

## CONOCIENDO LAS EMOCIONES



### ALEGRIA

Aparece cuando las cosas salen como queremos o se ve cumplida alguna ilusión. Nos da ganas de saltar, reír, bailar, cantar...contagiamos nuestra felicidad a los demás.



### TRISTEZA

Aparece cuando perdemos algo o a alguien muy importante o alguien nos decepciona. No tenemos ganas de hacer nada y todo nos cuesta un montón.



### ENFADO

Aparece cuando las cosas no salen como queremos o alguien no se porta bien con nosotros. Nos dan ganas de gritar, pegar, insultar porque lo que necesita es desahogarse.



### ASCO

Aparece cuando percibes algo como desagradable o repulsivo. Te ayuda a evitar situaciones y objetos potencialmente dañinos. Cuando lo sientes tienes ganas como de vomitar.



### MIEDO

Aparece cuando percibimos un peligro (real o imaginario). Nos produce inseguridad o temor. Cuando lo sentimos tiritamos, la piel se nos pone de gallina y los ojos se hacen enormes y nos asustamos con facilidad.



### VERGÜENZA

Aparece cuando nos sentimos observados por los demás y pensamos que se burlan o ríen de nosotros. Cuando la sentimos se nos ponen las mejillas sonrosadas.