

C  
O  
M  
O  
M  
E  
S  
I  
E  
N  
T  
O



# EMOCIONARIO



# ALEGRÍA

Expresamos alegría cuando estamos con nuestra familia, amigos o personas que queremos. Sentimos una gran felicidad, un sentimientos que nos hace sentir a gusto con nosotros mismos.



# EUFORIA

La euforia es un sentimiento de alegría y felicidad muy grande. Cuando sentimos euforia tendemos a chillar o gritar de emoción. Nos transmite una energía positiva y nos da fuerza para seguir adelante.



# ILUSIÓN

Sentimos ilusión cuando alguien nos hace un regalo, cuando conseguimos algo que queríamos con todas nuestras fuerzas y se nos llenan los ojos de brillo.



# ENFADO

Cuando nos enfadamos sentimos que toda nuestra energía negativa sale hacia el exterior. Empezamos a tener mucho calor y la cara se nos pone roja como el fuego.



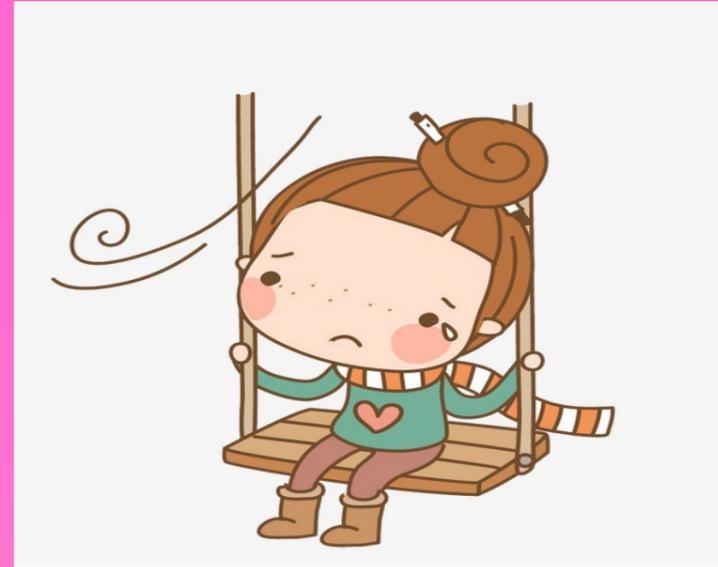
# CULPA

Nos enfrentamos al sentimiento de culpa cuando hemos hecho algo mal. Creemos que hemos decepcionado a la otra persona y sentimos tristeza.



## TRISTEZA

Cuando estamos tristes tendemos a llorar y a querer estar solos. Es una emoción que se relaciona con la soledad y la apatía. No se tiene ninguna gana de hablar con nadie y queremos que se pase rápido.



