



Alegría



¿Qué es?

Se caracteriza por sentimientos de bienestar. Aparece cuando logramos nuestros objetivos o tenemos experiencias que valoramos como agradables. Nos hace sentir llenos de energía y con seguridad. Algunas emociones de la familia de la alegría son el gozo, el placer, la felicidad y el amor.



Su respuesta saludable es:

1. Compartir la alegría con compañeros, familia y seres queridos, celebrando y fortaleciendo las relaciones.
2. Expresar cuando estamos alegres a través de sonrisas, palabras amables y actos de generosidad.
3. Tener gratitud al reconocer y valorar lo que tenemos en nuestra vida cotidiana.

Funciones

Social: Es un "pegamento" que une a las personas. Facilita las relaciones con los que te rodean.

Adaptativa: Favorece nuestra autoestima y bienestar general.

Motivacional: Es uno de los motores más poderosos del ser humano. Las sensaciones que nos produce esta emoción nos impulsan a realizar más actividades.

Su respuesta no saludable es:

1. Intentar estar "siempre" alegre evitando enfrentar emociones desagradables que también son útiles para el crecimiento personal.
2. Obtener alegría provocando sufrimiento o burla hacia otros.
3. Tener alegría al presenciar actos de injusticia o maltrato.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Emocionario

Ternura



¿Qué es?

Es un estado de ánimo que se manifiesta a través de actos de cercanía (amar, cuidar, mirar, aliviar, hablar) que nos permite mostrar a los demás, nuestra parte más sensible y protectora.



Funciones

Social: Refuerza las relaciones de amistad, pareja, familia o incluso entre humanos y animales, estimulando conductas sociales positivas.

Adaptativa: Disminuye respuestas agresivas y facilita comportamientos protectores es esencial para el desarrollo de relaciones sanas.

Motivacional: Impulsa a las personas a buscar la conexión con los demás y a cuidar de sí mismos.

Su respuesta saludable es:

1. Implica reconocer conscientemente este estado de ánimo, transformarlo en una acción positiva, equilibrada y empática.
2. Reconocerla sin culpa y expresarla.
3. Canalizarla en acciones que promuevan la cercanía con otras personas.

Su respuesta no saludable es:

1. Debido a ciertas creencias se puede considerar la ternura como una señal de debilidad o vulnerabilidad, por lo que se puede llegar a evitar esta emoción.
2. Ante la dificultad de poner límites, en la búsqueda del bienestar del otro puede generar el descuido de sí mismo.
3. No se respetan los límites de contacto con las personas.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Amor



¿Qué es?

Es un sentimiento que nos produce confianza, admiración y bienestar. Es el afecto que sentimos por otra persona, grupo, animal u objeto.

Funciones

Social: Fomenta la creación de lazos fuertes entre las personas, es esencial para crear relaciones saludables y duraderas.

Adaptativa: Refuerza conductas de solidaridad, cohesión y apoyo.

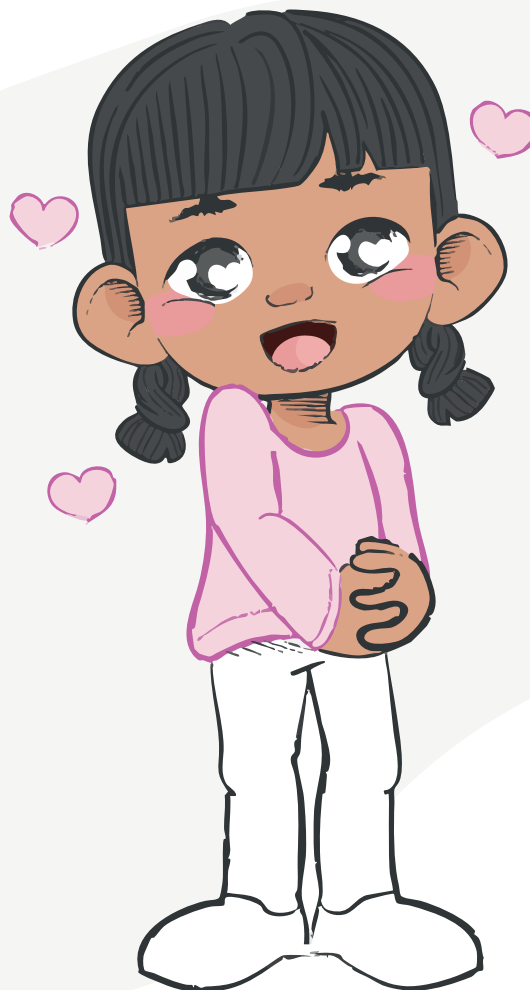
Motivacional: Puede ser una poderosa fuente de aliento para ser mejor y crecer.

Su respuesta saludable es:

1. Proporciona un sentido de seguridad y apoyo.
2. Se crea afecto positivo hacia las personas que nos rodean
3. Impulsa a ayudar a los demás.

Su respuesta no saludable es:

1. Puede generar una dependencia emocional.
2. Se puede manifestar en actos de celos, acoso y cariño exagerado.
3. Pueden formar conflictos ante la falta de límites con los otros.



Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030



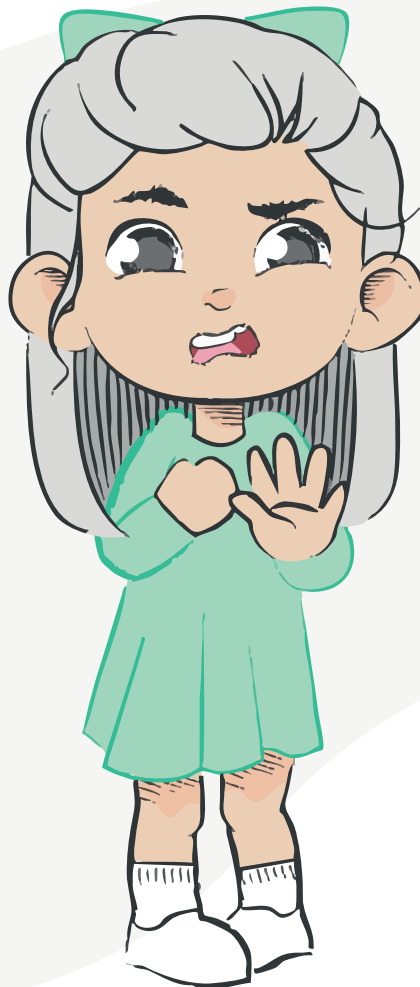


Asco



¿Qué es?

Es una emoción básica en la cual se experimenta un profundo rechazo hacia algo que nos resulta especialmente desagradable. Este estímulo puede ser percibido o imaginado a través de los diferentes sentidos.



Funciones

Social: Funciona como un mecanismo de rechazo ante situaciones que consideramos como inadecuadas.

Adaptativa: Nos ayuda a escapar de situaciones que pueden poner en peligro nuestro bienestar corporal. Es decir, fortalecen de este modo hábitos saludables e higiénicos.

Motivacional: Nos ayudan a resguardarnos y establecer acciones de autocuidado ante algo que consideramos inapropiado.

Su respuesta saludable es:

1. El organismo reacciona como medio de protección (para no ponerse en riesgo).
2. Algunas veces su manifestación puede ser con náuseas o vómito.
3. Sirve para regular nuestra conducta social, fomentando relaciones de acercamiento-alejamiento.

Su respuesta no saludable es:

1. Puede desencadenar conductas y/o tratos discriminatorios o de prejuicio hacia otras personas.
2. Si se presenta esta emoción en exceso, puede limitar la realización de diversas actividades.
3. Se asocia con el aumento de ansiedad.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030



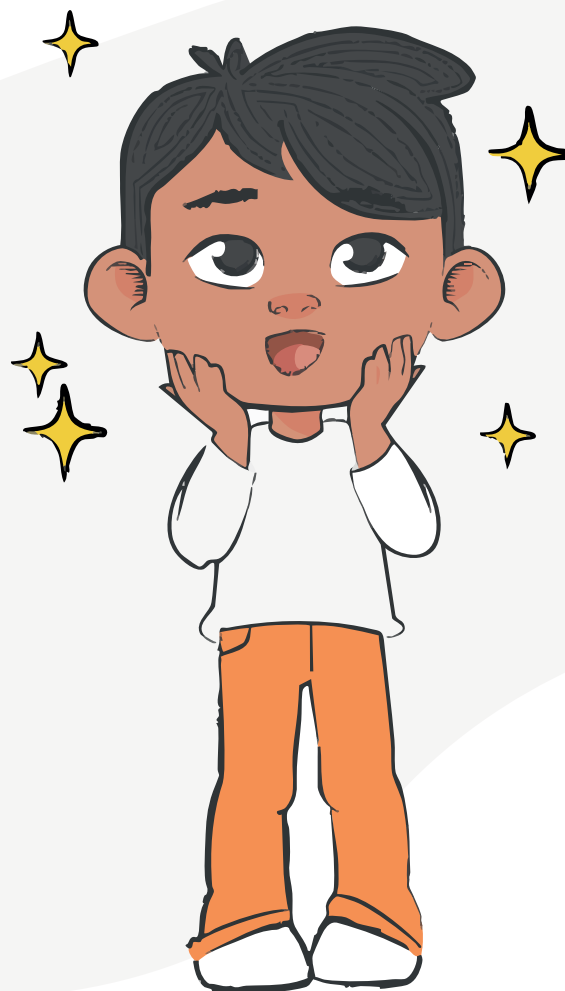


Asombro



¿Qué es?

Es una emoción que aparece ante algo extraordinario. La persona se siente cautivada e impresionada por algo que piensa, no se puede explicar ni entender completamente. Se encuentra dentro de la "familia de emociones" de la sorpresa, junto con la admiración.



Funciones

Social: Tiene un fuerte impacto al formar relaciones sanas y compartir experiencias. Con ello fortalece el aprendizaje y crecimiento colectivo.

Adaptativa: Al vivir experiencias que desafían nuestras expectativas, hace que cambie nuestra forma de pensar y adaptarnos a nuevas realidades.

Motivacional: Estimula el aprendizaje y la curiosidad.

Su respuesta saludable es:

1. Aprovechar la emoción para aprender, crecer y enriquecer nuestras experiencias.
2. Permitirse sentir la emoción, sin darse prisa.
3. Puede inspirar la creatividad y el deseo de crear algo nuevo.

Su respuesta no saludable es:

1. Limitarnos o bloquearnos, generando con ello estrés.
2. Evitar o rechazar esta emoción, tratando de ignorar o minimizar lo que se siente.
3. Cuando algo nos sorprende mucho, podemos pensar que es perfecto, pero eso a veces nos puede hacer creer en cosas que no son reales o posibles.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Bienestar

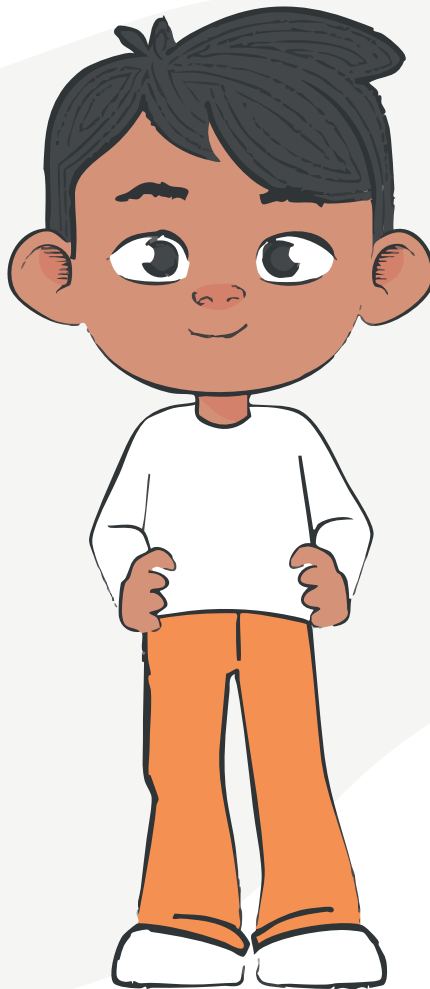


¿Qué es?

Es un estado de ánimo en el que logramos darnos cuenta de nuestras propias capacidades de afrontar las situaciones agradables y desagradables que nos suceden. Si está presente, nos encontramos cómodos con la mente y el cuerpo.

Su respuesta saludable es:

1. Nos ayuda con la identificación de emociones agradables y desagradables.
2. Facilita conocernos a nosotros mismos para relacionarnos con quien nos rodea (compañeros, maestros, etc.).
3. Sentirnos en equilibrio con nosotros mismos.



Funciones

Social: Mantener una buena relación contigo mismo, tu familia y todo tu entorno.

Adaptativa: Ayuda a identificar y reconocer nuestras emociones.

Motivacional: Impulsa a seguir cuidándonos física y emocionalmente.

Su respuesta no saludable es:

1. No hablar de nuestras emociones y sentimientos desagradables para no perder la sensación de bienestar.
2. No dar importancia real a los problemas.
3. Fomentar estilos de comunicación pasiva.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Emocionario

Calma



IHE

INSTITUTO HIDALGUENSE
DE EDUCACIÓN

¿Qué es?

Es una emoción o estado de bienestar que nos permite tomar un respiro para relajarnos y encontrar posibles respuestas ante distintas situaciones.

Su respuesta saludable es:

1. Nos ayuda a tomar decisiones basadas en la razón y a poner límites sanos.
2. Mejora nuestra calidad de vida.
3. Ayuda a reducir una situación tensa, dando respuestas empáticas pero firmes. Mejora el rendimiento académico y la concentración.



Funciones

Social: Nos permite ser más receptivos y atentos, así como a tomar decisiones más acertadas y resolver conflictos de forma adecuada.

Adaptativa: Ayuda a regular las emociones y a adaptarse a las diferentes situaciones, lo que promueve a un bienestar físico, mental y social.

Motivacional: Nos ayuda a alcanzar una felicidad relacionada a disfrutar y aprender de los elementos que nos rodean.

Su respuesta no saludable es:

1. Respuestas agresivas de doble intención.
2. Se llega a utilizar como un arma de poder o de superioridad emocional. Se expresa en frases como "Yo no pierdo la calma, tú deberías calmarte".
3. Invalida las emociones de las demás personas generando sentimientos de rechazo y/o culpabilidad.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030



EDUCAR
LA MENTE
Y EL
CORAZÓN



Confianza



¿Qué es?

Es una emoción agradable que nos brinda seguridad y bienestar a nosotros mismos y con quienes nos rodeamos.



Su respuesta saludable es:

1. Aumenta el interés de las actividades en las que se participa.
2. Genera un compromiso hacia actividades de interés personal.
3. Ayuda a la recuperación rápida de un fracaso.

Funciones

Social: Afiliación con otras personas para tener bienestar psicológico y emocional, así como reconocer nuestras fortalezas.

Adaptativa: Nos da la oportunidad de ayudarnos a enfrentar emociones desagradables como la ansiedad y confusión.

Motivacional: Nos permite sentirnos capaces de lograr lo que nos proponemos y ver a los problemas como desafíos.

Su respuesta no saludable es:

1. Se puede generar un exceso de confianza "irreal" o sin bases.
2. Tomar riesgos impulsivos por exceso de confianza
3. Se desarrolla una autoestima sobrevalorada.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Confusión



¿Qué es?

Es un estado emocional que se caracteriza por la incapacidad de pensar con claridad y rapidez. Durante este estado, la persona puede sentirse desorientada, insegura o indecisa ante una situación o pensamiento.



