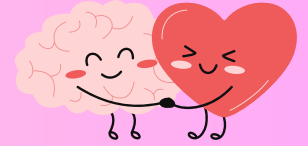


LAS EMOCIONES



Las emociones son estados de ánimos caracterizados por sentimientos, sensaciones, pensamientos...
Son universales.

Las emociones son muy importantes en nuestras vidas.
Nos ayudan a conocernos y entender por qué nos sentimos cada día de manera diferente.



Video de you tube by @HappyLearningES

LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

Sentimos orgullo cuando logramos algo conseguido con esfuerzo y de personas que queremos como nuestros padres, hermanos, amigos...

El orgullo nos ayuda a descubrir nuevas cualidades en uno mismo. superarnos, afrontar nuevos retos y hacernos sentirnos muy bien.



CARACTERÍSTICAS

Me siento orgulloso /a cuando:

- Me salen bien, las cosas.
- Confían en mí.
- Cuando pienso que mis trabajos están bien hechos y los demás lo valoran.
- Consigo algo que me ha costado mucho, gracias a mi esfuerzo.

¿QUÉ ME PASA?

Físicamente, se suele ir muy estirado con la cabeza hacia arriba. Puedo levantar las cejas con el párpado superior entornado y mostrar una leve sonrisa.



SITUACIONES

Sacar buenas nota

Ver los logros de un amigo

Superar miedos.

Aprender una habilidad nueva

LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

La ira es una emoción humana básica que surge como respuesta a la frustración, la injusticia o ante una amenaza.

CARACTERÍSTICAS

Puede producirse por conflictos con otras personas, problemas cotidianos, estrés acumulado, no lograr lo que esperamos o sentir que no se respetan nuestras necesidades u opiniones.

¿QUÉ ME PASA?

Cuando sentimos ira, el cuerpo se activa:

- Aumenta el ritmo cardíaco.
- Aparece tensión muscular.
- Respiramos más rápido.

SITUACIONES

Discusiones o desacuerdos

Frustración por errores o límites

Presión, cansancio o estrés constante

Trato injusto o falta de respeto



IRA



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

Es una emoción que dura muy poco.
Sucede cuando vemos o sentimos algo nuevo, no esperado o extraño.

CARACTERÍSTICAS

- Desaparece rápidamente, cuando ya sé de donde viene, entonces se transforma en otra emoción, por ejemplo miedo, alegría o asco.
- No es buena ni mala, eso depende de lo que signifique para mí en ese momento.
- Sirve para que reaccionemos y nos adaptemos a lo desconocido.

¿QUÉ ME PASA?

- Mi corazón late más rápido.
- A veces me quedo como paralizado.
- Se levantan mis cejas y abro la boca..

SITUACIONES

Pruebo un
alimento
nuevo

Escucho un ruido
inesperado

Cuando me
hacen un
regalo



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES?

Rechazo físico y mental de algo o alguien para conservar nuestro bienestar corporal y mental. Es difícil de controlar.

CARACTERÍSTICAS

El asco lo produce:

- Un mal olor.
- Un saber que no nos gusta.
- Visión de algo desagradable.
- Acontecimientos psicológicos de mal gusto.
- Valores antimorales.

¿QUÉ ME PASA?

- Siento incomodidad ante algo o alguien que nos disgusta.
- Tengo rechazo y antipatía.
- Puede provocar náuseas, arcadas, mareos o vómito.

SITUACIONES

Olor a
basura

Alguien que grita, pega,
desprecia a otros...

Contaminación

El sabor de
algo en mal
estado



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

Es la emoción que surge del miedo a ser rechazados o ridiculizados al valorar nuestras acciones como negativas.

CARACTERÍSTICAS

- Errores al hablar en público
- Incumplimiento de las normas sociales
- Fallo físico (caerse, tropezar, etc.)
- Ser el centro de atención sin querer
- Percepción de juicios externos

¿QUÉ ME PASA?

- La voz te tiembla y no te deja pensar con claridad.
- Solo quieres salir de la situación.
- No sabes cómo protegerte del juicio externo.

SITUACIONES

Fallar una
respuesta

Hablar en público Llegar tarde
Tropezar en las escaleras a clase



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

Es la emoción que sentimos cuando ocurre algo que me gusta o nos hace sentir bien con nosotros mismos.
Cuando sentimos alegría tenemos ganas de reír, compartir y disfrutar del momento

CARACTERÍSTICAS

Siento alegría cuando:

- Aprendo algo nuevo y me sale bien.
- Me ocurre algo bueno a mí o a otras personas
- Me siento querido/a
- Comparto momentos con las personas que quiero
- Escucho canciones que me gustan.

¿QUÉ ME PASA?

- Tengo ganas de reír o sonreír.
- Tengo sensación de bienestar.
- Pensamientos positivos.
- Ojos brillantes o más abiertos.

