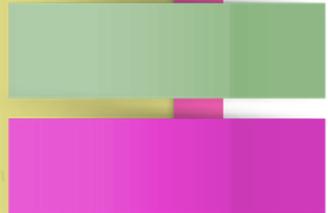


DICCIONARIO EMOCIONAL

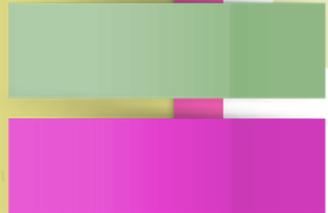
AUTORES:
7° BÁSICO



RABIA

Sentimos rabia cuando algo no nos agrada. Esta emoción puede tener control, a veces se puede descontrolar un poco. Es una emoción peligrosa si no sabemos manejarla. Es una de las emociones que más se siente. Sucede cuando no nos sale las cosas como queremos. No siempre puedes portar con esta emoción.

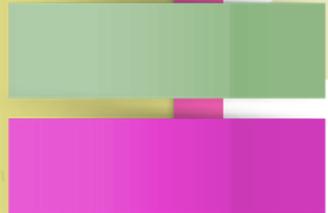




FELICIDAD

Disfrutar de algo bueno. Sucede cuando nos salen bien las cosas. Nos da motivación y energía. Nos motiva a seguir y la sentimos cuando nos felicitan. Sucede cuando cumplimos nuestras metas. Nos hace bien al cuerpo. La felicidad nos hace sentir bien y satisfecho con uno mismo.

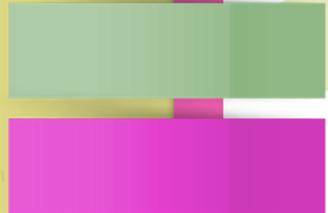




ANGUSTIA

Estar inquietos o nerviosos. Sucede cuando nos sentimos sin salida, cuando estamos desesperados y tomamos decisiones rápidas. Cuando nos preguntamos si todo está bien o mal. Es una emoción que nos hace perder los pensamientos y la capacidad de pensar y es desagradable.

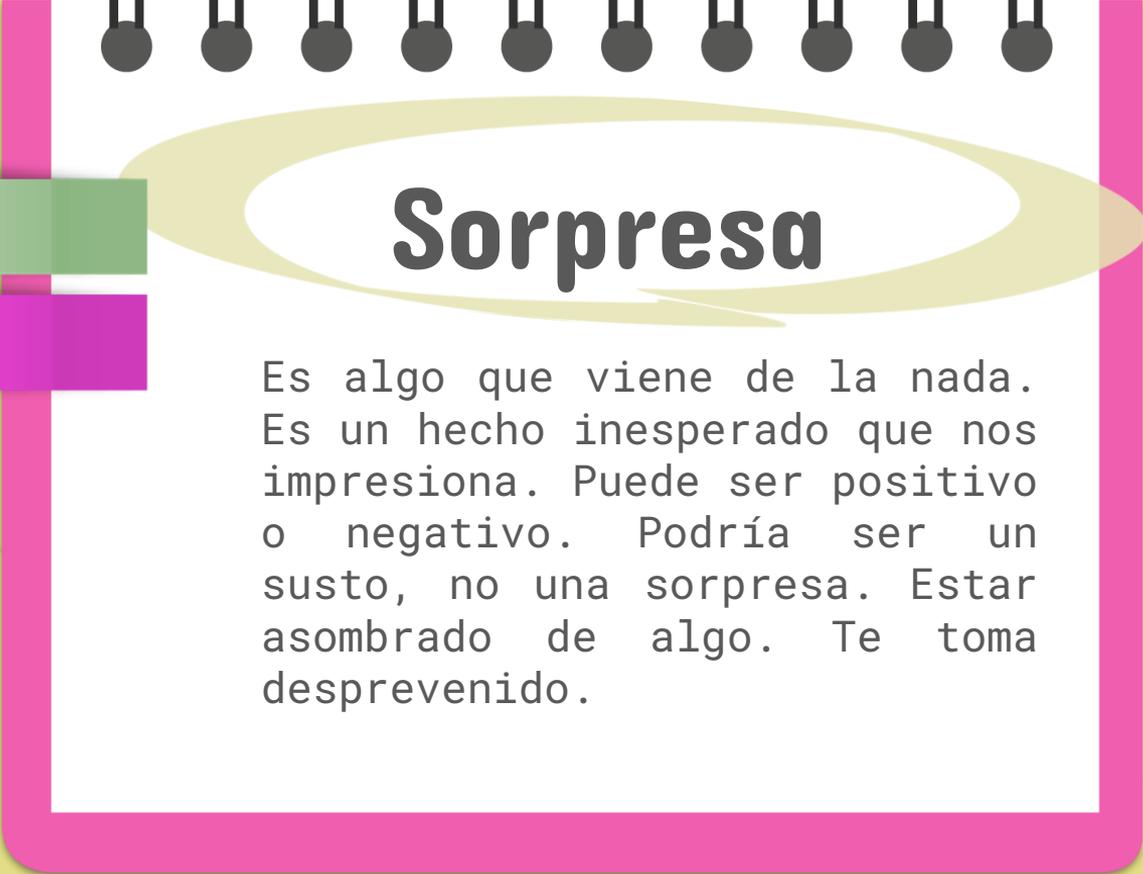




PENA

Estar desanimado. Nos sentimos mal por algo que pudimos haber hecho. Es una forma de estar tristes o una forma de callar la rabia y no accionar mal. Cuando no quieres nada. Es cuando estamos tristes por algo que pasó. Cuando no te gusta nada. Ejemplo: cuando se nos muere algún familiar.

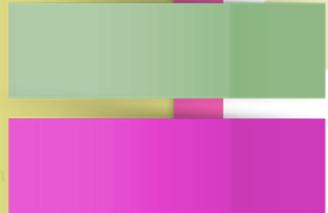


A graphic of a spiral notebook with a white page and a pink border. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two overlapping rectangular tabs, one light green and one pink. A large, light green oval highlights the title 'Sorpresa'.

Sorpresa

Es algo que viene de la nada. Es un hecho inesperado que nos impresiona. Puede ser positivo o negativo. Podría ser un susto, no una sorpresa. Estar asombrado de algo. Te toma desprevenido.

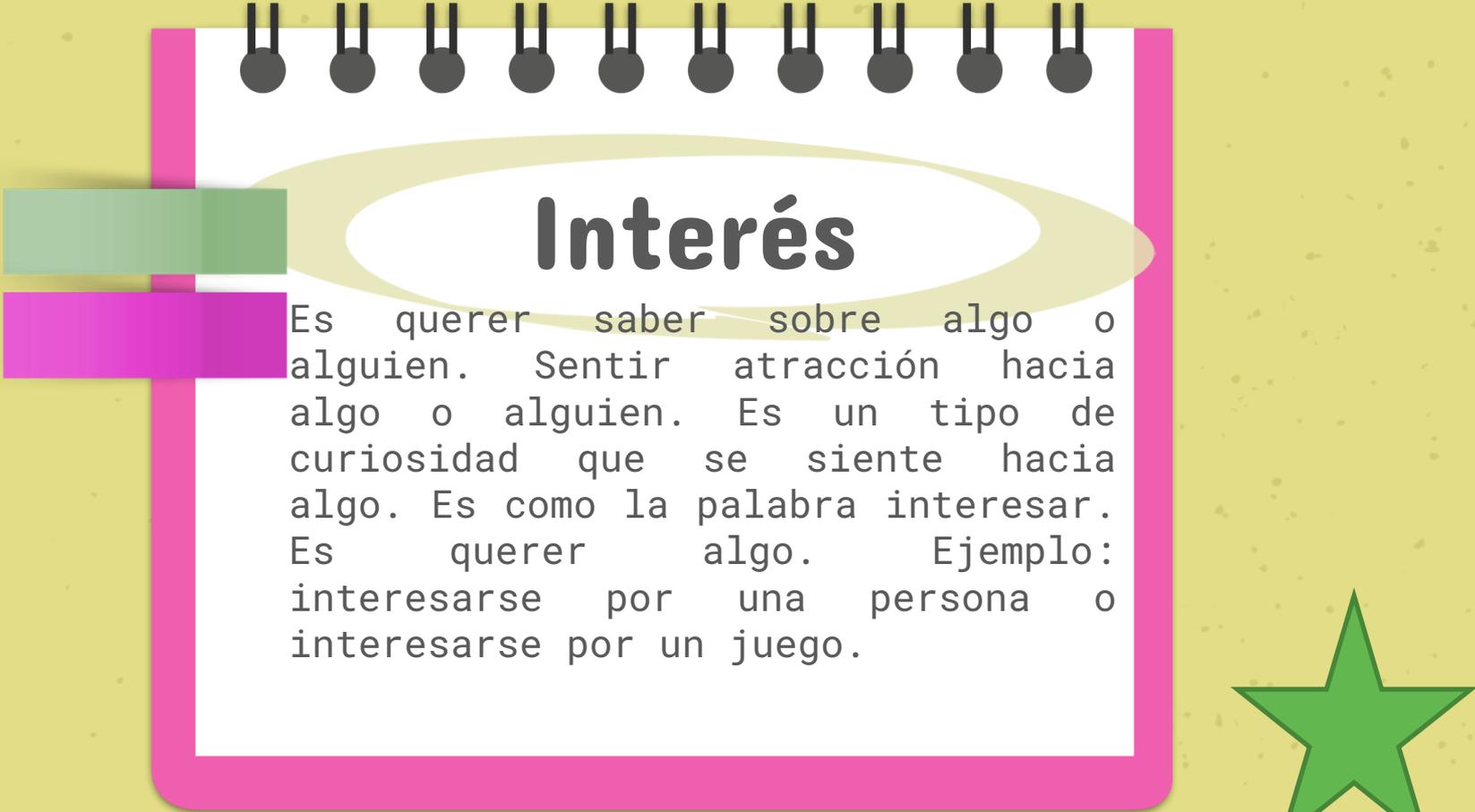




Confianza

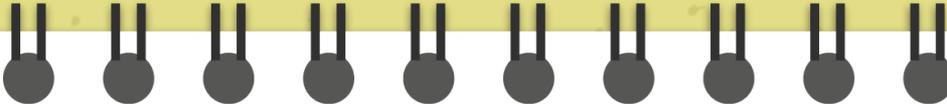
Es confiar en una persona. Es un vínculo que tienes con una persona. Puede durar mucho tiempo para solamente tenerle confianza. Es cómo la lealtad o cómo la seguridad que uno le da a una persona al compartir experiencias e ideas. Es tener esperanza en una persona.





Interés

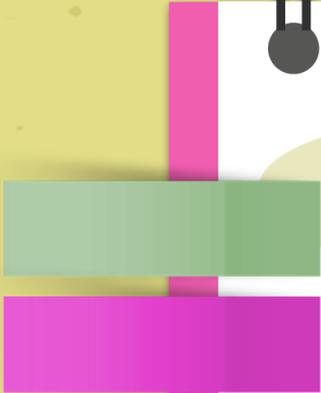
Es querer saber sobre algo o alguien. Sentir atracción hacia algo o alguien. Es un tipo de curiosidad que se siente hacia algo. Es como la palabra interesar. Es querer algo. Ejemplo: interesarse por una persona o interesarse por un juego.



Miedo

Temor que sentimos hacia algo. Puede evitar algo. Todas las personas tienen miedo, es algo muy común. Una sensación de estar asechado o muy alerta. Sentir susto por algo o alguien. Sentir temor por algo que no vez o que no conoces. Es no sentirse confiado. Un ejemplo del miedo puede ser, miedo a la oscuridad (desconoces lo que puede estar ahí), a la soledad (no quieres estar solo), los miedos pueden ser normales o especiales.

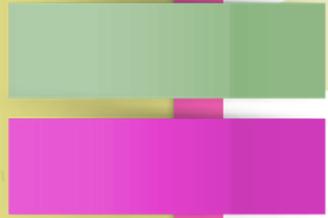




Decepción

Es estar decepcionado por alguna persona cuando cometió un error. Algo que nos esperábamos que fuera otra cosa. Un sentimiento que surge cuando no se cumplen las expectativas sobre un deseo o una persona. La decepción también puede ser personal, decepción hacia mí. Sentir desilusión por algo. Perder la confianza en una persona

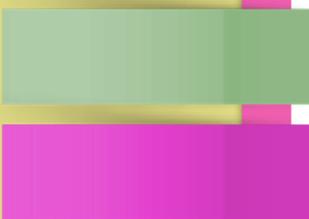




Admiración

Algo que queremos ser o seguir una meta. Alguien con quien me guio y aprendo. Es como el sentimiento de querer ser como alguien quien según tu es una especie de héroe o que te hace feliz.





Optimismo

Pensar en lo bueno. El optimismo es como tener un problema y verle el lado positivo. Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable. Ver las cosas positivas. El optimismo es pensar en lo bueno y ver las cosas positivas aunque las cosas sean mala. Ejemplo: estar perdido y pensar en una solución para seguir adelante y ser feliz.

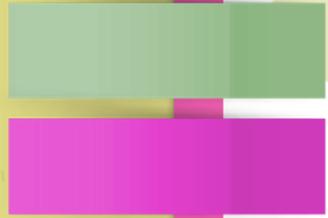




Satisfacción

Es sentirse bien por un logro. Satisfacción puede ser algo que te gusta hacer o algo que hiciste y te gusta el resultado o algo que te relaje. Estar tranquilos con uno mismo, o por una meta. Es sentir placer por cumplir alguna meta o algún deseo. Sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.

