

# LAS EMOCIONES





Hoy nos toca hablar de **EMOCIONES**.... Eso de lo que tanto escuchamos hablar, nombramos muchas veces... pero, ¿sabemos qué son?

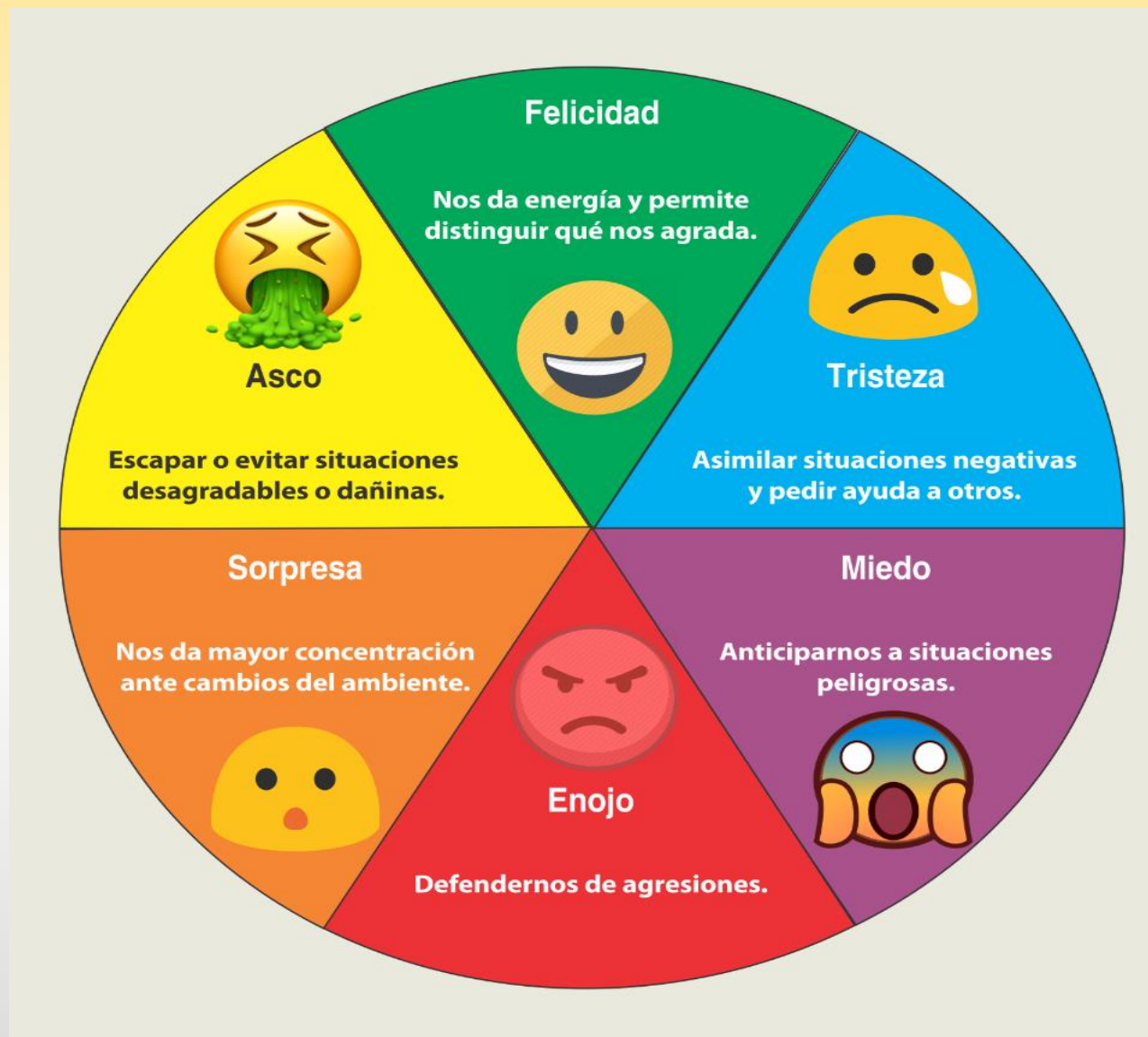
Las emociones son **reacciones de nuestro organismo** ante un determinado estímulo.