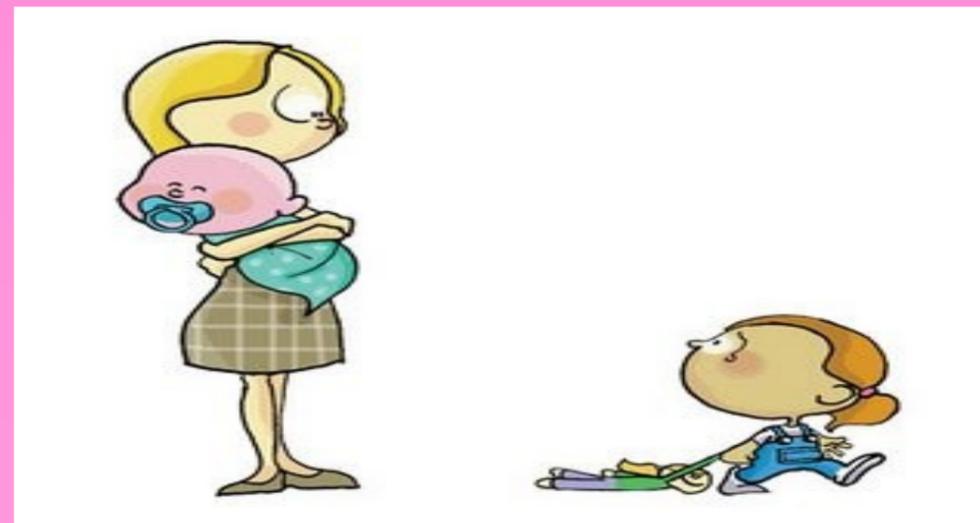
## ENVIDIA

La envidia ocurre cuando no nos conformamos con lo que tenemos nosotros y queremos también lo de los demás porque nos parece que es mejor. La envidia puede ser una emoción positiva o negativa.



## CELOS

Cuando sentimos celos nos provoca una gran tristeza porque creemos que a nosotros no nos quieren tanto como a terceras personas, no importamos nada. Esta emoción suele darse en familias con más de un hijo, en concreto en las relaciones entre hermanos/as.



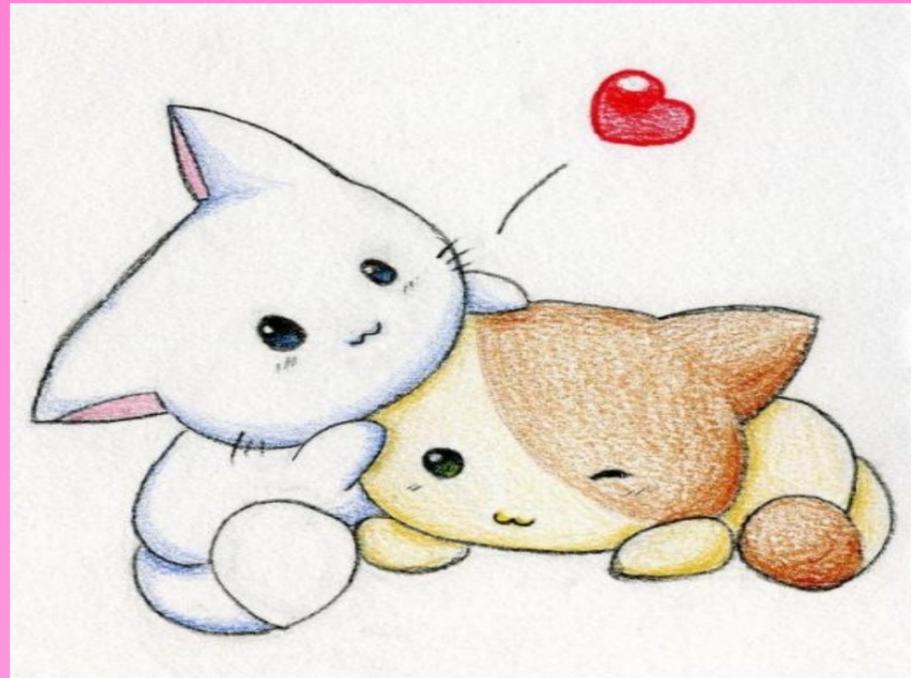
## TERNURA

Sentimos ternura cuando percibimos que algo o alguien puede transmitirnos amor y cariño



## AMOR

El amor es un sentimiento muy profundo que expresamos a familiares, amigos o pareja. Lo podemos expresando con la frase “Te quiero”



