



**IDENTIFICO LAS
EMOCIONES BÁSICAS Y
MIS REACCIONES**

OBJETIVO:

- IDENTIFICAR LAS EMOCIONES DE ACUERDO A LAS REACCIONES FÍSICAS Y SENSACIONES QUE SE EXPERIEMNTAN Y LA FORMA EN QUE SON EXPRESADAS.



- UNA MISMA EMOCIÓN PUEDE CAUSAR UNA EXPRESIÓN EMOCIONAL DIFERENTE, DE ACUERDO A LAS CIRCUNSTANCIAS Y A LAS PERSONAS.
- DESCRIBE LAS SITUACIONES QUE DESPIERTAN EN TI LAS DIFERENTES REACCIONES DE UNA MISMA EMOCIÓN.

REALIZA EL EJERCICIO EN TU CUADERNO.

EJEMPLOS:

Alegría:

La celebración que más me produce alegría es la de mis cumpleaños.

Ira:

Siento ira al discutir con mi hermano, me altera tanto que me siento enfermo.



























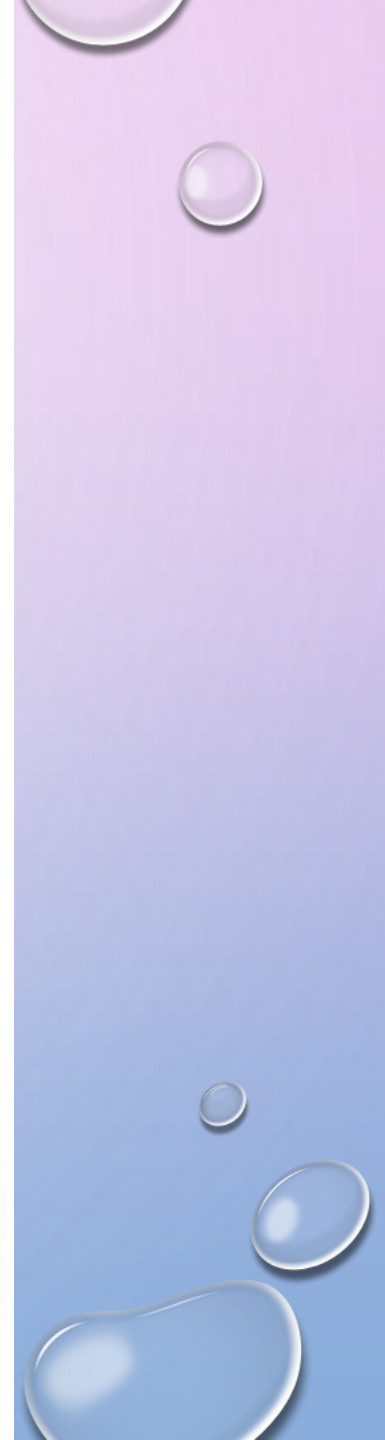


































CUALIDAD

ALEGRÍA

Celebración, contento, orgullo, carcajada, sonrisa, entusiasmo, excitación, triunfo, diversión, pasión, paz, calma y tranquilidad, aclamación y aplauso.

IRA

Discusión, molestia u oposición, gritos, descontrol, gesto y expresión, impaciencia, desesperación, rencor, ataque, explosión, resentimiento, desafío.

TRISTEZA

Aburrimento, soledad, desesperanza, decepción, depresión, melancolía, frustración, culpabilidad, resentimiento.

MIEDO

Nerviosismo, susto, inseguridad, pánico, terror, imprevisto.

VERGÜENZA

Timidez, culpa, inseguridad, pánico, terror, imprevisto.

TIPOS DE LLANTO

Llanto de tristeza, de angustia, de empatía, de felicidad, de rabia, de decepción, de manipulación.

