

Emociones básicas y emociones complejas

Recuerda

Las emociones básicas aparecen muy pronto y se reconocen en la cara en culturas muy distintas: alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco. Las complejas, como la vergüenza, el orgullo o los celos, aparecen más tarde porque dependen de lo que pensamos de nosotros mismos y de lo que creemos que piensan los demás.

1 Escribe cada emoción en su columna.

alegría

vergüenza

miedo

orgullo

asco

celos

sorpresa

tristeza

enfado

Emociones básicas

Emociones complejas

2 Une cada emoción con lo que suele pensar quien la siente.

vergüenza



«¡Lo conseguí! Me costó mucho esfuerzo.»

orgullo



«Creo que todos se fijan en lo que me salió mal.»

celos



«Espero algo importante y no sé cómo saldrá.»

nervios



«Tengo miedo de perder la atención o el cariño de alguien.»

Emociones que se mezclan

- 1** Las emociones se pueden mezclar. Escribe dos emociones que podría sentir alguien en cada caso.

Mañana empiezas en una escuela nueva.

Tu equipo gana el partido, pero tú lo ves desde el banquillo.

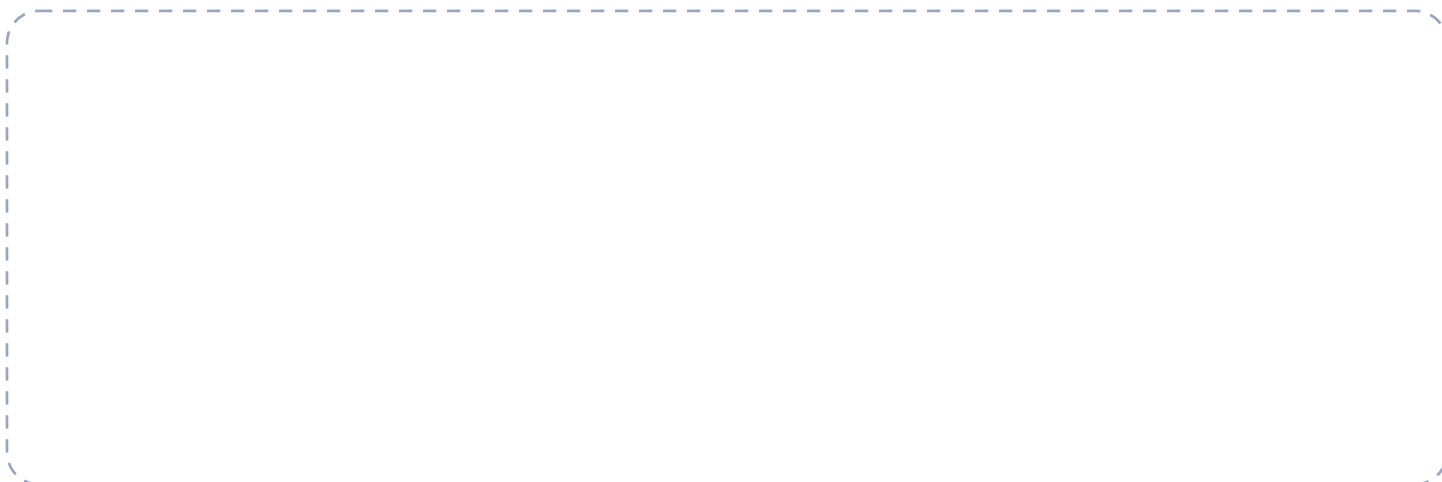
Tu hermano pequeño rompe sin querer tu dibujo favorito y te pide perdón llorando.

- 2** Describe una situación en la que alguien pueda sentir orgullo y otra en la que pueda sentir vergüenza.

Orgullo:

Vergüenza:

- 3** Elige una emoción compleja (vergüenza, orgullo, celos o nervios). Dibuja una situación en la que alguien la siente y escribe debajo su nombre.



Emociones básicas y emociones complejas

Recuerda

Las emociones básicas aparecen muy pronto y se reconocen en la cara en culturas muy distintas: alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco. Las complejas, como la vergüenza, el orgullo o los celos, aparecen más tarde porque dependen de lo que pensamos de nosotros mismos y de lo que creemos que piensan los demás.

