

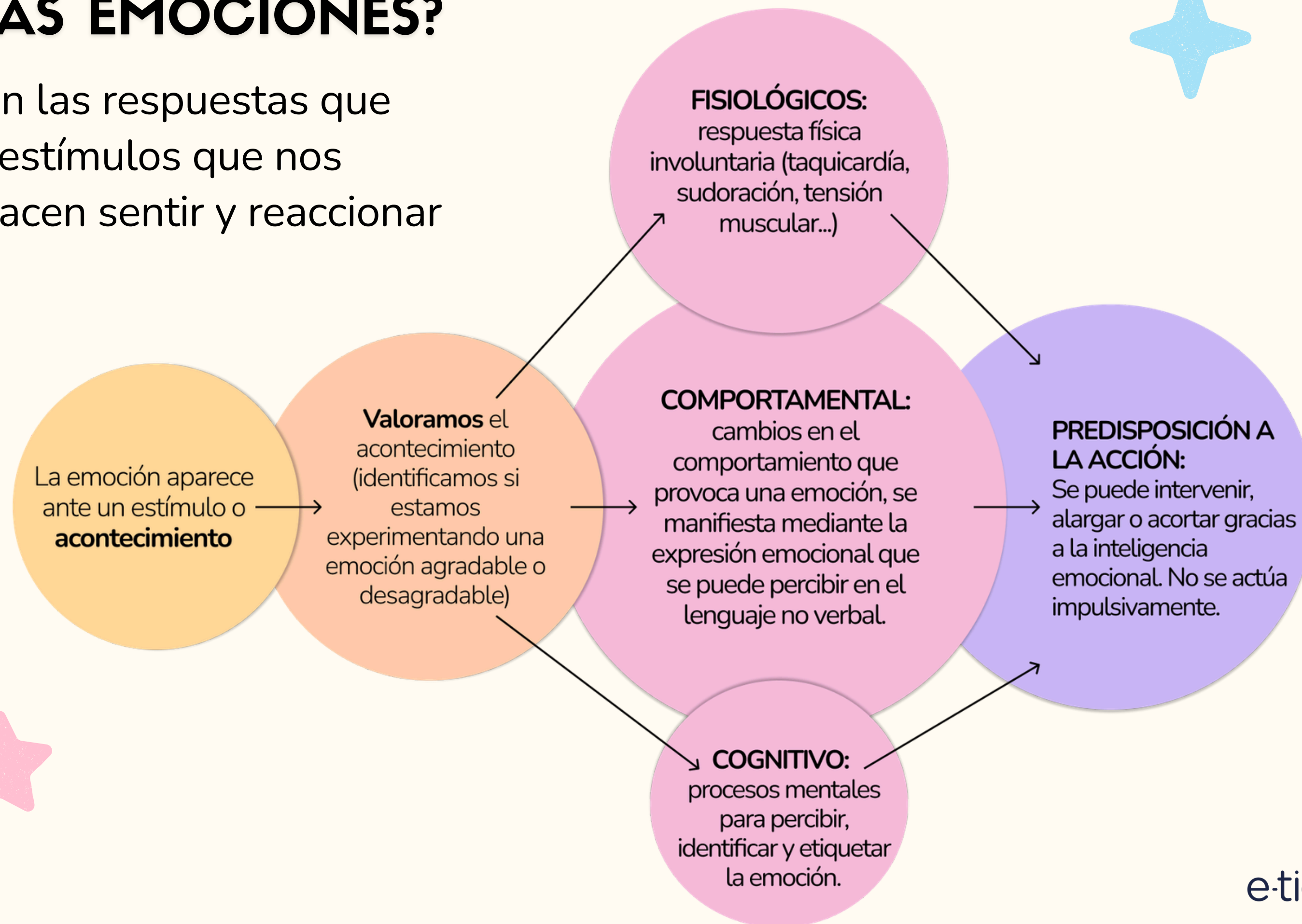


LAS  
**EMOCIONES**

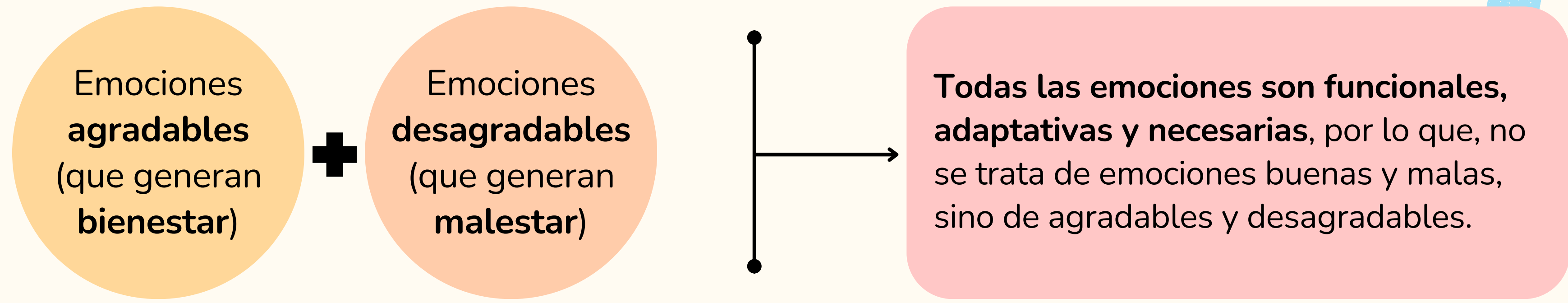


# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las **emociones** son las respuestas que tenemos ante los estímulos que nos rodean, que nos hacen sentir y reaccionar de cierta manera.



# ¿QUÉ EMOCIONES EXISTEN?



Entre ellas, existen multitud de emociones (desconfianza, rabia, enfado, furia, soledad, melancolía, cariño, compasión, euforia, tranquilidad...) que parten de las **5 emociones básicas: alegría, ira, tristeza, asco y miedo.**





# ALEGRÍA

## ¿Cuándo puede aparecer?

Cuando nos pasa algo agradable, vemos a otra persona feliz, conseguimos una meta u objetivo, recordamos algo que nos gusta, vemos o escuchamos cosas que nos hace sentir bien...

## ¿Qué sensaciones podemos tener con esta emoción?

Podemos tener:

- Pulso acelerado
- Ganas de saltar, correr, bailar, cantar...
- Motivación
- Energía
- Ilusión

## ¿Para qué sirve esta emoción?

Nos da energía, nos motiva, nos ayuda a ser más creativos y mejora la relación con nuestro alrededor y con nosotros/as mismos/as.



### ¿Cuándo puede aparecer?

Cuando algo nos hace daño, no nos sale bien, discutimos con otra persona, nos parece injusto o cuando alguien no nos trata bien...

