



EMOCIÓNARTE



EMOCIÓN

- Es un estado físico que surge como respuesta a un estímulo
- Precede al sentimiento
- Fácilmente observable
- Aparece de forma brusca y es intensa
- Estado afectivo pasajero

ESTÍMULO:

Es cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico o de la conducta.

SENTIMIENTO:

Es una asociación mental y reacción a la emoción
Posterior a la emoción
No es fácilmente observable
Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente
Es un estado afectivo de carácter duradero.

ARTE

- El arte (del latín ars) es el concepto que engloba todas las creaciones realizadas por el ser humano para expresar una visión sensible acerca del mundo, ya sea real o imaginario. Mediante recursos plásticos, lingüísticos o sonoros, el arte permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones.
- 



Las emociones y el arte

SE PUEDEN APRENDER?





La EDUCACIÓN EMOCIONAL

es una capacidad que se **aprende**
y que tiene por finalidad aumentar
el bienestar personal y social.





Y COMO LA EDUCAMOS?

a traves de la **Inteligencia Emocional**,
esta es la habilidad especial de percibir,
entender, comprender y controlar
los estados emocionales propios y de los demás.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Capacidad de **comprenderse uno mismo**,
de apreciar los sentimientos, temores y
motivaciones propios.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Capacidad de **comprender** las intenciones,
deseos y motivaciones de **otras personas**.





6

las habilidades
claves para lograrlo:

- 1 CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
 - 2 AUTOCONTROL
 - 3 AUTOMOTIVACIÓN
 - 4 ACTITUD EMPÁTICA Y SOCIAL
 - 5 AUTOCONFIANZA
 - 6 ACTITUD POSITIVA
- 

I CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Reconocer:
cuales son nuestras emociones?

ALEGRÍA



FURIA



MIEDO

CALMA

TRISTEZA



ALEGRÍA

Un estado de ánimo que saca lo mejor de nosotros, una disposición del corazón.

Su función: nos predispone a hacer cosas, a relacionarnos, a compartir.

Su energía: podemos sentirla en todo el cuerpo. Es como si estuviésemos llenos de burbujas que suben hacia arriba.

Su expresión: la sonrisa

Su Color:

TRISTEZA

Un estado de ánimo opuesto a la alegría, nuestras expectativas no se ven cumplidas, o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres.

Su función: nos invita a la reflexión, nos obliga a detenernos y prestar atención a algo que nos sucede.

Su energía: Nos hace cerrarnos en nosotros mismos. Sentimos un nudo en la garganta, fatiga, sensación de vacío...

Su expresión: el llanto, el rostro abatido...

Su Color:

FURIA

Es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad

Su función: evolutivamente tiene una función defensiva de supervivencia, se da para eliminar factores que se interponen en la satisfacción de un deseo o necesidad.

Su energía: nos impulsa a poder iniciar y sostener una conducta que nos llevará al cambio deseado, a la mejora de la situación en el mejor de los casos.

Su expresión: los músculos se tensan, apretamos la mandíbula, cerramos los puños, nos sonrojados, el cuerpo se llena de energía y se predispone a la acción.

Su Color:



CALMA

La calma es la emoción que más integra la conexión entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. Cuando vivimos en calma tenemos una gran sensación de bienestar.

Su función: restablece el equilibrio en la persona, permite descansar y reponer fuerzas para continuar.

Su energía: es lenta, sigue el ritmo de la respiración profunda. Nos sentimos bien, tranquilos.

Su expresión: nuestro cuerpo y músculos están relajados, transmitiendo una sensación general de serenidad.

Su Color:

MIEDO

Es una emoción que se caracteriza por provocar sensación desagradable, experimentada ante la percepción de un peligro real o imaginario.

Su función: nos prepara para la supervivencia, para poder dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza vital.

Su energía: es una energía de contradicción. Como si algo de afuera nos aplastara y nos empequeñeciera, acobardara o bloqueara.

Su expresión: tiene multitud de expresiones, tensión del cuerpo, estado de alerta, nerviosismo, temblequera, hiperventilación...

Su Color:



ACTIVIDAD





PENSAR

10 emociones positivas

10 emociones negativas