

UNE CADA EMOCIÓN CON SU DESCRIPCIÓN

ALEGRÍA

Sensación de repulsión
hacia una sustancia, real
o imaginaria.

TRISTEZA

Sensación de preocupación por
la seguridad y la salud de uno
mismo o de los demás.

ENFADO

Sensación de placer y felicidad
ante una situación real o
imaginaria.

INDIFERENCIA

Sensación de frustración y
tensión ante una situación o
persona.

MIEDO

Sensación de pena, soledad
o vacío ante una
situación.

ASCO

No se siente nada, ya sea
hacia una persona, una
situación, un tema...

CALMA

Sensación de tranquilidad
y control ante una
situación concreta.

¿PARA QUÉ SIRVEN ESTAS EMOCIONES?

ALEGRÍA

Nos ayuda a ser positivos, a estar mejor con nosotros mismos y a disfrutar de la vida.

TRISTEZA

Nos permite defendernos de situaciones de ataque y detectar situaciones injustas.

ENFADO

Nos permite estar alerta para evitar situaciones peligrosas para nosotros.

INDIFERENCIA

Nos permite mostrar a los demás cómo nos sentimos para que puedan ayudarnos.

MIEDO

Nos ayuda a ser más sanos y evitar situaciones que dañan nuestra salud.

ASCO

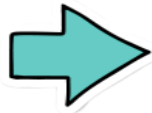
Nos permite pensar con claridad y ser objetivos.

CALMA

Nos ayuda a controlar cómo nos sentimos y a enfrentarnos mejor a las situaciones complicadas.

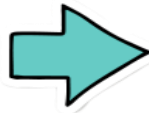
UNE CADA EMOCIÓN CON SU DESCRIPCIÓN

ALEGRÍA



Sensación de placer y felicidad
ante una situación real o
imaginaria.

TRISTEZA



Sensación de pena, soledad
o vacío ante una
situación.

¿Qué dos cosas te han hecho sentir **ALEGRÍA** hoy?

¿Qué dos cosas te han hecho sentir **TRISTEZA** hoy?

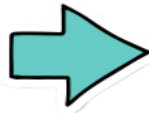
UNE CADA EMOCIÓN CON SU DESCRIPCIÓN

ENFADO



Sensación de frustración y tensión ante una situación o persona.

INDIFERENCIA



No se siente nada, ya sea hacia una persona, una situación, un tema...

¿Qué dos cosas te han hecho sentir ENFADO hoy?

¿Qué dos cosas te han hecho sentir INDIFERENCIA hoy?

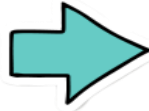
UNE CADA EMOCIÓN CON SU DESCRIPCIÓN

MIEDO



Sensación de preocupación por la seguridad y la salud de uno mismo o de los demás.

ASCO



Sensación de repulsión hacia una sustancia, real o imaginaria.

¿Qué dos cosas te han hecho sentir **MIEDO** hoy?

¿Qué dos cosas te han hecho sentir **ASCO** hoy?

UNE CADA EMOCIÓN CON SU DESCRIPCIÓN

CALMA



Sensación de tranquilidad y control ante una situación concreta.

¿Qué dos cosas te han hecho sentir CALMA hoy?