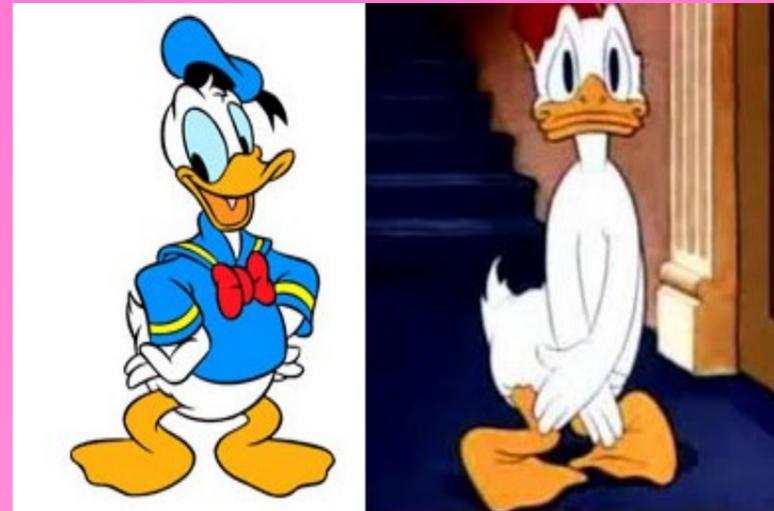
## SOLEDAD

Cuando no queremos ninguna compañía nos aislamos y nos sumergimos en la soledad. Un lugar apartado y solitario para pensar en nuestras cosas, emociones y sentimientos. Se asocia con la tristeza



## VERGÜENZA

La vergüenza ocurre cuando nos ponemos en ridículo delante de mucha gente. Un acto, o situación incómoda nos hace sentir vergüenza. Tendemos a ponernos colorados, taparnos la cara y escapar corriendo.



## SORPRESA

La sorpresa hace que nos sorprendemos. Los ojos se llenan de brillo y abrimos la boca formando una “o” perfecta. Podemos sorprendernos con un regalo o fiesta que nos hayan preparado. La sorpresa es una emoción que sentimos cuando no esperamos algo.



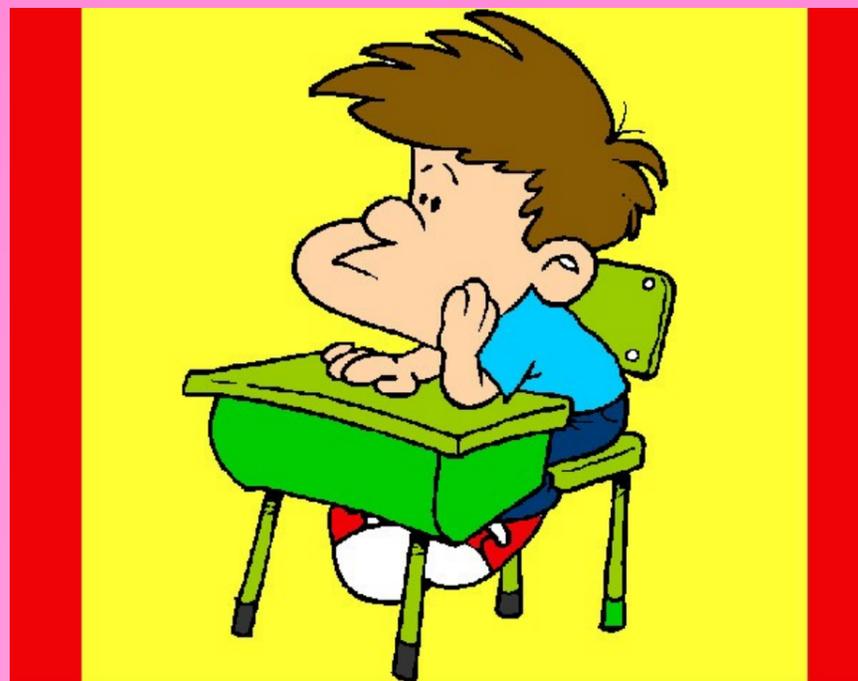
## MIEDO

Sentimos miedo cuando algo no nos gusta. Nos sentimos incómodos y a veces queremos llorar. Cuando tenemos miedo abrimos mucho los ojos y el color de la cara cambia totalmente. El miedo se expresa con la onomatopeya “aaaah”



## ABURRIMIENTO

La emoción del aburrimiento ocurre muy a menudo cuando no sabemos qué hacer y no hemos quedado para salir con ningún amigo/a. Se puede asociar a la tristeza, la soledad o la ira/rabia.

