

Galdera emozioei buruz

Preguntas que tal vez no te has hecho sobre las Emociones

Eskutik | Emozioak

begoñazpi
ikastola

A continuación, te planteo una serie de preguntas sobre las emociones que me han ido surgiendo a medida que investigo sobre ellas. Quiero compartirlas contigo, y conocer si tú también te haces preguntas como éstas.



Espero tus comentarios por supuesto, y si te surgen más preguntas y curiosidades, no dudes en compartirlas con tu familia, y por supuesto si quieres, también conmigo.

¿Qué es una EMOCIÓN?

Una emoción es una reacción que sentimos en nuestro cuerpo y en nuestra mente cuando nos pasa algo importante. Nos ayuda a entender lo que vivimos y a expresarlo.

¿De dónde vienen las EMOCIONES?

Las emociones vienen de nuestro cerebro y de nuestro corazón. Aparecen cuando vivimos algo que nos gusta, nos asusta, nos sorprende o nos duele. Son como mensajes que nos ayudan a entender lo que sentimos.

¿Cuántas EMOCIONES hay?

En nuestro caso usamos el modelo VEC, que define 10 emociones básicas: 4 agradables, 4 desagradables y 2 mixtas.

¿Las EMOCIONES son buenas o son malas?

Ninguna es buena ni mala, todas son necesarias porque nos ayudan a entender lo que vivimos y a reaccionar ante el mundo.

¿Por qué "pesan" tanto algunas EMOCIONES?

Algunas emociones "pesan" porque son intensas o difíciles de vivir. A veces sentimos tristeza, miedo o ira y nuestro cuerpo y mente lo notan mucho. No significa que sean malas, sino que nos están avisando de algo importante y necesitamos tiempo para entenderlas y gestionarlas.

¿Las personas felices siempre están CONTENTAS?

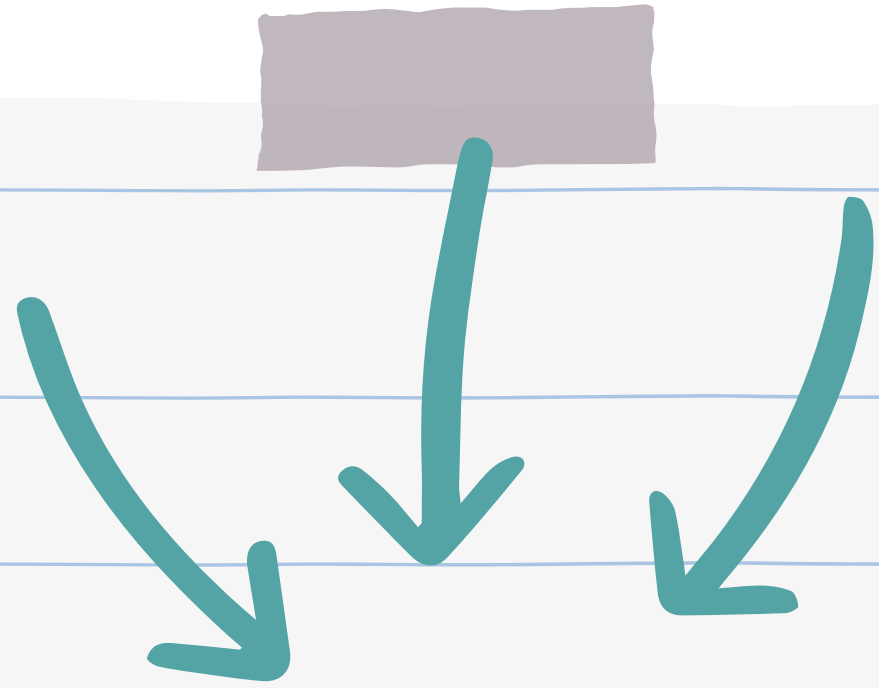
No. Ser feliz no significa estar siempre contento o alegre. La felicidad es más amplia: incluye aceptar y vivir todas las emociones, tanto las agradables como las desagradables. Una persona feliz puede sentirse triste, enfadada o preocupada a veces, y eso también forma parte de su bienestar.