Funciones

Social: Promueve la comunicación y búsqueda de apoyo.

Adaptativa: Nos invita a pausar una conducta y reflexionar antes de ejecutarla.

Motivacional: Funciona como un "motor interno" que puede impulsar al aprendizaje y a la acción.

Su respuesta saludable es:

1. Activa la curiosidad y el deseo de entender y aprender.
2. Entender que es parte del proceso de crecimiento.
3. Permite practicar la paciencia y acciones de autocuidado.

Su respuesta no saludable es:

1. Si se prolonga por mucho tiempo sin resolverse, puede generar ansiedad.
2. Tomar decisiones impulsivas lo que puede llevar a errores importantes.
3. Puede llevar a tomar decisiones impulsivas lo que puede llevar a errores importantes.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 7 13 3705 ext. 1030



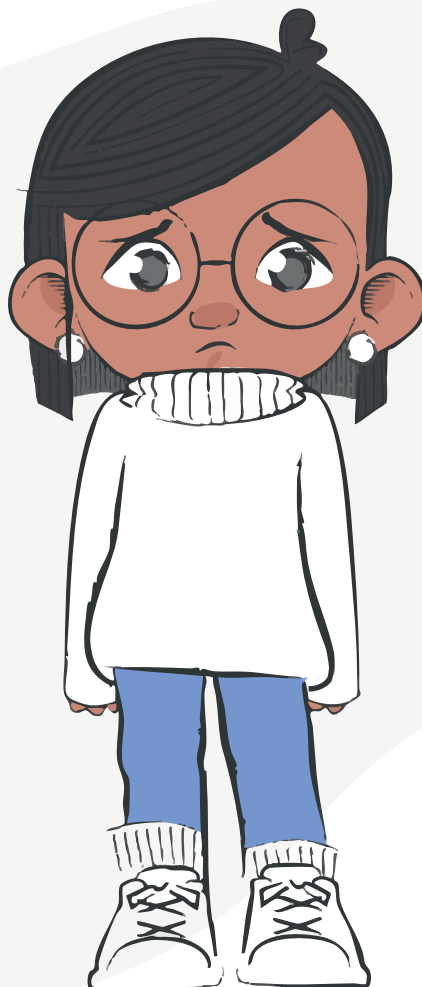


Decepción



¿Qué es?

Es un sentimiento que surge cuando algo que se espera y desea no se cumple, cuando alguien o algo no responde como esperamos, esto implica una pérdida de esperanza o confianza, puede venir acompañada de algunas emociones como tristeza, frustración, enfado y desilusión.



Su respuesta saludable es:

1. Reconocer que es una respuesta natural que aparece cuando no se logra algo que esperamos.
2. Reflexionar y aprender de la experiencia.
3. Vivir una decepción puede ser agotador, pero promueve acciones de autocuidado que ayuden a recuperar la motivación.

Funciones

Social: Puede motivar conversaciones abiertas sobre intereses, frustraciones y necesidades en las relaciones con los demás.

Adaptativa: Actúa como un recordatorio de que no todo está bajo nuestro control, y puede ayudar a generar aprendizajes de las experiencias.

Motivacional: Aunque la decepción a veces suele ser dolorosa, también tiene el poder de impulsar a seguir adelante, ayudando a adaptarnos ante diversas situaciones.

Su respuesta no saludable es:

1. Se generan dificultades para volver a confiar en las personas.
2. Revivir constantemente la experiencia negativa sin buscar soluciones o aprendizajes.
3. Enfocarse en lo que salió mal y no en lo que se puede hacer al respecto, quedándose atrapado en los pensamientos negativos.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Empatía

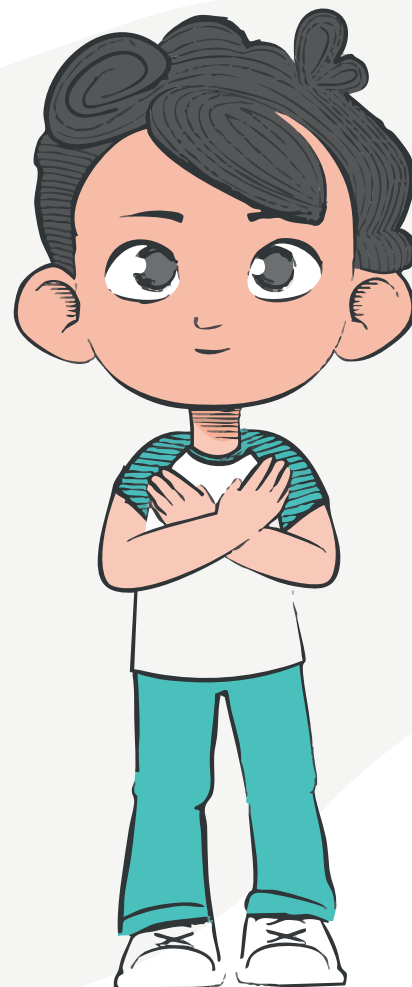


¿Qué es?

Es la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, es el puente entre las emociones de otra persona y las propias. Constituye una respuesta ante las experiencias de otras personas, en las que se busca construir internamente el mismo estado emocional de los demás. Escuchar sobre la vida de alguien puede llevar a imaginar que emociones experimenta por ello debe fomentarse, desarrollarse y ser cuidada.