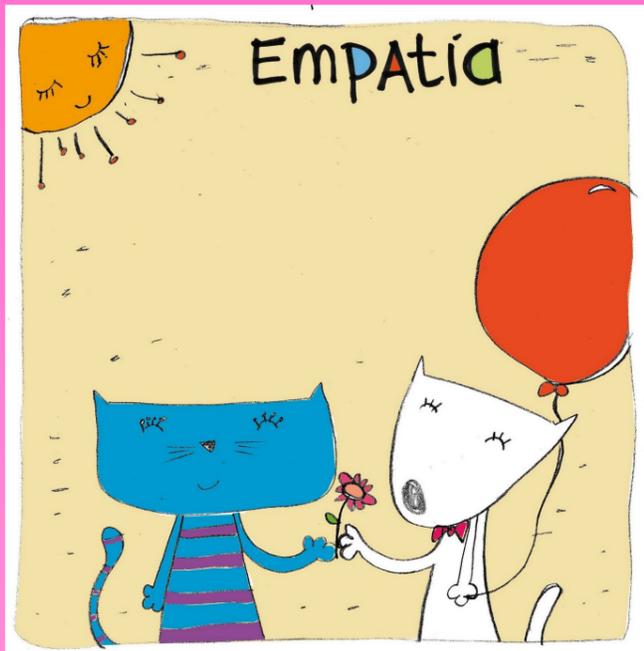


## ASCO

El asco se produce cuando no queremos estar con alguna persona con la que nos llevamos mal. No soportamos estar cerca suya y nos apartamos. También aparece cuando no nos gusta el sabor de algún alimento. Expresamos el asco con la onomatopeya “puaj”.

# EMPATÍA

La empatía es fundamental para entender las emociones de los demás. Nos ayuda a comprender y poder ayudar cuando lo necesiten.



# COMPASIÓN

La compasión se relaciona con la empatía. Si logramos entender a los demás, podremos ayudarles a superar cualquier obstáculo que se les presente.



# APATÍA

Cuando nos sentimos apáticos no tenemos ganas de nada. Puede asociarse con la soledad, tendemos a contestar mal, no hacer nada y aislarnos.

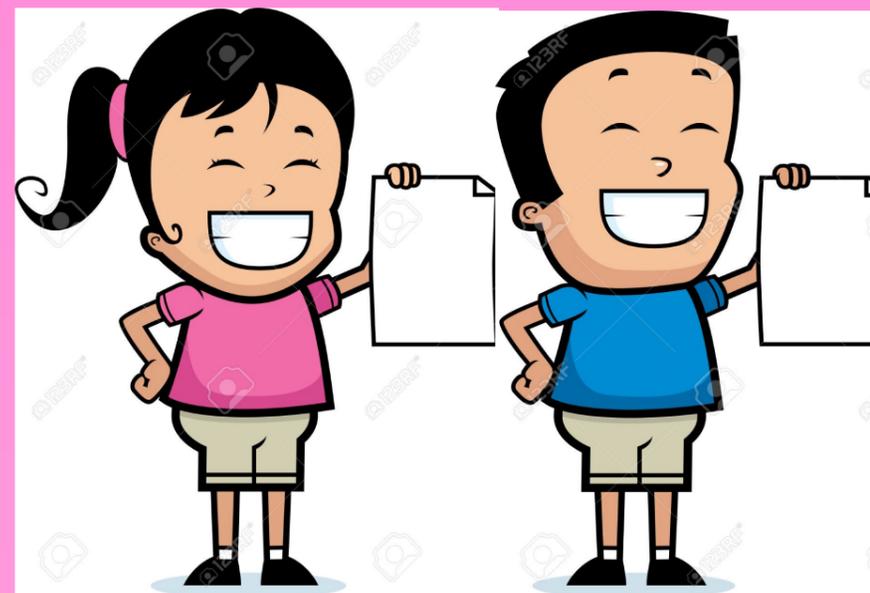
## GRATITUD

La gratitud se expresa dando las gracias. Cuando expresamos la gratitud también nos sentimos aliviados porque sabemos que hemos hecho el bien y la persona que recibe nuestro agradecimiento se siente feliz.