¿Cuál es la mejor EMOCIÓN?

No hay una "mejor" emoción. Todas las emociones son necesarias y cumplen una función importante. Algunas nos hacen sentir bien, otras nos ayudan a cuidarnos, aprender o reaccionar ante lo que pasa. Cada emoción es útil a su manera.

¿Cuánto tiempo puedo estar TRISTE?

No hay un tiempo fijo para la tristeza. Cada persona la siente de manera diferente y depende de la situación. Sentirse triste es normal y necesario; nos ayuda a procesar lo que ha pasado. Lo importante es permitirse sentirla y cuidarse hasta que la emoción vaya cambiando poco a poco.



Si me ENFADO, ¿Se apartarán de mí?

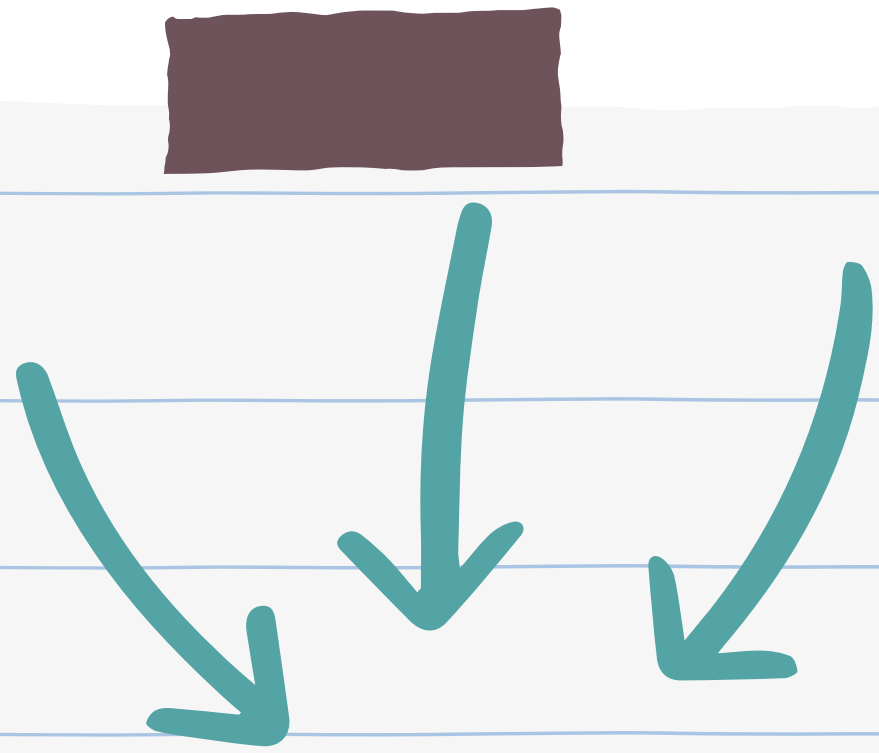
No necesariamente. El enfado es una emoción normal y necesaria. Las personas a nuestro alrededor suelen entender que estamos enfadados y, si comunicamos bien lo que sentimos, pueden acompañarnos o esperar a que nos calmemos. Es importante expresar el enfado de manera segura y respetuosa, sin hacer daño a los demás ni a uno mismo.

¿Qué puedo hacer cuando la VERGÜENZA me invade?

La vergüenza es una emoción normal que nos indica que algo nos hace sentir expuestos o incómodos. Cuando aparece, podemos: Respirar hondo y calmarnos y/o hablar con alguien de confianza sobre lo que sentimos.
Recuerda que todas las personas sienten vergüenza a veces y que no pasa nada.

