



A IRA



A *ira* aparece cando as cousas non saen como queremos ou sentimos ameazados por algo ou alguén. Ten unha función defensiva e destrutora para destruír o perigo. Diminúe o medo e incrementa a enerxía para a acción. Pode comportar riscos de inadaptación cando se expresa de maneira inadecuada.

O sangue flúe cara ás mans facilitando o uso de armas ou para asestar golpes contundentes. Libéranse hormonas como a adrenalina que fai que se acelere o ritmo cardíaco dispoñendo así o corpo para a acción. Na cara as cellas baixas, contraídas e en disposición oblicua, a pálebra inferior tensa, os beizos tensos, ou abertos en ademán de gritar e unha mirada prominente.



O MEDO



O medo é necesario xa que nos serve para apartarnos dun perigo e actuar con precaución. Aparece como anticipación dunha ameaza ou perigo. Ten unha función protectora. Activa a nosa vixilancia, incrementa a precaución e fai que nos protexamos.

Hai unha redistribución do sangue nas partes indispensable nas accións evasivas; pode haber unha paralización repentina, inmovilización ante perigos como por evitar a depredadores mentres se analiza unha resposta adecuada, pero en suma, o corpo está nun estado de máxima alerta. Na cara presenta unha elevación e contracción das cellas, as pálpebras superior e inferior elevados e os beizos en tensión. En ocasións a boca está aberta.



ALEGRÍA



Sensación de benestar e de seguridade que sentimos cando conseguimos algún desexo ou vemos cumprida algunha ilusión. Ten unha función de reprodución (Indúcenos a repetir aquilo que nos fai sentir ben). Xera actitudes positivas. Crea vínculos cos demais

Inhíbense sensación negativas ou de intranquilidade.

Elévanse as fazulas, a comisura labial retraída e elevada e aparecen engurras na pel debaixo da pálpebra inferior.



SORPRESA



Sobresalto, asombro, desconcerto. É moi transitoria e permítenos unha aproximación cognitiva para saber que está a ocorrer. Fainos centrar a atención ante un estímulo. É unha emoción que nos axuda a orientarnos e a saber que facer ante unha situación nova. É a máis breve das emocións. Ten unha función de exploración.

Levántanse as cellas en expresión de novidade ou sorpresa permite ampliar o campo visual e que chegue máis luz á retina; isto ofrece máis información sobre o feito inesperado, o cal facilita calquera análise e permite o mellor plan de acción. Hai un estiramento da pel debaixo das cellas, as pálpebras abertas (superior elevado e inferior descendido) e un descenso da mandíbula.



O NOXO



No noxo adoitamos afastarnos do obxecto que nos produce aversión. Empúxanos a expulsar, rexeitar ou afastarnos de algo nocivo. ten unha función adaptativa: O rexeitamento. Esta emoción en épocas remotas garantía, igual que o medo, a supervivencia.

Segundo ou suxerido Darwin, o xesto facial de noxo aparece como un intento por bloquear as fosas nasais, en caso de probar unha substancia desagradable ou de que exista necesidade de cuspi-la. As súas características son engurras en nariz e áreas próximas ao beizo superior, engurras na fronte, elevación das fazulas engurrando as pálpebras inferiores e elevación do beizo superior. Xeralmente asimétrica.



A TRISTEZA



Pena, soidade, pesimismo ante a perda de algo importante. A función da tristeza é a de pedir axuda. Motívanos cara a unha nova reintegración persoal.

Función adaptativa: REINTEGRACIÓN. Presenta unha función adaptativa en caso dunha perda significativa.

A tristeza desencadea unha caída de enerxía e do entusiasmo polas actividades da vida, sobre todo polas diversións e os praceres. Frea o metabolismo do organismo e induce ao illamento e recollemento. En casos moi profundos e extremos, a tristeza pode desembocar en depresión. Na cara presenta ángulos inferiores dos ollos cara abaixo a pel das cellas en forma de triángulo e existe un descenso das comisuras dos beizos, que mesmo poden estar temblorosos.

EMOCIÓNATE CON SUPERLEO



RELACIONA CADA EMOCIÓN PRIMARIA CO SEU EMOJI:



SORPRESA
sorpresa



MEDO
medo



NOXO
noxo

EMOCIÓNATE CON SUPERLEO



RELACIONA CADA EMOCIÓN PRIMARIA CO SEU EMOJI:



ALEGRÍA
alegría



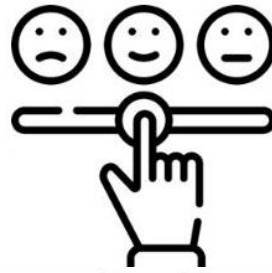
TRISTEZA
tristeza



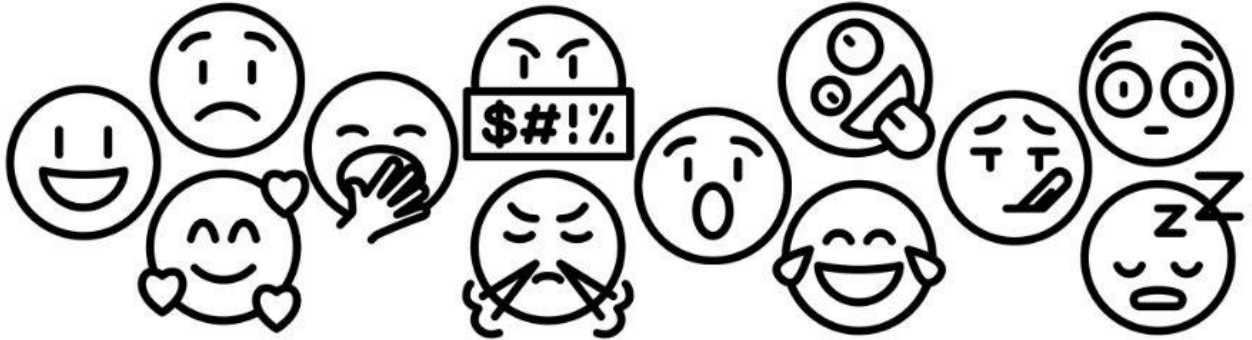
IRA
ira



¿CÓMO ME SINTO?



A emoción que mellor me define neste intre é:



Síntome _____
porque _____

Algunha das sensacións que teño son:

Trátase dunha emoción

POSITIVA NEGATIVA

por iso vou a _____

A MIÑA REFLEXIÓN

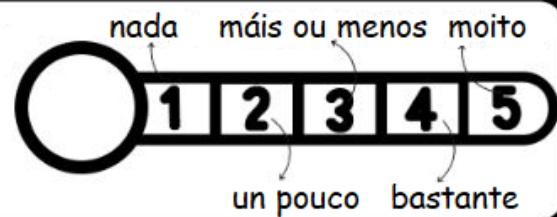




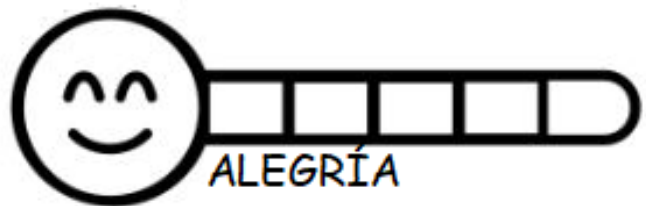
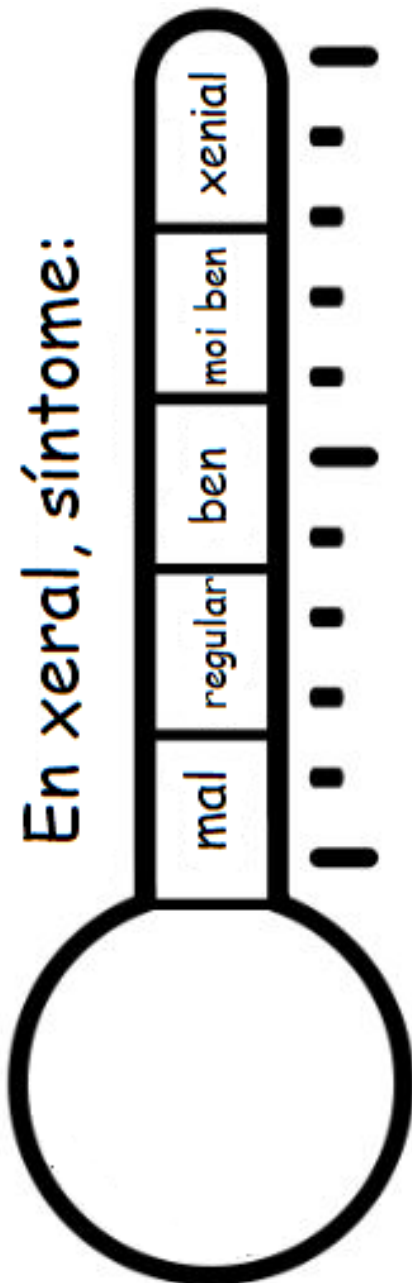
O TERMÓMETRO DAS EMOCIÓNIS



É importante que aprendamos a xestionar as nosas emocións e que as regulemos día a día.