Su respuesta saludable es:

1. Permite crear vínculos emocionales saludables.
2. Genera que las personas brinden ayuda a quien lo necesita
3. Ayuda para que las personas se puedan incluir en un objetivo en común.



Funciones

Social: Permite conectar con otras personas ante alguna dificultad y en eventos agradables.
Adaptativa: Facilita las relaciones sociales.
Motivacional: Permite ayudar a las personas que han sido afectadas.

Su respuesta no saludable es:

1. Se puede empatizar en emociones desagradables que nos genere dolor ante un recuerdo.
2. Cuando se da en un contexto desfavorable puede generar ansiedad.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030



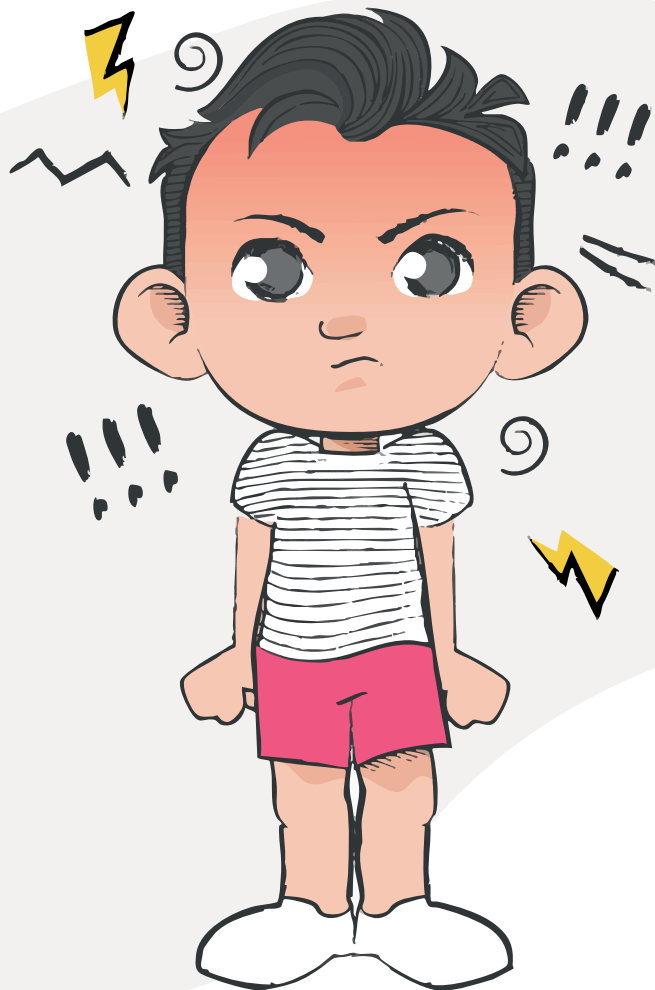


Enojo



¿Qué es?

Es una emoción que sentimos ante una injusticia o amenaza, la cual nos ayuda a poner límites y expresar nuestras necesidades.



Funciones

Social: Ayuda estableciendo y defendiendo nuestros límites y derechos.

Adaptativa: Prepara al cuerpo para actuar, defenderse o cambiar lo que no está bien.

Motivacional: Permite corregir injusticias y buscar soluciones.

Su respuesta saludable es:

1. Expresar lo que sentimos de manera clara y respetuosa, buscando soluciones sin agresión.
2. Escuchar con atención y tratar de entender el punto de vista del otro antes de reaccionar.
3. Tomarse un momento para calmarse y reflexionar antes de responder de forma violenta o agresiva.

Su respuesta no saludable es:

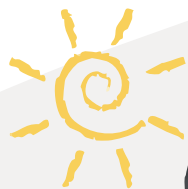
1. Ira descontrolada, violencia y aislamiento.
2. Insultar o humillar usando palabras hirientes para lastimar o descargar el enojo.
3. Huir de la situación o hacer como si no pasara nada, sin buscar una solución.



Felicidad

¿Qué es?

Es un estado mental asociado con el disfrute de aquello que conforma la vida. La felicidad es un proceso de construcción personal que se logra al gestionar las emociones, se asocia con el bienestar, la armonía, el equilibrio y la plenitud.



Funciones

Social: Impulsa a desarrollar mejores relaciones sociales. Cuando una persona es feliz, tiende a ser más empática, colaborativa y solidaria.

Adaptativa: Es un elemento que nos protege emocionalmente.

Motivacional: Actúa como una recompensa natural que nos motiva a realizar comportamientos beneficiosos.

Su respuesta saludable es:

1. Se establecen relaciones interpersonales más sanas.
2. La felicidad se "contagia". Si una persona está feliz, puede influir positivamente en quienes lo rodean.
3. Reduce tensiones y conflictos, así como regular el estrés.

