

# EMOCIONES

**Laura Hervás**

**Ainhoa Moneo**

**Jorge Hernández**

**Elena Díaz de la Rocha**

**Son todas necesarias**

**Tienen una función**

**No hay emociones ni malas ni  
buenas**



**Nos hacen humanos**



# Miedo



¿Cómo sientes tú el miedo?  
¿Dónde lo notas?  
¿Cuándo aparece?

Situación que dura poco

Peligro real e inminente

Nos lleva a poner en marcha acción inmediata



parálisis



lucha



esconderse  
huir



pedir  
ayuda

# Ansiedad



Estado de activación



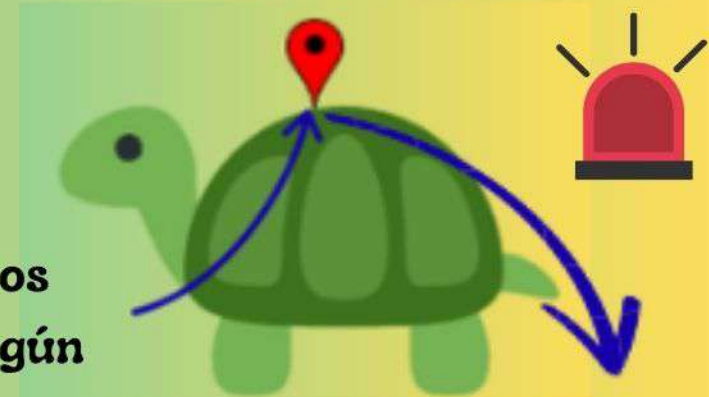
Aparece ante un evento futuro

Estado de vigilancia y alarma



Síntomas que pueden asustar  
pero es el cuerpo preparándose para huir

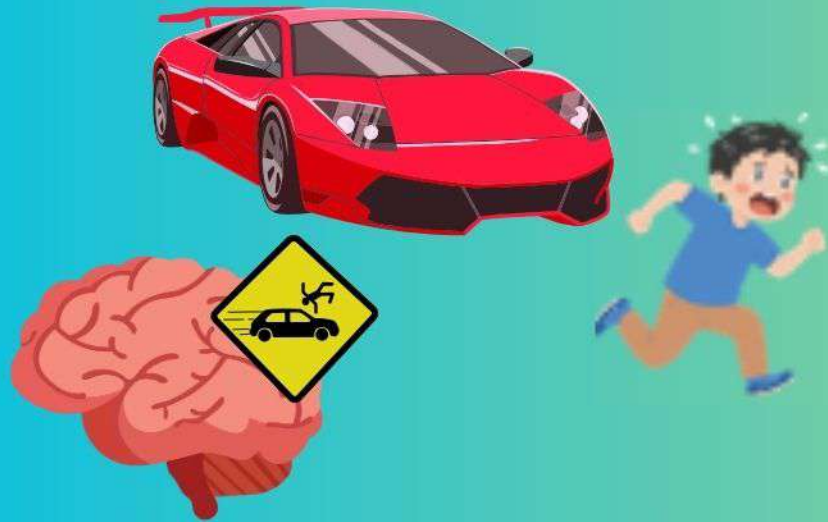
Todos sentimos  
ansiedad en algún  
momento



Curva de ansiedad



# Miedo



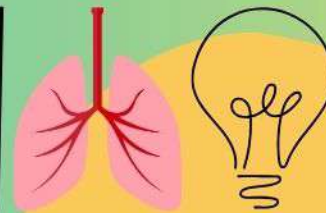
**Mecanismo de supervivencia**

**El miedo motiva a salir de la situación lo más rápido posible**



**Tomar las situaciones como pequeños retos, poco a poco de más fácil a más difícil**

# Ansiedad



**¿Cómo sientes tú la ansiedad?**  
**¿Dónde la notas?**  
**¿Cuándo aparece?**

**Sentir ansiedad es normal**  
**Recuerda que es una curva**  
**Si es desbordante, inhala durante 4 segundos y exhala durante 6 segundos**



**Pregúntate: ¿esto por lo que me siento ansioso, ha ocurrido ya?**



# Ira/ Enfado



Surge ante daño o injusticia



Indica la necesidad de defendernos a nosotros u a otras personas



Técnicas de respiración (inhalar 4 segundos, exhalar 6 segundos)

Transformar el enfado en algo constructivo (actividad que requiera energía)

¿Qué pensamientos aparecen cuando nos sentimos enfadados?  
¿Cómo se siente el enfado en el cuerpo? ¿Qué impulsa a hacer el enfado?

**NO**



“Me siento frustrado, voy a salir un momento, volveré cuando esté más tranquilo”





# Frustración

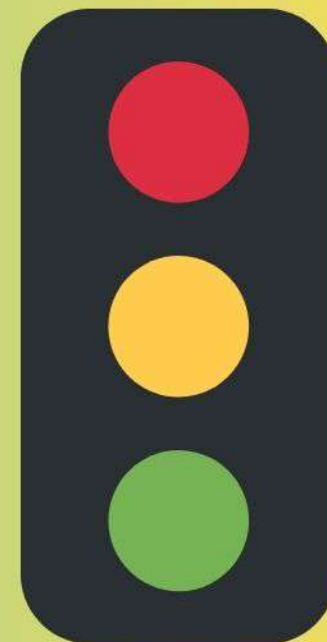
¿En qué situaciones podemos sentir frustración? ¿Qué cosas podemos hacer para manejarla?



