

---

# Las emociones para estar en C.A.S.A.

## Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:

Ojos muy abiertos, boca abierta, sonrisa, labio superior en pico, sudoración en manos.

- En el cuerpo:

Activación de músculos de hombros, abdomen y glúteos.

### Diferentes intensidades:

Inclinación  
Atracción  
Voluntad  
Expectación  
**Curiosidad**  
Interés  
Comodidad  
Atrevimiento  
Arranque  
Logro

# CURIOSIDAD



## ¿Para qué nos sirve?

Para aprender y enfrentarnos a retos y nuevas situaciones. Nos impulsa a conocer, a aprender

## Situación que la produce

Situaciones nuevas, distintas, que contrastan con lo que ya conocemos y nos aportan nueva información.

## Acción que nos provoca

Investigar,  
Interesarse  
Observar

Nos invita a explorar, a conocer y nos hace sentir ilusionados por aquello que la provoca.

**En la mente: sensación de interés por conocer, entusiasmo por explorar lo desconocido.**

# CURIOSIDAD

## En la escuela:

1. He sentido mucha curiosidad por...

2. Mi curiosidad me ha llevado a (buscar, leer, investigar, preguntar, indagar) ...

3. Me he sentido entusiasmado/a porque...

## En mi vida social (aficiones, familia, amigos, etc.):

1. Siento mucha curiosidad por...

2. Mi curiosidad me ha llevado a (buscar, leer, investigar, preguntar, indagar) ...

3. Me he sentido entusiasmado/a porque...

Nos invita a explorar, a conocer y nos hace sentir ilusionados por aquello que la provoca.

**En la mente: sensación de interés por conocer, entusiasmo por explorar lo desconocido.**

# ADMIRACIÓN

## Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

Quiétude, mimetizar los gestos, mirada fija ensimismada, sonrisa, momentos de sorpresa.

### Diferentes intensidades:

Tranquilidad  
Respeto  
Identificación  
Imitación  
**Admiración**  
Asombro  
Fascinación  
Estupefacción



## ¿Para qué nos sirve?

Para aprender de quienes admiramos

## Situación que la produce

Observación, con interés y placer, de algo o alguien que se considera extraordinario.

## Acción que nos provoca

Imitar  
Descubrir  
Comprender  
Idealizar

Cuando admiramos a una persona la idealizamos y por eso la imitamos, aprendiendo así de ella.

**En la mente:** sorpresa e interés por comprender lo que nos deslumbra.

# ADMIRACIÓN

## En la escuela:

1. Compañeros y compañeras a las que admiro:

2. ¿Qué es lo que admiro de estas personas?

3. ¿Qué actitudes, acciones, etc. quiero aprender de ellas?

## En mi vida social (aficiones, familia, amigos, etc.):

1. Adultos (familiares, profesorado, personajes famosos, etc.) a los que admiro:

2. ¿Qué es lo que admiro de estas personas?

3. ¿Qué actitudes, acciones, etc. quiero aprender de ellas?

Cuando admiramos a una persona la idealizamos y por eso la imitamos, aprendiendo así de ella.

**En la mente:** sorpresa e interés por comprender lo que nos deslumbra.

# SEGURIDAD

## Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

Mirada empática, lengua entre los dientes, sonrisa no forzada, expresión facial de calma, afirmaciones con la cabeza, manos relajadas, posición corporal de firmeza, hombros elevados y cabeza alta.

### Diferentes intensidades:

Serenidad  
Corrección  
Quietud  
Calma  
**Seguridad**  
Sosiego  
Paz  
Control  
Satisfacción



## ¿Para qué nos sirve?

Para convivir en un entorno de confianza, para aprender, descansar y desactivar la alerta. Nos ayuda en las situaciones difíciles y nos incita a cuidarnos.

## Situación que la produce

Conocimiento del entorno que nos rodea y control de la situación.

## Acción que nos provoca

Mantener el control de la situación

Cuando estamos en seguridad nuestro entorno nos produce serenidad, estamos abiertos a aprender y nos sentimos seguros  
**En la mente:** sentimos que tenemos control de la situación

# SEGURIDAD

## En la escuela:

1. He sentido seguridad en la escuela cuando he estado con... haciendo...

2. En esos momentos he sentido (serenidad, calma, sosiego, paz, control, satisfacción, etc.) ...

3. En esa situación he aprendido...

## En mi vida social (aficiones, familia, amigos, etc.):

1. Siento seguridad en mi entorno social cuando estoy con... haciendo...

2. En esos momentos he sentido (serenidad, calma, sosiego, paz, control, satisfacción, etc.) ...

3. En esa situación he aprendido...

Cuando estamos en seguridad nuestro entorno nos produce serenidad, estamos abiertos a aprender y nos sentimos seguros.

**En la mente:** sentimos que tenemos control de la situación.

# ALEGRÍA

## Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:

Sonrisa, mejillas levantadas y ojos abiertos y brillantes.

Las comisuras de los labios hacia atrás y arriba y con frecuencia la boca permanece abierta.

Aparece una arruga en la nariz y por debajo del párpado inferior y en los extremos de los ojos (patas de gallo).

- En el cuerpo:

Bienestar y relajamiento general y buena tensión muscular.

### Diferentes intensidades:

diversión  
gratificación  
estremecimiento  
contento  
**alegría**  
excitación  
deleite  
placer  
satisfacción  
entusiasmo  
euforia  
éxtasis



## ¿Para qué nos sirve?

Nos provoca el deseo de que se repita lo que nos la ha provocado. Nos sentimos alegres cuando nuestras expectativas y deseos se están realizando tal como esperábamos. Es un refuerzo por continuar haciendo lo que nos proponemos.

## Situación que la produce

Un éxito o premio conseguido, el reencuentro con alguien, una buena noticia y, en general, cualquier situación que nos proporcione placer.

## Acción que nos provoca

Disfrutar

Premiar

Reforzar o permanecer

Compartir

La alegría es una emoción agradable caracterizada por una sensación general de bienestar, seguridad y placer que aporta altos niveles de energía y una poderosa disposición.

En la mente: optimismo, sensación de que todo funciona.



# ALEGRÍA

## En la escuela:

1. He sentido alegría en la escuela cuando he estado con...  
haciendo ...

2. En esos momentos he sentido (diversión, contento, deleite, placer, satisfacción, entusiasmo, etc)...

3. En esa situación he aprendido...

## En mi vida social (aficiones, familia, amigos, etc.):

1. Siento alegría en mi entorno social cuando estoy con...  
haciendo ...

2. En esos momentos he sentido (diversión, contento, deleite, placer, satisfacción, entusiasmo, etc)...

3. En esa situación he aprendido...

La alegría es una emoción agradable caracterizada por una sensación general de bienestar, seguridad y placer que aporta altos niveles de energía y una poderosa disposición.

**En la mente:** optimismo, sensación de que todo funciona.

---

# Créditos de las imágenes

[Curiosidad](#)

[Admiración](#)

[Seguridad](#)

[Alegría](#)

---