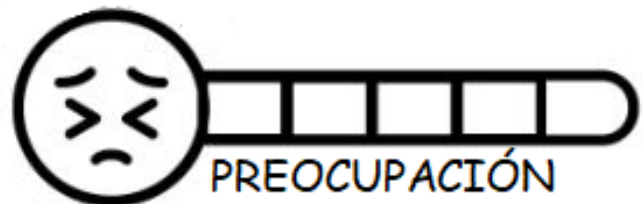
En xeral, síntome:



ALEGRÍA



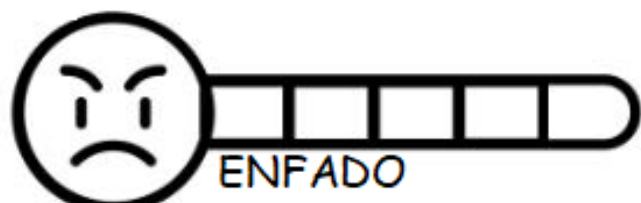
TRISTEZA



PREOCUPACIÓN



CANSAZO



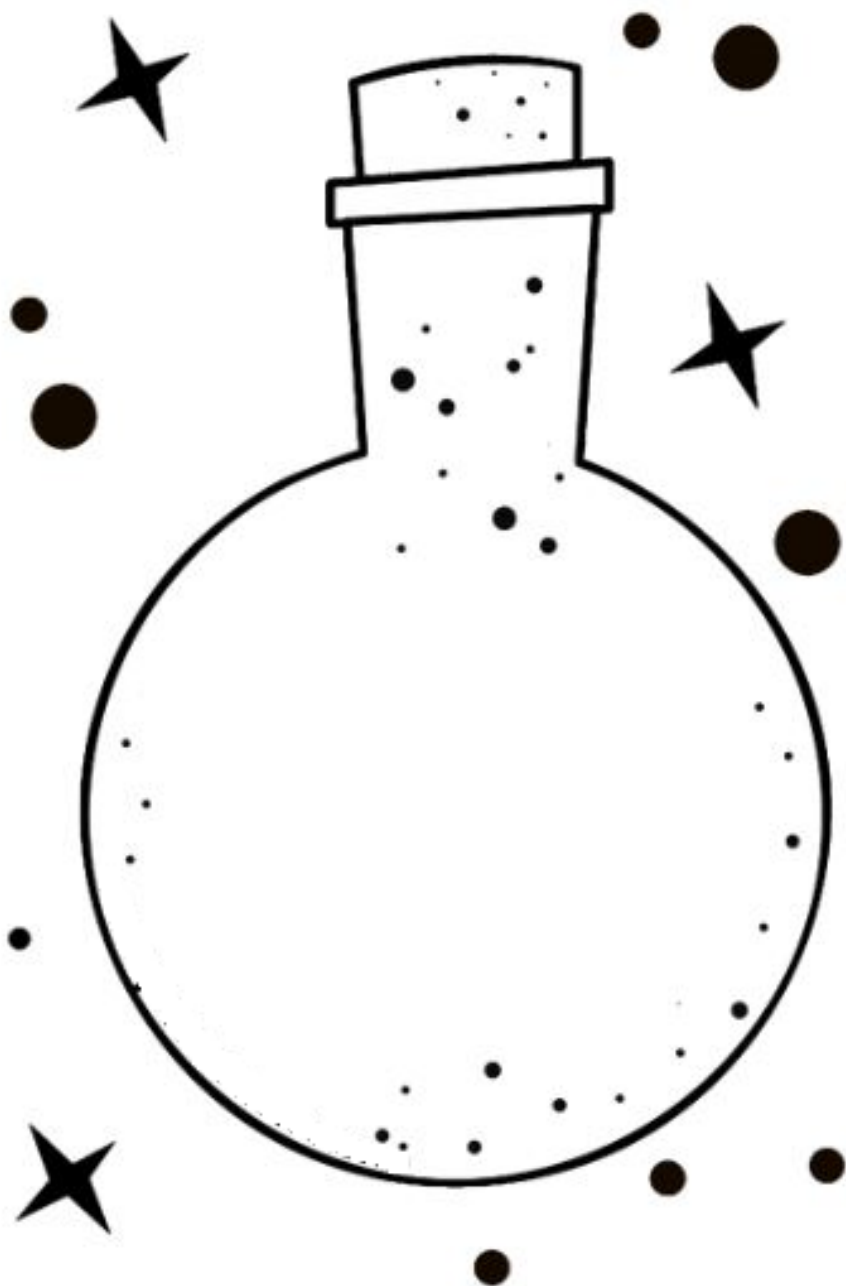
ENFADO



A PÓCIMA SECRETA DAS EMOCIÓNS



Síntome un pouco _____ pero usarei a miña
maxia para poder calmar esta emoción.



Ingredientes secretos

escoitar
unha
canción

pensar
noutra
cousa

facer
respiracións
profundas

falar
do que me
preocupa

ir ao meu
rincón
favorito

tratar
de
relaxarme

*Aquí tes
algúns ingredientes pero
podes usar outros que che
funcionen.