



**Colegio José Martí IED**  
**Departamento de Orientación Escolar**



**ELABORADO POR: LIBIA GUEVARA**

# **EMOCIONES INTENSAS**

**Los seres humanos nos diferenciamos de los animales en que nosotros tenemos capacidad de razonar, se supone que eso nos hace animales superiores, sin embargo, algunas de nuestras reacciones, con frecuencia no son tan racionales, en especial cuando actuamos bajo el efecto de una emoción.  
¿Pero qué es eso de las emociones?**



**Las emociones,  
por definición son una alteración fuerte y  
repentina de nuestro estado de ánimo, que  
tienen efecto en gran parte de nuestro cuerpo  
y que a menudo nos llevan a  
tomar decisiones que no son tan consientes,  
piensa por ejemplo en alguna situación que te  
haya generado miedo intenso, asco, gran  
enojo o mucha alegría;  
todas éstas son emociones y cuando nos  
encontramos en ese estado de alteración, por  
lo general, no pensamos con claridad.**





Imagen tomada de:  
<https://co.pinterest.com/pin/503136589603680531/>

**No quiere decir esto, que las emociones sean buenas o malas o que algunas lo sean, todo lo contrario, las emociones son como nuestro instinto de supervivencia y nos alejan del peligro, simplemente debemos aprender a reconocer nuestras emociones y sobre todo a no tomar decisiones apresuradas, o no te ha pasado que dices algo cuando estás muy enojado y después te arrepientes, ese es un claro ejemplo de un momento en el que nuestras emociones nos causan problemas, aunque si lo pensamos con detenimiento, en realidad no fue la emoción, sino la reacción que tuvimos.**

**Repasemos entonces, cuáles son  
nuestras emociones primarias:  
Piensa en cada uno de ellas y en las  
circunstancias que te producen ésta  
emoción, también recuerda cómo  
experimentas ésa emoción. ¿Cómo se  
siente tu cuerpo?  
¿Qué cambios experimentas?  
¿te agrada?**



**ALEGRÍA**



**TRISTEZA**



**MIEDO**



**RABIA O ENOJO**



**ASCO O  
DESAGRADO**



**SORPRESA**



Imagen tomada de:  
<https://cinergetica.com.mx/sinopsis-oficial-kung-fu-panda-3/>

**Para finalizar,  
recuerda que no podrás hacer nada  
para no experimentar tus  
emociones, tal vez  
lo que debes empezar a mejorar,  
son tus formas de reaccionar bajo  
tus  
emociones, ten presente que somos  
seres superiores y poseemos la  
capacidad de  
razonar.**