Estas emociones influyen en nuestro estado de ánimo, por lo que es importante que aprendamos a identificarlas e intentar actuar lo mejor posible ante ellas.



¿Cuáles son nuestras emociones?

Las principales emociones del ser humano son seis:





Y... las emociones... ¿son buenas o malas?

No son ni buenas ni malas, es algo innato, que todos los seres humanos tenemos. Y aparecen de forma súbita, por lo que no podemos controlarlas ni impedir las...

Lo que puede ser bueno o malo es lo que hacemos con ellas, pero no la emoción en sí.

Lo importante es saber identificarlas, tanto las tuyas como las de los demás, para poder controlarnos ante ellas.



Ante una situación tan distinta y difícil como la que estamos viviendo es normal que experimentemos emociones muy distintas y a veces no sepamos qué nos pasa, ni cómo actuar... es normal, nos pasa a todos... No te sientas mal por tus sentimientos...

Te puede venir bien hablar de ello con tu familia o con algún amigo o amiga. Cuéntales lo que sientes, lo que te preocupa, lo que piensas.... Y pregúntales a ellos cómo están, qué sienten... ya verás como es muy similar a lo que sientes tú...





Deja espacio a la tristeza,  
la frustración, el enfado...

Grita, llora, pega a un  
cojín... deja salir esas  
emociones, pero nunca las  
dirijas hacia otra persona.  
Son normales, más en esta  
situación, pero hay que  
controlarlas.



Desahógate, pero no te quedes  
ahí, cuando estés más tranquilo/a  
haz algo que te guste  
(música, pintar, leer...).



Ríe, baila, canta, llora  
de alegría...

Busca cosas positivas  
en cada día,

¡siempre las hay!

Sí... ¡ahora también!



Y a las personas con las que vives....  
Sonríe, abraza, besa, ten un detalle con ellos,  
una sorpresa...

En definitiva... **!CUÍDALAS!**



Sonríe  
AUNQUE  
ESTO NO  
SEA UNA  
foto

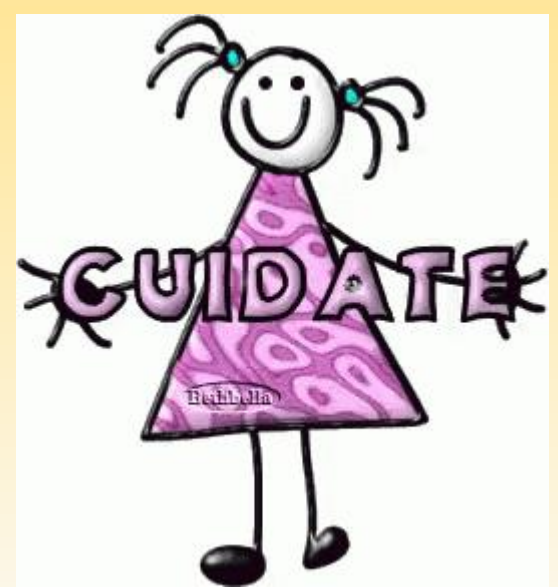


Pero hay una cosa muy importante que no debemos olvidar...

**¡CUÍDATE A TI MISMO!**

**¡Y DÉJATE CUIDAR!**

Es posible que en algún momento nos desbordemos...  
Pide ayuda! No tiene nada de malo.



¡Mucho ánimo y enhorabuena, lo estáis haciendo fenomenal!

Ya sabéis, si necesitáis algo, desde el Departamento de Orientación estaremos encantados de intentar ayudaros. Podéis escribir al correo de Isabel, la orientadora: [isabel.deorueta@educa.madrid.org](mailto:isabel.deorueta@educa.madrid.org)