**Tiempo fuera:** salir durante 5 minutos, dar un paseo, hacer ejercicio... lo que mejor nos venga

**Cambiar de actividad** a una que nos guste: dibujar, jugar al fútbol, hacer un puzzle...

**Expresarlo de forma asertiva** (y poner límites)



“Cuando ocurre X... yo me siento frustrado... me gustaría que la próxima vez...”

**Las cosas no siempre salen como queremos**



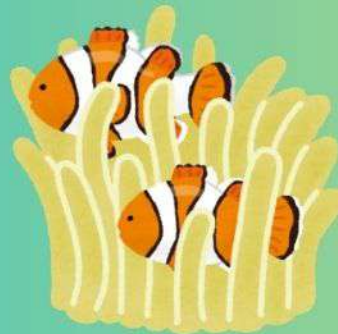
# Vergüenza



**Síntomas: cara roja, calor, falta de aire...**



**Protección contra situaciones impredecibles o que nos hacen vulnerables**



**¿Qué es para tí la vergüenza?**  
**¿En qué situaciones aparece?**







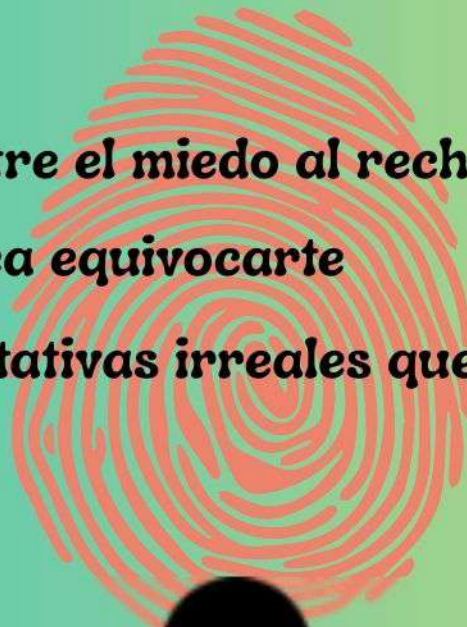
# Vergüenza



**A veces es una mezcla entre el miedo al rechazo y a la incomprensión**

**No querer que nadie te vea equivocarte**

**No poder alcanzar expectativas irreales que se muestran en redes**



**Nuestra identidad**



**TikTok**



**WhatsApp**



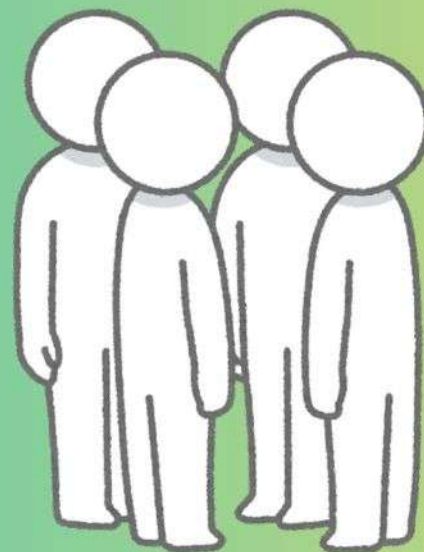
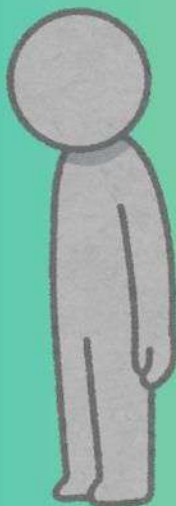




**Personas apoyo**



**Voy a darme un paseo,  
ver una peli... con...**



**Comunicación**



**“A mí me vendría mejor  
un plan en el que  
estemos...”**

# Soledad



**Expresar esas emociones**

**“Cuando pasa esto, me  
siento...”**



**Pedir ayuda  
“Necesito...”**



# Tristeza

**La tristeza no nos hace débiles**

**Es una emoción normal y presente en muchas ocasiones a lo largo de nuestra vida  
Aparece cuando sufrimos una pérdida, un cambio, cuando dejamos una etapa atrás o  
descubrimos que algo no era como esperábamos**

**El radar constante conlleva un desgaste**

**La tristeza aparece para decirnos “algo importa”, “necesitas tiempo”**







# Tristeza

¿Qué te entristece más en tú día a día?  
¿Qué haces cuando te sientes triste?  
¿Qué pequeñas cosas te suelen ayudar  
a levantar un poco  
el estado de ánimo?



**Hacer pequeñas cosas que  
conecten con lo que te gusta,  
aunque no tengas ganas  
La tristeza se acompaña,  
con paciencia, apoyo  
y pequeñas acciones**



**La tristeza es un proceso, que se atraviesa caminando, no quedándose quieto.**

**No estás solo**