# IRA



### ¿Qué sensaciones podemos tener con esta emoción?

Podemos tener:

- El cuerpo tenso
- Pulso y respiración acelerados
- Ganas de estar solos/as
- Ganas de gritar o soltar energía

### ¿Para qué sirve esta emoción?

Nos ayuda a identificar situaciones que nos parecen injustas o comportamientos que no son adecuados y nos da la energía y fuerza necesaria para enfrentarnos a los peligros/amenazas y resolver un problema.





# TRISTEZA

## ¿Cuándo puede aparecer?

Cuando se nos rompe un objeto que nos gusta, perdemos una persona que queremos, algo no nos sale como esperábamos, no cumplimos un objetivo, alguien nos hace daño, vivimos una experiencia desagradable...

## ¿Qué sensaciones podemos tener con esta emoción?

Podemos tener:

- Pocas ganas de hablar y/o movernos
- Ganas de estar solo/a
- Ganas de llorar

## ¿Para qué sirve esta emoción?

Nos hace pararnos a pensar qué es lo que nos sucede, nos sirve para buscar apoyo o consuelo y nos ayuda a procesar y aceptar una realidad que nos hace daño. Además, nos hace disfrutar y valorar más la alegría.

## ¿Cuándo puede aparecer?

Cuando algo es desagradable o molesto como comida en el suelo, sustancias pegajosas, objetos extraños, un ruido que da dentera, comida podrida...