Su respuesta no saludable es:

1. Cuando se convierte en una meta rígida o una obligación, puede generar frustración, ansiedad o sensación de fracaso.
2. Buscar la felicidad a través de comportamientos adictivos como el consumo de sustancias o conductas desmedidas como las compras.
3. La búsqueda de la felicidad puede volverse egoísta, sin importar la generación de un daño a los demás.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030

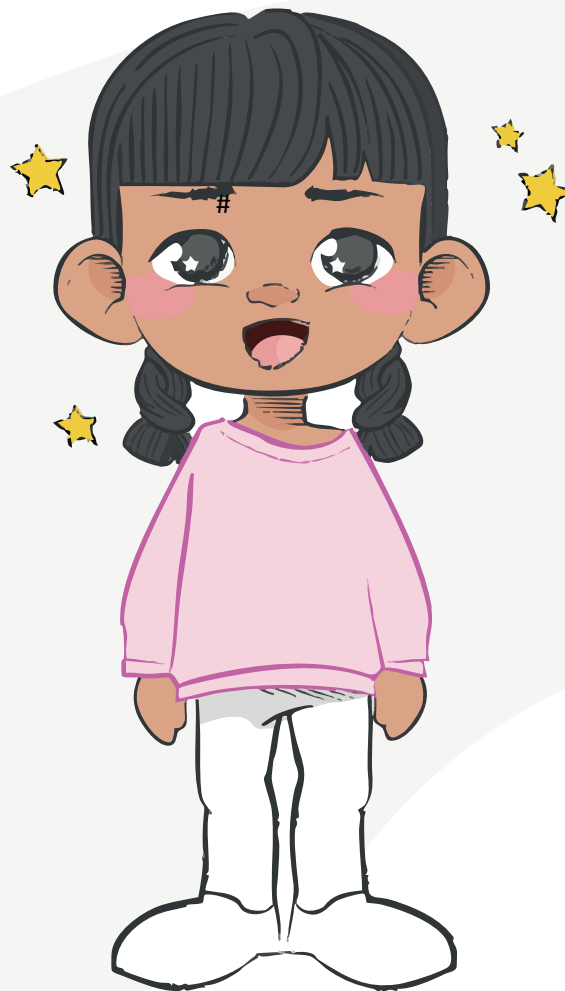


Ilusión



¿Qué es?

Es un estado de ánimo agradable que aparece cuando se espera algo con deseo, entusiasmo y esperanza; se compone de una mezcla de alegría y expectativa positiva. Nos motiva, nos mueve hacia nuestras metas y da sentido a nuestras acciones.



Funciones

Social: Compartir con otros genera conexión emocional que impulsa la creación de actividades en común, fortaleciendo así las relaciones sociales.

Adaptativa: Ayuda a enfrentar el presente con esperanza, especialmente en momentos de incertidumbre o dificultad.

Motivacional: Impulsa a perseguir metas, aumenta la energía, esfuerzo y constancia.

Su respuesta saludable es:

1. Reconocer, aceptar y disfrutar de la ilusión.
2. Ayuda a convertir la ilusión en acción, es decir, usar ilusión como motor para avanzar hacia el logro de metas.
3. Permite aceptar la posibilidad de que se pueden presentar cambios o resultados distintos a los esperados.

Su respuesta no saludable es:

1. Mantener la ilusión en la mente, sin realizar acciones que nos lleven a lograr objetivos.
2. Tener metas que no son realistas.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Miedo



¿Qué es?

Es una emoción natural que aparece cuando sentimos una amenaza o peligro. Activa nuestro cuerpo para prepararnos a huir, luchar o protegernos. Aunque a veces nos protege, también puede limitarnos si no aprendemos a manejarlo. ¡Es importante reconocerlo y usarlo a nuestro favor!



Funciones

Social: Nos alerta sobre peligros que afectan a todos, promoviendo la unión y la colaboración para enfrentarlos juntos.

Adaptativa: Prepara nuestro cuerpo para reaccionar rápidamente, ya sea enfrentando o escapando del peligro.

Motivacional: Nos impulsa a tomar acciones para protegernos, buscando soluciones que nos ayuden a mantenernos a salvo.

Su respuesta saludable es:

1. Enfrentar el miedo con claridad: Actuar de manera calmada y reflexiva para gestionar la ansiedad.
2. Pedir apoyo: Hablar con alguien de confianza para compartir sensaciones.
3. Respirar y calmarse: Tomarse un momento para relajarse y pensar con calma antes de actuar.

Su respuesta no saludable es:

1. Evitación excesiva: Escapar del miedo sin intentar enfrentarlo.
2. Ansiedad constante: Dejar que el miedo nos paralice, sin tratar de resolverlo.
3. Reacciones impulsivas: Actuar sin pensar, dejando que el miedo controle nuestras decisiones.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Nostalgia



¿Qué es?

Es un sentimiento que se caracteriza especialmente por momentos, lugares o personas que fueron significativos en la vida. En un anhelo o un recuerdo del pasado.



Su respuesta saludable es:

1. Facilita la armonía a nuevas situaciones al recordar experiencias pasadas y saber que se han superado.
2. Recordar experiencias positivas del pasado puede fortalecer la confianza en uno mismo y la sensación de valor.
3. Permite una mejor adaptabilidad ante un hecho doloroso.



Funciones

Social: Reconstruir la identidad social al recordar momentos compartidos, mantiene y fortalece las relaciones, puede generar una sensación de conexión y pertenencia a un grupo.

Adaptativa: Ayuda a entender y aceptar los cambios en la vida, recuerda cómo se ha desarrollado y ha logrado adaptarse a situaciones pasadas y difíciles.

