

Cómo reaccionamos ante las emociones

Acomoda las imágenes, la descripción de cada emoción y las reacciones del cuerpo en el recuadro que corresponda.

			
			
			
			



Expresamos una actitud defensiva: el corazón se acelera, por eso respiramos más fuerte y rápido, y nos sonrojamos. Se tensan los músculos del cuerpo.

La tristeza nos impulsa a estar solos, a desahogarnos; por eso, nos dan ganas de llorar, de reflexionar o de hablar de lo que nos pasa.

Tratamos de ponernos a salvo: corremos, gritamos, cerramos los ojos, nos ocultamos, hablamos en voz baja.

Tratamos de hacer que dure la sensación que nos provoca alegría o buscamos repetirla.

Los músculos del rostro se contraen y ponemos "cara de enojo".

Nos ponemos alerta: sentimos escalofrío, sudamos y temblamos.

Los músculos de la cara se arquean hacia abajo y encorvamos el cuerpo.

Reímos, sonreímos, hablamos fuerte.