SITUACIONES

Compartir

Jugar con mis amigos

Aprobar un examen

Escuchar
canciones



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

La frustración es una emoción desagradable que surge cuando no logramos alcanzar una meta, deseo o necesidad

CARACTERÍSTICAS

Sentimos frustración cuando:

- Queremos que todo sea perfecto y falla algo.
- Nos comparamos negativamente con los demás.
- Siento que no puedo cubrir necesidades básicas o aspiraciones.

¿QUÉ ME PASA?

- Me enfado y tengo reacciones exageradas.
- Soy muy impulsivo/a.
- Culpo a otras personas de lo que ocurre.
- Me siento impotente y me bloqueo.

SITUACIONES

No soy el primero

No me sale un ejercicio

No consigo mi propósito



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

Los celos son una emoción natural que sentimos cuando pensamos que podemos perder la atención, el cariño o algo importante para nosotros.

CARACTERÍSTICAS

Sentimos celos cuando:

- Por ejemplo, cuando un amigo juega más con otra persona.
- Cuando un hermano recibe un regalo y nosotros no.

¿QUÉ ME PASA?

- Siento tristeza porque pierdo la atención y el afecto que antes tenía.
- Me enfado mucho y tengo rabietas.
- Culpo a otras personas de lo que ocurre.
- Siento miedo y preocupación a que mi situación cambie.

SITUACIONES

Mi madre presta más atención a mi hermanito

Mi mejor amigo juega con alguien nuevo.

Mi seño felicita a otro niño/a.



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

El miedo es una emoción primaria e innata que actúa como un mecanismo de defensa biológica ante la percepción de una amenaza o peligro, ya sea real o imaginario

CARACTERÍSTICAS

Un peligro real, una amenaza imaginaria, aquello que creamos que los demás piensan de nosotros o pueden ser miedos evolutivos como el miedo a la oscuridad .

¿QUÉ ME PASA?

- Aumenta la frecuencia cardiaca, se dilatan las pupilas y se agita la respiración.
- El rostro palidece.
- La boca se seca.
- Se pone la “piel de gallina”.
- Los sentidos se agudizan para detectar cualquier cambio en el entorno.

SITUACIONES

Situaciones nuevas o cambios drásticos en la vida

Peligros naturales: tormentas, incendios..

oscuridad, espacios cerrados...

Ser criticado o parecer ridículos ante los demás



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

La tristeza es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.

CARACTERÍSTICAS

Nos ponemos tristes cuando pasamos por la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.

¿QUÉ ME PASA?

- Pocas ganas de hacer nada.
- Ganas de llorar.
- Falta de concentración.
- Falta de apetito.
- Falta de energía.

SITUACIONES

Nos sentimos
solos o solas

Nos despedimos
de un amigo

Perdemos un
ser querido

Vemos sufrir a
alguien que
queremos

Nos quitan un
objeto



LAS EMOCIONES



¿QUÉ ES ?

La culpa aparece cuando sentimos que nos hemos comportado mal, cuando cometemos un error y no lo reparamos, o cuando transgredimos normas que pueden afectar los demás.



CARACTERÍSTICAS

El sentimiento de culpa crea un conflicto interno y es una de las experiencias emocionales más dolorosas. La culpa nos avisa de que hay un comportamiento o acción nuestra que no nos gusta y nos motiva a cambiar y reparar.

¿QUÉ ME PASA?

Fisicamente bajamos la mirada, nos escondemos en nosotros mismos, perdemos energía.

SITUACIONES

Mentir

No ayudar en casa

No decir las cosas buenas que veo en los demás.

Sentir envidia

Como mas de la cuenta



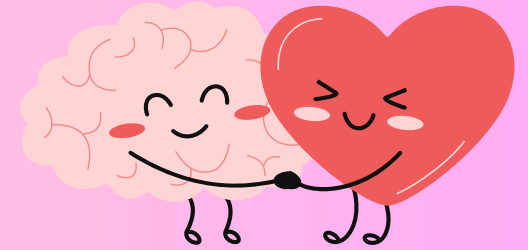


REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

www.elperruco.com/producto/emocion-amplia-tu-vocabulario-emocional

descargas.pntic.mec.es/recursos_educativos/it_didac/CCNN/1/02/01_emociones

- Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Bisquerra, R. (Coord). Editorial Desclée. de Brower
- Inteligencia Emocional: Concepto, evaluación, beneficios y desarrollo. Dr. Pablo Fernández Berrocal. Catedrático de Psicología. Presentación Especialista e Inteligencia Emocional. Instituto Psicológico
- Jarque García, J. (2017). Celos infantiles: entenderlos y actuar. Ed. Gesfom.
- Urra, J. (2004). El pequeño dictador y otras conductas emocionales. Ed. Debate.
- Gervilla, A. (2010). Celos y emociones en la infancia. Ed. Narcea
- Ramos, M. (2012). Los hermanos: celos, rivalidad y convivencia. Ed. Graó



LAS EMOCIONES



Creando puentes hacia la Educación Emocional en nuestro cole © 2026 by Grupo de Trabajo CEIP Ciudad de Ceuta is licensed under CC BY-SA 4.0

Imágenes extraídas de la IA