



PLAN DE SALUD MENTAL ESCOLAR

Coordinación de Psicología

¿Qué son las emociones?

“LA EMOCIÓN ES UN ESTADO COMPLEJO DEL ORGANISMO CARACTERIZADO POR UNA EXCITACIÓN O PERTURBACIÓN QUE PREDISPONE A UNA RESPUESTA ORGANIZADA.” BISQUERRA

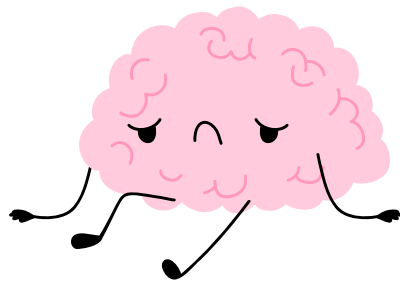
LAS EMOCIONES SON IMPULSOS QUE NOS LLEVAN A ACTUAR Y FORMAN PARTE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, FUNDAMENTAL PARA RELACIONARNOS CON OTROS. GOLEMAN

Emociones básicas



ALEGRÍA

EMOCIÓN QUE PRODUCE BIENESTAR, FELICIDAD, ENTUSIASMO Y SATISFACCIÓN.



TRISTEZA

EMOCIÓN QUE APARECE FRENTE A PÉRDIDAS, DECEPCIONES O SITUACIONES DIFÍCILES.



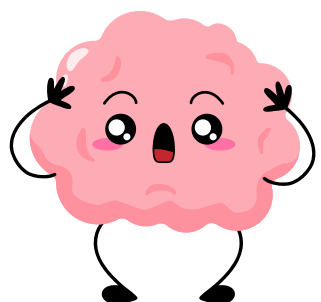
RABIA / ENOJO

RESPUESTA EMOCIONAL ANTE INJUSTICIAS, FRUSTRACIONES O LÍMITES.



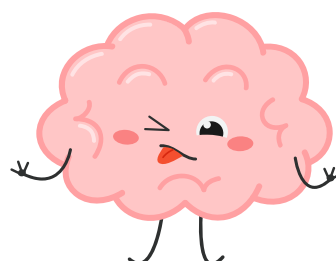
MIEDO

EMOCIÓN QUE NOS ALERTA FRENTE A PELIGROS O AMENAZAS



SORPRESA

REACCIÓN BREVE FRENTE A ALGO INESPERADO O NOVEDOSO.



ASCO

EMOCIÓN DE RECHAZO ANTE SITUACIONES, OLORES, SABORES O EXPERIENCIAS DESAGRADABLES.

“TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES: RECONOCERLAS Y EXPRESARLAS NOS AYUDA A CRECER.”