

Cuando reconocemos nuestras
emociones y lo que las genera,
nos sentimos mejor.



Reconozcamos las emociones y cuándo las experimentamos

Rabia:

Ante algo que nos
disgusta o ante un
trato que
consideramos
injusto. Nos permite
manifestar nuestra
inconformidad.

Alegría:

Ante situaciones
agradables. Nos
permite conectar con
otros, disfrutar las
experiencias agradables
e intentar mantenerlas



Asco:
Ante estímulos desagradables.
Nos ayuda a evitar cosas o situaciones dañinas.

Tristeza:
Ante la pérdida.
Nos permite hacer una pausa y mostrar a otros que necesitamos apoyo

Miedo:
Ante el peligro.
Nos permite prever amenazas a nuestra seguridad





Recordemos:
Todas las
emociones
nos ayudan
a responder
y adaptarnos
a las situaciones
que vivimos.