

# EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

## EMOCIONES BÁSICAS

### ¿QUÉ SON?

Reacciones físicas y mentales, intensas pero breves, que ayudan a enfrentar situaciones de la vida cotidiana. Todas ayudan, aunque algunas pueden ser desagradables.



### SUS FUNCIONES SON:



#### MIEDO

Activa los sentidos ante un peligro



#### ENOJO

Prepara para defenderse



#### SORPRESA

Mantiene la atención ante una situación u objeto desconocido



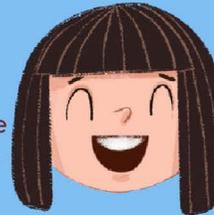
#### TRISTEZA

Ayuda a recuperarse de situaciones difíciles, y a reflexionar



#### ASCO

Incita a alejarse de situaciones peligrosas



#### ALEGRÍA

La continuidad de los planes, el disfrute y valoración de logros

### EMOCIONES SECUNDARIAS



### ¿QUÉ SON?

Respuestas construidas al intentar regular las emociones básicas, influenciadas por aspectos culturales y/o la historia de vida, formando familias de reacciones que se asemejan en la expresión, funciones, sensaciones y formas de acción, variando la intensidad de su reacción.

### ESTADOS DE ÁNIMO

También son reacciones, pero a diferencia de las emociones son de mayor duración y menos intensas.



Se experimentan cuando las personas, en un determinado momento, están de buenas o de malas o tienen ganas de hacer o no hacer algo. Pueden ser provocados por factores externos como la alimentación o el clima y factores internos, como los rasgos de personalidad.



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI