



Desarrollo emocional

Reconocer y autorregular



Sabías que...

Al igual que los colores, en las emociones existen emociones básicas como los colores primarios, las cuales si vamos mezclando se van generando muchas más?

Las 6 Emociones básicas:



8 Emociones Básicas Opuestas

Alegría vs Tristeza

Confianza vs Asco

Miedo vs Ira

Sorpresa vs Anticipación

Tristeza vs Alegría

Asco vs Confianza

Ira vs Miedo

Anticipación vs Sorpresa

Diada Secundaria

Emoción
Compuesta

Alegría + Miedo = Culpa

Confianza + Sorpresa = Curiosidad

Miedo + Tristeza = Desesperación

Sorpresa + Asco = Incredulidad

Tristeza + Ira = Envidia

Asco + Anticipación = Cinismo

Ira + Alegría = Orgullo

Anticipación + Confianza = Fatalismo

Diada Primaria

Emoción
Compuesta

Alegría + Confianza = Amor

Confianza + Miedo = Sumisión

Miedo + Sorpresa = Alarma

Sorpresa + Tristeza = Decepción

Tristeza + Asco = Remordimiento

Asco + Ira = Desprecio

Ira + Anticipación = Agresión

Anticipación + Alegría = Optimismo

Diada Terciaria

Emoción
Compuesta

Alegría + Sorpresa = Deleite

Confianza + Tristeza = Sentimentalismo

Miedo + Asco = Vergüenza

Sorpresa + Ira = Atropello

Tristeza + Anticipación = Pesimismo

Asco + Alegría = Morbosidad

Ira + Confianza = Dominación

Anticipación + Miedo = Ansiedad

Es importante!

Tenemos que comprender que las emociones tienen funciones biológicas y de expresión, por algo existen! Por lo que debemos quitar la idea de que hay emociones malas o buenas. **Simplemente las sentimos.** 🙄



Aunque si hay algunas que nos hacen sentir bien y otras mal 🤔

LAS EMOCIONES SE EXPRESAN EN NUESTRO CUERPO!!

Y a través de él podemos reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás. Con la ayuda de los personajes de intensamente iremos analizando las principales emociones y como se expresan en nuestro cuerpo.



ASCO



- Actitud corporal de rechazo.
- Mirada de reojo.
- Nariz arrugada y cara de desagrado.
- Pueden aparecer reacciones como taparse la nariz o los ojos.
- Hablar y respirar poco (se contiene el aire).

FURIA



- Cuerpo en tensión.
- Actitud corporal de confrontación «hacia adelante»
- Ceño fruncido.
- Manos empuñadas o tensas.
- Se pueden ver la mandíbula apretada.
- Tono de voz más grave, cortante y volumen más elevado.
- Respiración agitada.



ALEGRÍA

- Cuerpo ligero, actitud «hacia arriba»
- Presencia de la sonrisa.
- Cejas elevadas y ojos más abiertos.
- Mayor movimiento al hablar Ej: mover las manos.
- Respiración normal o un poco más rápida.
- Mayor rapidez al hablar

MIEDO



- Es importante primero mencionar que hay 2 tipos de miedo: Uno que sirve para arrancar y el otro que te paraliza y sirve para esconderse.
- En ambos podemos observar voz temblorosa, respiración agitada, temblores corporales o sudoración.
- Ojos abiertos en uno y cerrados en el otro.
- Voz elevada o gritos en uno, y voz muy baja y temblorosa en el otro.

TRISTEZA



- Actitud corporal «hacia abajo» son energía, hombros hacia adelante y pecho escondido.
- Cabeza caída y ojos mirando hacia abajo.
- Respiración lenta y poco profunda.
- Volumen de voz bajo y lento.

REGULACIÓN EMOCIONAL

*Aprender a regular nuestras emociones es un acto de amor propio y responsabilidad social. Ya que alguna de mis emociones al ser descontrolada puede generar en otros, emociones que los pueden hacer sentir mal. Pero **¿Cómo podemos regular nuestras emociones?***



SABÍAS QUE LOS ACTORES UTILIZAN UNA TÉCNICA QUE CONJUGA ESTOS DOS ELEMENTOS Y QUE PERMITE EVOCAR UNA EMOCIÓN? LO MISMO PODEMOS UTILIZAR DE MANERA OPUESTA PARA REGULARNOS.

Primero debemos respirar para calmarnos y luego podemos poner la postura de alegría, hombros atrás, sacando pecho, cabeza hacia arriba y verás como poco a poco comienzas a sentirte mejor.