Motivacional: Recuerda logros y puede ayudar a motivar la búsqueda de nuevas metas y objetivos.



Su respuesta no saludable es:

1. Si se centra en recuerdos negativos, puede generar ansiedad, depresión y una visión pesimista del futuro.
2. Puede llevar a idealizar el pasado, generando una sensación de vacío.
3. Desencadena sentimientos de culpa o remordimiento al no haberse considerado ser eficaz.



Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Optimismo



¿Qué es?

Es una actitud que consiste en ver el lado positivo de las cosas y esperar resultados favorables, incluso en situaciones difíciles.



Su respuesta saludable es:

1. Las personas tienden a experimentar menos estrés, depresión y ansiedad.
2. Se asocia con una mejor función del sistema inmunológico.
3. Ayuda a las personas a establecer metas más altas y a continuar hasta el alcance de sus logros.

Funciones

Social: Facilita la comunicación con los demás creando ambientes más positivos que favorezcan las relaciones interpersonales.

Adaptativa: Permite afrontar mejor los retos y dificultades de la vida.

Motivacional: Impulsa a alcanzar objetivos y perseverar en la búsqueda del éxito, aumentando el rendimiento.

Su respuesta no saludable es:

1. En un optimismo no real puede llevar a la falta de precaución y a no tomar en cuenta las consecuencias de las acciones.
2. Puede generar mayor vulnerabilidad al estrés cuando las cosas no salen como se espera.
3. Puede generar dificultades en la comprensión de las emociones y perspectivas de los demás.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Plenitud



¿Qué es?

Es un estado de bienestar profundo y duradero, donde el individuo se siente completo, realizado y en armonía con la vida, alcanzando el equilibrio y satisfacción plena.

Funciones

Social: Permite darnos cuenta de las personas, situaciones y lugares que generan bienestar a nuestra vida.

Adaptativa: Saber resolver situaciones que generen emociones desagradables y enfrentarlas.

Motivacional: Genera un estado de bienestar y satisfacción.

Su respuesta saludable es:

1. Ser conscientes de pensamientos, emociones y sentimientos que experimentamos.
2. Autocuidado y respeto hacia uno mismo y a los demás.
3. Generar empatía al entender las emociones y las de los demás.

Su respuesta no saludable es:

1. Preferir no plantearse nuevas metas o tomar retos.
2. Presentar dificultades futuras para obtener satisfacción ante logros pequeños.
3. Se puede presentar dificultad para encontrarle sentido a la vida.

Contacto:

atencion.socioemocional@seph.gob.mx

Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Sobresalto



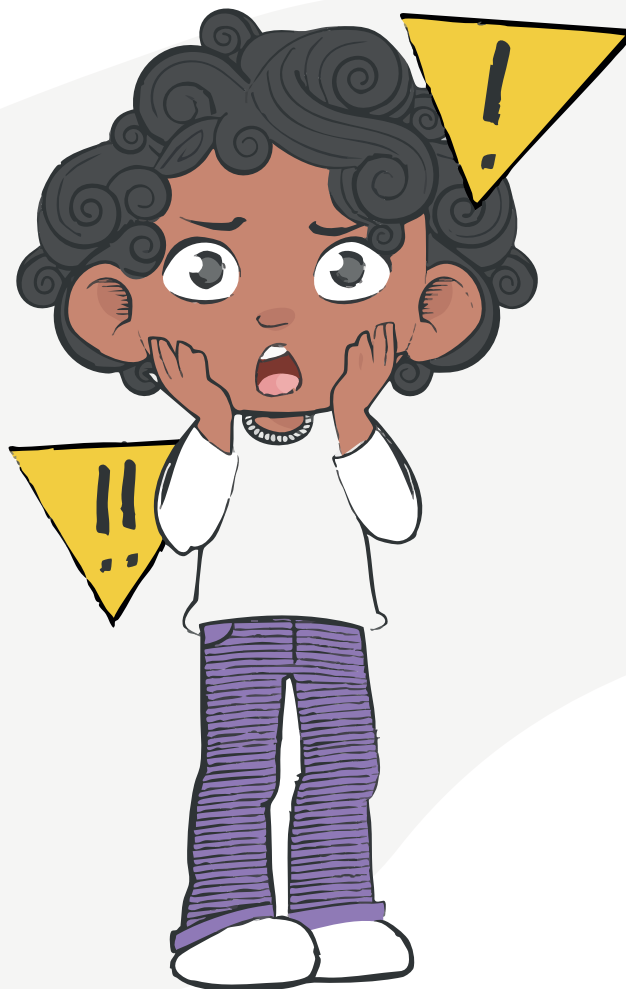
¿Qué es?

Es una respuesta automática que se caracteriza por una reacción física breve que puede manifestarse ante un estímulo repentino, intenso e inesperado.



Su respuesta saludable es:

1. Permite una respuesta rápida y coordinada para enfrentar la situación.
2. Ayudar a poner en alerta al cuerpo y a la mente, especialmente en situaciones de emergencia.
3. Ayuda a fortalecer y activar los músculos, ante una respuesta rápida.



Funciones

Social: Ayuda a que los demás entiendan cómo vamos a actuar y puedan responder de forma adecuada.

Adaptativa: Nos permite prepararnos para la acción, ya sea de huida, defensa o exploración, y actuar para sobrevivir.

