EMOCIONES...
CONOZCÁMOSLAS JUNTOS
Preescolar Vip

ALEGRÍA
LA ALEGRÍA ES UNA EMOCIÓN QUE SE MANIFIESTA COMO UNA SENSACIÓN DE FELICIDAD, DIVERSIÓN Y ENTUSIASMO. PODEMOS EXPERIMENTAR ALEGRÍA CUANDO JUGAMOS, NOS DIVERTIMOS O ALCANZAMOS UN LOGRO PERSONAL POR EJEMPLO GANAR EN UNA COMPETENCIA.

ANSIEDAD
ES LA REACCIÓN DE NUESTRO CUERPO AL ESTRÉS. SUELE APARECER COMO RESPUESTA NORMAL A UN PELIGRO, MIEDO O AMENAZA. LA ANSIEDAD PUEDE SER UNA SENSACIÓN DESAGRADABLE Y PUEDE PROVOCAR SENTIRSE MAREADO, TEMBLOROSO O SUDOROSO, PODEMOS SENTIR ANSIEDAD AL TENER SITUACIONES ESTRESANTES COMO, POR EJEMPLO, HACER UN EXAMEN, CONOCER A OTRAS PERSONAS

TRISTEZA
ES UNA EMOCIÓN ASOCIADA A SENTIMIENTOS DE DESÁNIMO O PÉRDIDA. PODEMOS EXPERIMENTAR TRISTEZA CUANDO NOS SENTIMOS SOLOS, DECEPCIONADOS O ANTE LA AUSENCIA O PERDIDA DE UN SER QUERIDO. POR EJEMPLO, CUANDO PERDEMOS NUESTRO JUGUETE FAVORITO

FURIA
TAMBIÉN CONOCIDO COMO ENOJO ES UNA EMOCIÓN INTENSA RELACIONADA CON LA FRUSTRACIÓN, EL ENFADO Y LA SENSACIÓN DE INJUSTICIA. PODEMOS EXPERIMENTAR ENOJO CUANDO NO OBTENEMOS LO QUE DESEAMOS O SENTIR QUE ALGO NO ES JUSTO. POR EJEMPLO, CUANDO NOS REGAÑAN POR ALGO QUE NO HICIMOS O CUANDO NOS SENTIMOS IGNORADOS

DESAGRADO
ES UNA EMOCIÓN NEGATIVA QUE SE MANIFIESTA ANTE ESTÍMULOS DESAGRADABLES O REPULSIVOS. PODEMOS EXPERIMENTAR ASCO ANTE CIERTOS ALIMENTOS, OLORES, TEXTURAS O SITUACIONES QUE NOS GENERAN REPULSIÓN. POR EJEMPLO, COMER ALIMENTOS QUE NO TE GUSTAN

TEMOR
TAMBIÉN CONOCIDO COMO MIEDO ES UNA EMOCIÓN QUE SURGE EN RESPUESTA A SITUACIONES PERCIBIDAS COMO PELIGROSAS O AMENAZANTES. PODEMOS EXPERIMENTAR MIEDO FRENTE A LO DESCONOCIDO O SITUACIONES QUE NOS GENERAN INSEGURIDAD. POR EJEMPLO, LA OSCURIDAD O LOS TRUENOS CUANDO LLUEVE

ENVIDIA
LA ENVIDIA ES LA EMOCIÓN QUE SURGE PARA TRASMITIRTE EL MENSAJE DE QUE DESEAS O NECESITAS ALGO QUE OTRA PERSONA SÍ TIENE. GENERA UN SENTIMIENTO DE TRISTEZA, ANSIEDAD O ENOJO

VERGÜENZA
LA VERGÜENZA ES UNA EMOCIÓN QUE SE PRESENTA CUANDO NOS EQUIVOCAMOS, NOS CRITICAN O TENEMOS UNA SITUACIÓN EMBARAZOSA, LA VERGÜENZA NOS PROVOCA OCULTAR ALGÚN DEFECTO, RASGO O ACCIÓN QUE CREEMOS QUE, DE SER REVELADOS, PROVOCARÍA LA NO ACEPTACIÓN O RECHAZO DE OTROS. POR EJEMPLO, CUANDO NOS CAEMOS DE LA BICI Y ALGUIEN NOS VIO.

ABURRIMIENTO
EL ABURRIMIENTO SE MANIFIESTA CON EXPRESIONES DE CANSANCIO, BOSTEZOS, FATIGA, SOMNOLENCIA E INDIFERENCIA Y SE SIENTE QUE EL TIEMPO TRANSCURRE LENTAMENTE. PROPICIA LA DISTRACCIÓN Y LA FALTA DE ATENCIÓN. POR EJEMPLO, CUANDO NO TENEMOS EMOCIÓN POR HACER ALGUNA ACTIVIDAD

NOSTALGIA
LA NOSTALGIA ES UN SENTIMIENTO DE ANHELO POR SITUACIONES DEL PASADO, GENERALMENTE AQUELLAS QUE NOS RESULTAN GRATAS, IMPORTANTES O INOLVIDABLES. PUEDE CARACTERIZARSE COMO LA TRISTEZA POR LA PÉRDIDA DE LAS COSAS PASADAS Y, AL MISMO TIEMPO, LA ALEGRÍA ASOCIADA AL RECUERDO DE ESAS COSAS. POR EJEMPLO, CUANDO RECORDAMOS EL CUMPLEAÑOS DEL AÑO ANTERIOR