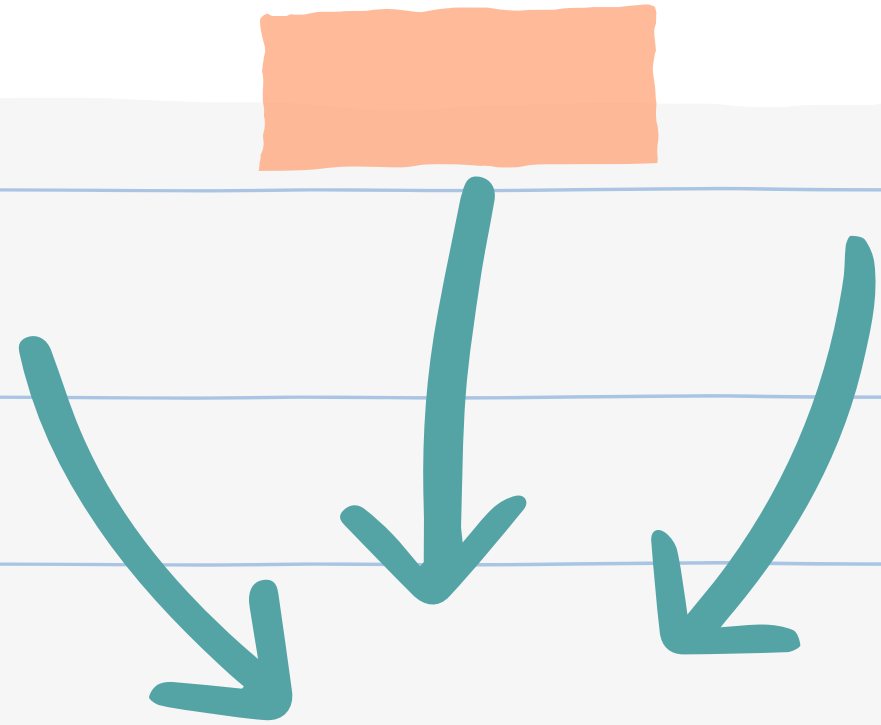
Si pido ayuda, ¿Soy COBARDE?

No. Pedir ayuda es valiente y necesario. Todas las personas necesitamos apoyo en algún momento, y reconocerlo nos ayuda a sentirnos mejor y aprender. Pedir ayuda demuestra que nos cuidamos y que sabemos cómo manejar nuestras emociones.



Si la TIMIDEZ me secuestra, ¿Cómo voy a hacer amig@s?

La timidez es normal y nos pasa a muchas personas. Aunque a veces nos cueste hablar o acercarnos, podemos dar pequeños pasos: saludar, sonreír, preguntar cosas sencillas. Con práctica y paciencia, la timidez disminuye y podemos hacer amig@s sin sentirnos presionad@s.



¿Por qué algunas personas "enganchan" tanto?

A veces sentimos admiración o inspiración hacia otras personas, y eso nos hace querer imitarlas o acercarnos a ellas. Es normal, porque nos gustan sus cualidades o cómo se comportan. Pero recuerda: cada persona es única y lo importante es aprender de los demás sin dejar de ser tú mismo/a.

¿Por qué nos quedamos en shock cuando algo nos sorprende?

La sorpresa es una emoción rápida e intensa que nos alerta de algo inesperado. Por un instante, nuestro cerebro y cuerpo se concentran en entender qué pasa, y por eso podemos quedarnos quietos o distraídos. Es normal y nos ayuda a adaptarnos rápidamente a lo nuevo.

¿Por qué si las emociones son tan normales a veces las escondemos?