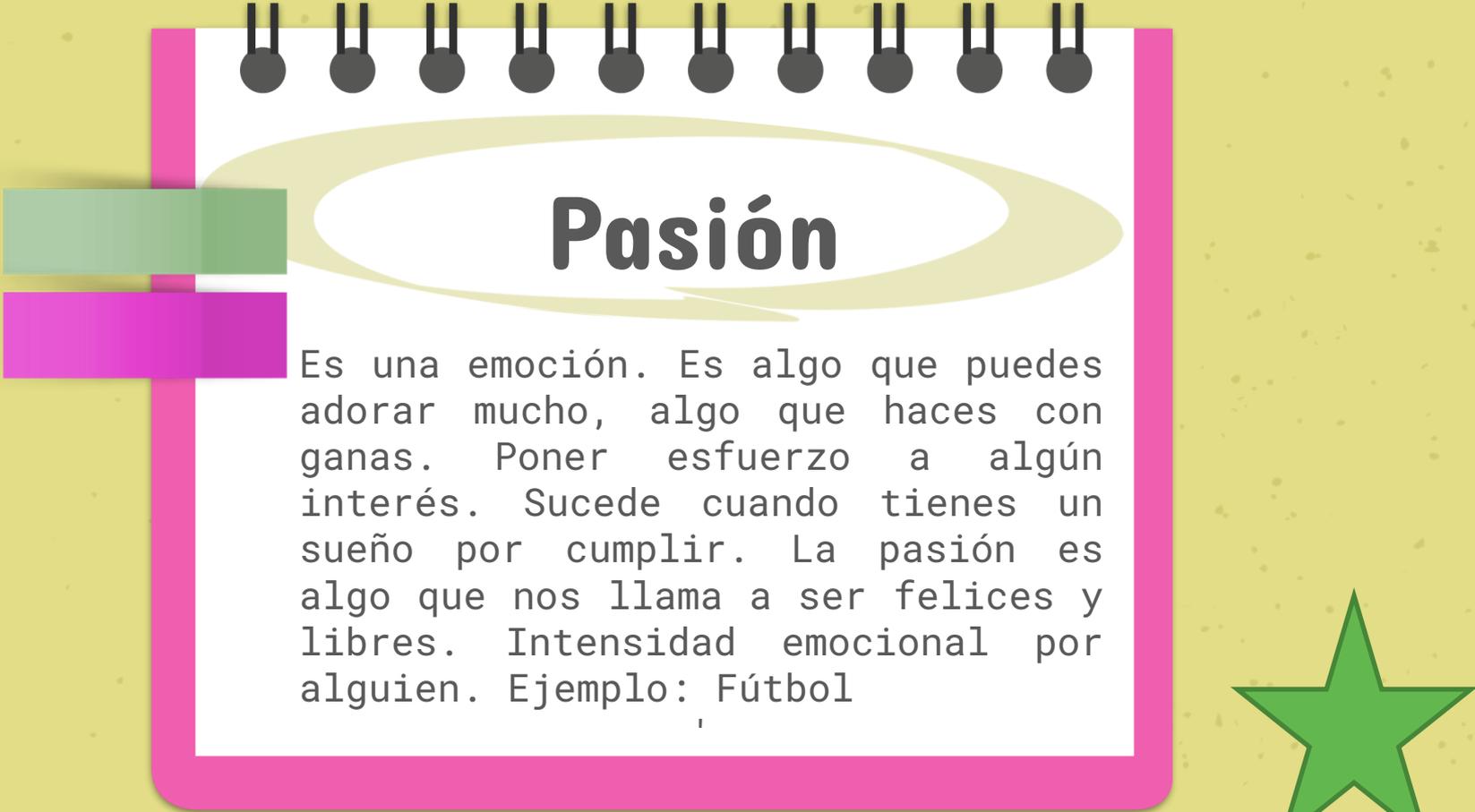




Seguridad

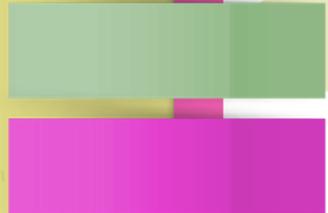
Es tomar la decisión de ejecutar algo. La seguridad es estar seguro de estar bien, estar seguro contigo mismo y de lo que dices. Es estar de acuerdo consigo mismo. Sensación de total confianza que se tiene en algo o alguien. Seguridad es tener confianza en una decisión propia o en alguien. Proteger algo.





Pasión

Es una emoción. Es algo que puedes adorar mucho, algo que haces con ganas. Poner esfuerzo a algún interés. Sucede cuando tienes un sueño por cumplir. La pasión es algo que nos llama a ser felices y libres. Intensidad emocional por alguien. Ejemplo: Fútbol



Compasión

Tener piedad con alguien, tener empatía, es decir, ponerse en los zapatos del otro. Es Proteger a alguien. El sentimiento de tristeza que produce al ver dolor físico o emocional de una persona. Es como tener paz. Compasión es cuando se ve un sentimiento triste por otra persona y lo acompañas o le tienes compasión.