## ORGULLO

El orgullo suele ser una emoción negativa si lo utilizamos en contra de alguien y creemos que somos mejores que cualquiera, al igual que el EGO. Cuando el orgullo es positivo sentimos alegría por alguien, nos sentimos orgullosos de ser su amigo/a incluso su familia.



## CALMA

La calma y la tranquilidad son palabras sinónimas. El momento de calma es muy importante, podemos relajarnos profundamente y respirar despacio sin nadie que nos moleste. Es fundamental practicarlo al menos una vez al día



# INSEGURIDAD

La inseguridad también se asocia a la autoestima. Cuando nos sentimos inseguros nuestra autoestima baja y no tenemos fuerza para seguir adelante porque creemos que todo lo que hagamos nos va a salir mal.



# DESEO

El deseo se asocia con la necesidad de comer o de estar con alguien. Es una emoción que tiene un gran peso e intensidad, podría decirse que es un paso después del placer.

# PLACER

Sentimos placer cuando estamos muy a gusto frente a una situación o cuando compartimos momentos con alguien. En esta situación las hormonas y las vibraciones positivas suelen dispararse.



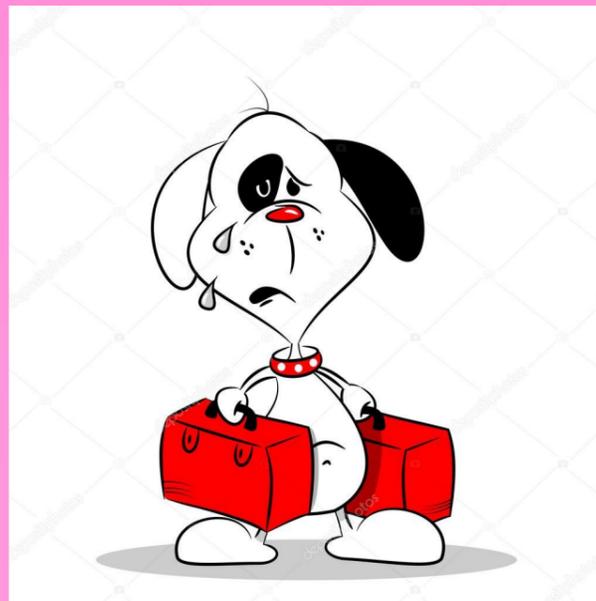
# ADMIRACIÓN

La admiración ocurre cuando sentimos que alguien es el mejor, espectacular. Es decir, nuestro ídolo. Sentimos una gran admiración por esa persona y sentimos el deseo de ser igual que él o ella.



# NOSTALGIA

La nostalgia se asocia a la tristeza pero tiene una intensidad mayor. Cuando estamos tristes lloramos pero enseguida podemos animarnos, la nostalgia en cambio nos hace llegar a la depresión y es más difícil levantar cabeza.



# ALIVIO

Nos sentimos aliviados cuando creíamos que algo malo que hayamos hecho o nos haya pasado de repente se acaba. En ese momento nos sentimos tranquilos y aliviados.

## REMORDIMIENTO

El remordimiento es como el arrepentimiento. A veces, hacemos cosas que a terceras personas les hace mal, en el momento no nos damos cuenta pero después nos arrepentimos, nos damos cuenta de que lo que hemos hecho y pedimos perdón



## ACEPTACIÓN

La aceptación se relaciona con la autoestima. Es fundamental que uno mismo se guste tal y como es sin tener que compararse con nadie ni sentir celos o envidia.