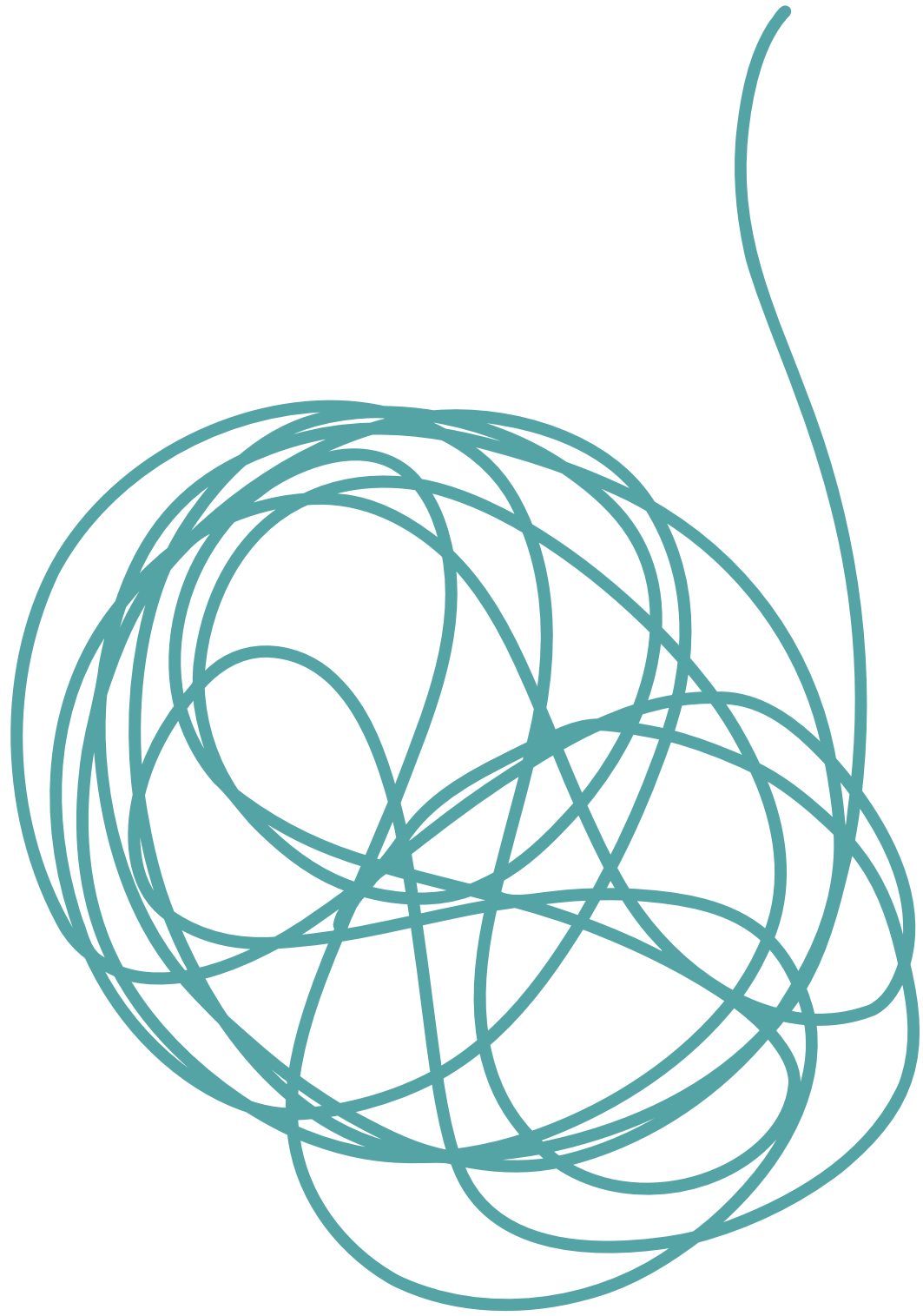
A veces ocultamos nuestras emociones porque tememos cómo reaccionarán l@s demás o porque no queremos sentirnos vulnerables. También puede ser por costumbre o por no saber expresarlas. Aunque sean normales, compartirlas de manera segura nos ayuda a sentirnos mejor y a conectar con otr@s.

¡¡¡GENIAL!!!

¡Has participado de manera maravillosa! Esperamos que hayas disfrutado de esta actividad.

Para continuar la aventura, puedes investigar en el cuento "Volver a C.A.S.A.. Experimenta con tus emociones" y encontrar respuestas lo largo de la historia de Amets, su protagonista.





Eskutik | Emozioak

begoñazpi
ikastola