



# Hablemos de nuestras EMOCIONES

Son reacciones del cuerpo y la mente que nos preparan para responder ante distintos estímulos. Son fundamentales para la supervivencia y la convivencia social.



## TRISTEZA

Es una emoción que surge ante una pérdida, una decepción o algo que nos duele.

Ejemplo: Cuando tenemos un duelo o fallamos en algo importante.

👉 Sirve para: **Reflexionar, pedir**

**ayuda y sanar.**

## ALEGRÍA

Es una emoción que aparece cuando experimentamos algo que nos gusta o que nos hace sentir bien.

Ejemplo: Reír con amigos, recibir una buena noticia.

Sirve para: **Motivarnos, conectar**

con los demás y disfrutar la vida.



## ENOJO

Es una emoción que sentimos cuando **algo nos molesta**, es injusto o no sale como queremos.

Ejemplo: Cuando alguien te trata mal o interrumpe, un profesor te pone una mala calificación.

👉 Sirve para: **Defender nuestros**

**derechos o poner límites.**

## MIEDO

Es una emoción que aparece cuando sentimos que hay un peligro o algo desconocido que nos puede dañar.

Ejemplo: Al estar solos en un lugar oscuro o antes de un examen.

👉 Sirve para: **Protegernos y estar**

**alerta.**



## DESAGRADO

Es una emoción de rechazo hacia algo que consideramos sucio, feo o dañino.

Ejemplo: Al ver comida insalubre, una persona prepotente, o actitudes desagradables.

👉 Sirve para: **Alejarnos de lo que**

**puede hacernos daño.**



Estas emociones no son buenas ni malas, todas tienen una función importante. Lo más valioso es reconocerlas, entenderlas y aprender a expresarlas de forma sana.