Motivacional: Puede generar un deseo de explorar la fuente del estímulo o una motivación para evitarlo.



Su respuesta no saludable es:

1. Si se repite con frecuencia, puede llevar a una inestabilidad en la salud física.
2. Puede desencadenar ansiedad y miedo, contribuyendo en problemas de salud mental.
3. Puede generar dificultad para dormir.



Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Soledad



¿Qué es?

Es un estado emocional en el que la persona se siente desconectada de los demás, ya sea física o emocionalmente, lo cual genera sensaciones positivas como paz interior o negativas como tristeza profunda.

Funciones

Social: Nos permite sentirnos libres de identificar y entender nuestras emociones y no depender la aprobación de los demás.

Adaptativa: Permite la autorreflexión y el autoconocimiento.

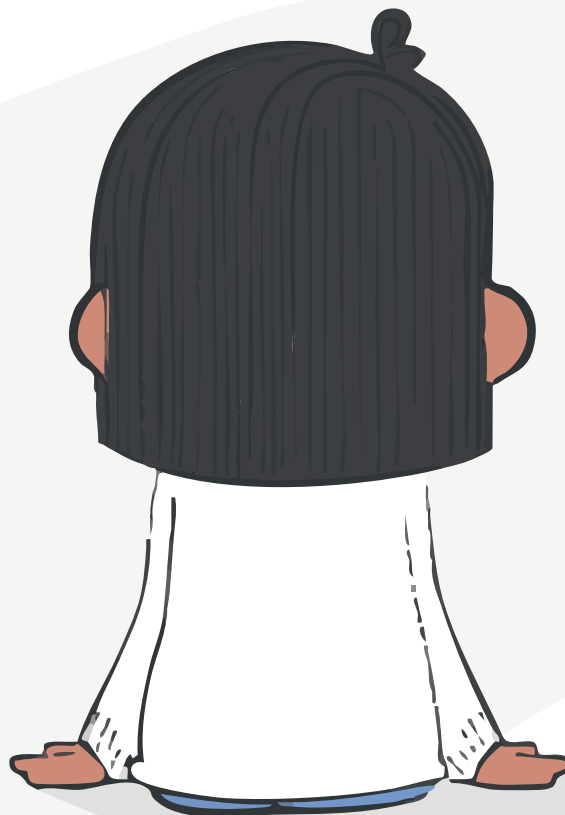
Motivacional: Ayuda a conocer las propias emociones y manejarlas.

Su respuesta saludable es:

1. Autorreflexión.
2. Realizar cosas que nos gustan y que en ocasiones no le damos tiempo.
3. Permite desarrollar otras habilidades sociales.

Su respuesta no saludable es:

1. Cuando va acompañada de tristeza o miedo puede generar problemas emocionales.
2. Puede disminuir la autoestima si su presencia es negativa.
3. Puede provocar ansiedad.



Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 7 13 3705 ext. 1030





Sorpresa



¿Qué es?

Es una emoción causada por algo inesperado o extraño. Se clasifica como neutra porque puede llegar a ser una emoción agradable o desagradable dependiendo de que la haya ocasionado. Algunas emociones de la familia de la sorpresa son asombro, desconcierto, confusión y admiración.



Funciones

Social: Nos ayuda a lograr una mejor comunicación, transmitiendo nuestro mensaje de forma más clara buscando sorprender a quien nos escucha para lograr su atención.
Adaptativa: Nos aporta seguridad y conocimiento para no quedarnos paralizados.
Motivacional: Facilita la atención, curiosidad y el aprendizaje.

Su respuesta saludable es:

1. Una agradable sorpresa ayuda a regular la situación de estrés y/o ansiedad.
2. Despierta el interés, lo que favorece el aprendizaje.
3. Nos ayuda a estar más preparados.

Su respuesta no saludable es:

1. Puede tener efectos negativos sobre la salud y las conductas en personas controladoras.
2. Se puede llegar a tener conductas de agresividad y/o evitación.
3. Si dura mucho tiempo empieza a ocasionar conductas inadecuadas.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 713 3705 ext. 1030





Tristeza



¿Qué es?

Es una emoción que experimentamos ante una pérdida de algo o alguien a quien apreciamos, nos invita a reflexionar y valorar sobre lo que es importante para nosotros.

Funciones

Social: Comunica la necesidad de contar con apoyo y consuelo de las personas con las que nos sentimos queridos y en confianza.

Adaptativa: Nos ayuda a aceptar la pérdida y adaptarnos a la nueva forma de vida.

Motivacional: Nos impulsa a cuidar y fortalecer todo aquello que se ama y valora.

Su respuesta saludable es:

1. Darnos la oportunidad de expresar la tristeza dando espacio a poder llorar y desahogarse.
2. Buscar el apoyo de personas cercanas con quienes compartimos nuestros sentimientos.
3. Permite un aprendizaje de lo ocurrido.



Su respuesta no saludable es:

1. Negar o "bloquear" la tristeza.
2. Evitar el contacto con quienes nos rodean llegando al aislamiento.
3. Buscar "culpables" en lugar de aceptar la pérdida y permitir expresar la tristeza.

Contacto:
atencion.socioemocional@seph.gob.mx
Tel.: 771 7 13 3705 ext. 1030

