o peligroso y tiene la función de protegernos. Prepara al cuerpo para escapar o afrontar una situación que pensamos que pueda ser perjudicial.

Tristeza



- Es la pena que sentimos cuando perdemos a alguien o algo importante o cuando nos han decepcionado. Solemos sentirnos decaídos y no tenemos ganas de hacer casi nada. La función que tiene es la pararnos a sanar aquello que nos haya provocado este estado de ánimo y hacer visible nuestra pena ante los demás para pedir ayuda



Alegría

La sentimos cuando conseguimos un logro o cuando nos salen bien las cosas, es la emoción que sentimos cuando estamos felices. Nos transmite una sensación agradable. La alegría no es solo la expresión de cómo nos sentimos por dentro, también es muy importante para nuestro cuerpo, porque regula unas sustancias (hormonas) fundamentales para que el cuerpo funcione bien. Además, la alegría nos anima a repetir esas acciones que la han provocado.

Sorpresa



La sentimos como un sobresalto, por algo que no esperamos, algo novedoso. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos, provoca curiosidad y nos ayuda a fijar la atención en aquello que nos ha causado esta emoción. Siempre va acompañada de otra emoción, según sea lo que nos ha causado sorpresa: alegría, miedo, enfado...

Asco



El asco tiene un carácter cultural importante, pues, dependiendo de cual sea nuestra cultura y costumbres habrá estímulos que estarán aceptados y que en otras culturas quizá, provoquen asco o repugnancia.

(video experimento cultural)

[Probamos el Surströmming - Experimento social - El Hormiguero - YouTube](#)

Actividad:

Puedes relacionar cada imagen con la emoción correspondiente

ASCO

ENFADO

TRISTEZA

ALEGRÍA

MIEDO

SORPRESA



Actividad:

Puedes describir como te sientes y por qué, en cada una de las siguientes situaciones.

Cuando tienes problemas en casa y crees que la nadie te entiende

Te has enterado que tú amigo contó un secreto tuyo a toda la clase

Ves a alguien vomitando en la calle

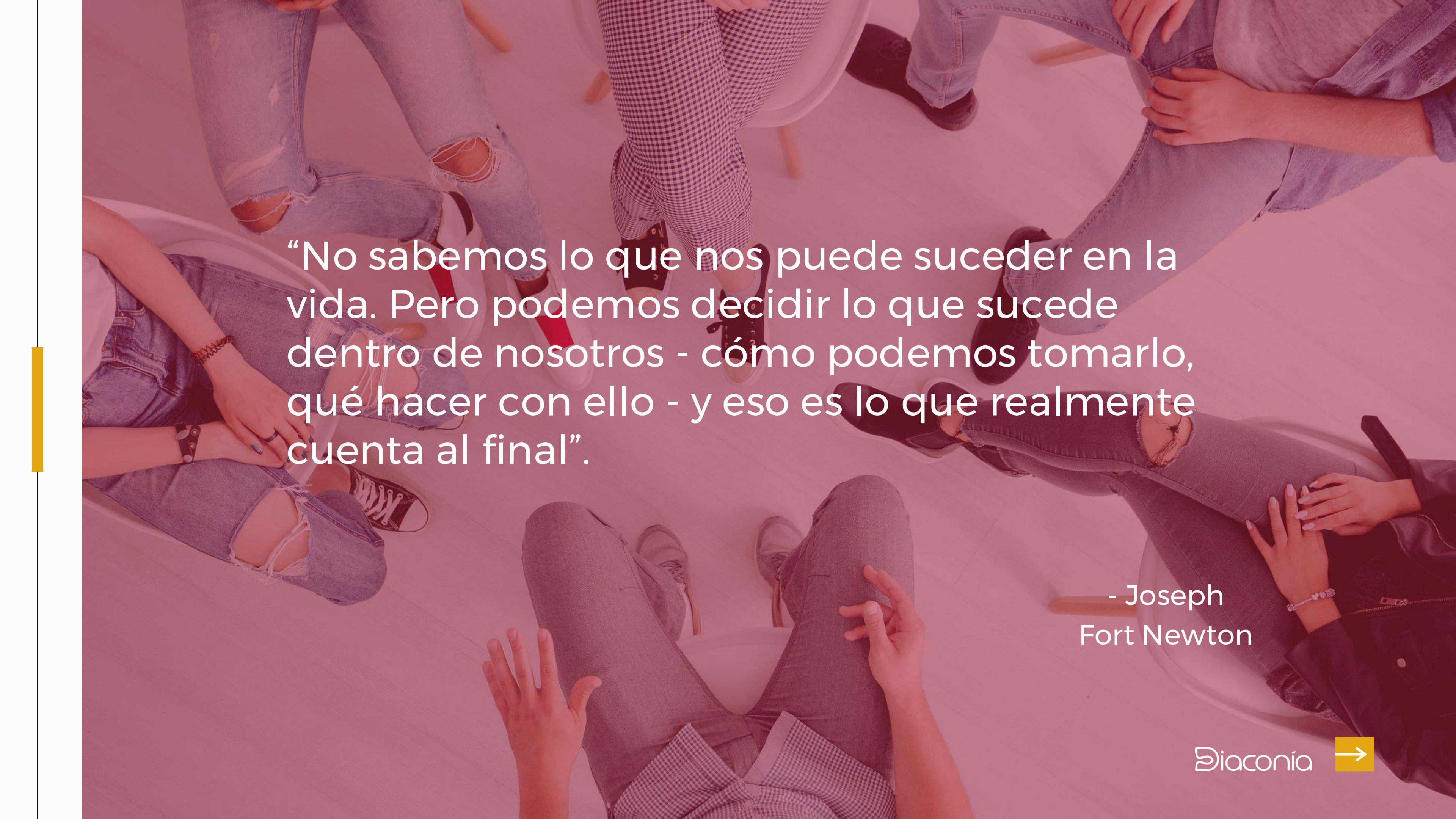
Te dan la nota de un examen difícil y has aprobado

Tienes que ir al dentista

¿OS IMAGINÁIS UN
MUNDO SIN
EMOCIONES?



[HISTORIA DE UN SR. INDIFERENTE - INTELIGENCIA EMOCIONAL Corto animado - YouTube](#)



“No sabemos lo que nos puede suceder en la vida. Pero podemos decidir lo que sucede dentro de nosotros - cómo podemos tomarlo, qué hacer con ello - y eso es lo que realmente cuenta al final”.

- Joseph
Fort Newton



Diaconía

NOS IMPORTAN LAS PERSONAS



@diaconia.es



@DiaconíaEspaña



diaconia.españa

¡Gracias!

www.diaconia.es