# ASCO



## ¿Qué sensaciones podemos tener con esta emoción?

Podemos tener:

- Mareos
- Dolor de tripa
- Pulso y respiración acelerados
- Ganas de salir corriendo

## ¿Para qué sirve esta emoción?

Nos protege de posibles amenazas para nuestra salud, se activa ante estímulos que percibimos como repugnantes o contaminantes (olores, sabores, texturas o situaciones).



# MIEDO

## ¿Cuándo puede aparecer?

Cuando sentimos que estamos en peligro, hay alguna amenaza a nuestro alrededor, algo nos da un susto o cuando vemos que otras personas están asustadas.

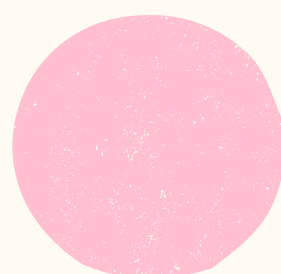
## ¿Qué sensaciones podemos tener con esta emoción?

Podemos tener:

- El cuerpo tenso
- Pulso y respiración acelerados
- Ganas de salir corriendo
- Ganas de llorar

## ¿Para qué sirve esta emoción?

Nos ayuda a estar alerta y nos prepara para enfrentar o evitar situaciones peligrosas a través de medidas para protegernos y mantenernos a salvo. Además, nos hace ser más cuidadosos/as.



# ¿SE PUEDE APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES?

¡Por supuesto que sí! Tenemos que tener en cuenta que la emoción es más fuerte que la razón muchas veces. Por eso, es importante **dejar pasar la efervescencia emocional** hasta que nos sintamos **más tranquilos/as** para **afrontar las diferentes situaciones con mayores probabilidades de éxito**.

**1**

Tenemos que ser **conscientes** de la situación que estamos viviendo y de las emociones que nos está generando, **prestando atención a nuestro cuerpo**.

**2**

Tras esto, es importante **ponerle nombre a la emoción**, ver qué sentimiento tenemos (el sentimiento es la emoción hecha consciente).

**3**

Una vez es consciente, la **podemos regular, alargar o acortar, intensificar o atenuar**. Es importante aceptarla y **no intentar reprimirla**.

**4**

**Actuar una vez pasada la efervescencia emocional**, cuando estemos más tranquilos/as y sepamos qué es lo que estamos sintiendo.



# ¿CÓMO LO ABORDO CON MIS HIJOS/AS?



Enséñales los **pasos que tenemos que seguir** para manejar nuestras emociones, así como **vocabulario relacionado con las emociones**. Para saber gestionar una emoción, tenemos que ponerle nombre y saber qué estamos sintiendo.

Trabajar desde edades tempranas la **inteligencia emocional** es fundamental, les ayudará a reconocer y regular las emociones y dar una respuesta apropiada, no impulsiva. Se pueden utilizar **libros, historias, rutinas, meditaciones...**

Acompáñale en la **gestión de diversas situaciones tanto del mundo real como del mundo digital**. Nuestras emociones también están presentes en diferentes situaciones que se dan en la red: al ver diferentes contenidos, al interactuar con las personas, al ver alguna injusticia, para resolver conflictos...

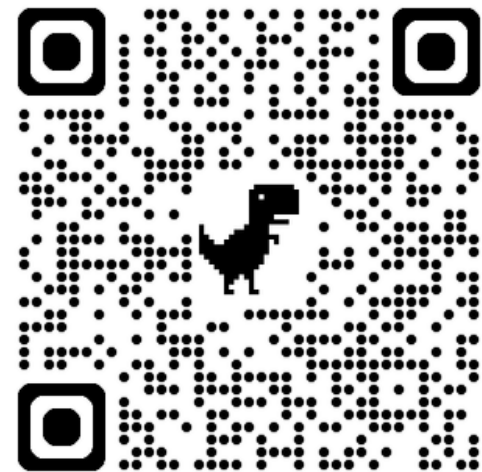


e-tic  
Por un mundo digital  
más humanizado



Fundación  
Diario de Navarra

¡HÁBLALES y ESCÚCHALES!



Escanéa el QR para acceder a nuestro blog y a más recursos como este.