

DESPUÉS DE VER EL VÍDEO:

IDENTIFICA LAS SIGUIENTES EMOCIONES:

El miedo es una emoción natural que aparece cuando creemos que algo importante podemos perder o cuando estamos ante una situación nueva.
Corporalidad: cuerpo ansioso, nervioso, inquieto, hiperventilación, etc.



La tristeza es una emoción natural que aparece cuando hemos perdido algo importante para nosotros.
Corporalmente: hombros caídos, desgano, cansancio, cara melancólica, etc.
Por ejemplo: Un ascenso que habíamos esperado con ansias.



La rabia o cólera es una emoción natural que nos avisa sobre una injusticia o algo que no debía ocurrir eso debido a la interpretación que hacemos de algún suceso.
Corporalidad: tensión corporal, cara seria, ceño fruncido, etc.
Por ejemplo, me hacen un descuento del que no me habían informado y eso me genera fastidio, incomodidad (rabia en niveles bajos)



La alegría aparece cuando celebramos algo importante para nosotros.
Corporalidad: cuerpo relajado, sonrisa, risa, movimiento, etc.
Por ejemplo: Celebrar el aumento de sueldo o ganar el bono mensual.