1 Escribe cada emoción en su columna.

alegría

vergüenza

miedo

orgullo

asco

celos

sorpresa

tristeza

enfado

Emociones básicas

alegría

miedo

asco

sorpresa

tristeza

enfado

Emociones complejas

vergüenza

orgullo

celos

2 Une cada emoción con lo que suele pensar quien la siente.

vergüenza

«¡Lo conseguí! Me costó mucho esfuerzo.»

orgullo

«Creo que todos se fijan en lo que me salió mal.»

celos

«Espero algo importante y no sé cómo saldrá.»

nervios

«Tengo miedo de perder la atención o el cariño de alguien.»

Emociones que se mezclan

- 1** Las emociones se pueden mezclar. Escribe dos emociones que podría sentir alguien en cada caso.

Mañana empiezas en una escuela nueva.

Por ejemplo: nervios y alegría, o miedo y curiosidad.

Tu equipo gana el partido, pero tú lo ves desde el banquillo.

Por ejemplo: alegría y tristeza, o alegría y celos.

Tu hermano pequeño rompe sin querer tu dibujo favorito y te pide perdón llorando.

Por ejemplo: enfado y ternura, o tristeza y pena por él.

- 2** Describe una situación en la que alguien pueda sentir orgullo y otra en la que pueda sentir vergüenza.

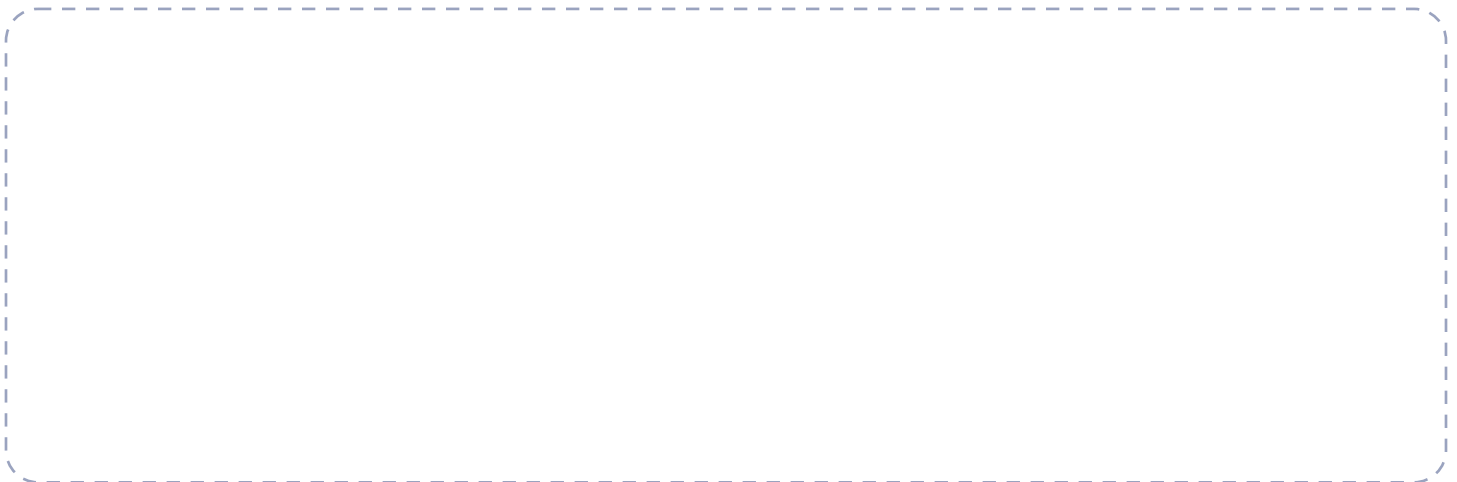
Orgullo:

Por ejemplo: aprender a nadar después de practicar muchas semanas.

Vergüenza:

Por ejemplo: equivocarse de nombre al saludar a alguien delante de la clase.

- 3** Elige una emoción compleja (vergüenza, orgullo, celos o nervios). Dibuja una situación en la que alguien la siente y escribe debajo su nombre.



Guía para el docente

Emociones básicas y emociones complejas

Objetivo

Unos 20 minutos

Distinguir las emociones básicas de las complejas y entender que las emociones se pueden mezclar.

Antes

Lee el recuadro en voz alta. Pregunta qué emoción sentiría un bebé al oír un ruido fuerte y cuál sentiría un niño de su edad al equivocarse delante de la clase.

Durante

Resuelven la clasificación y la actividad de unir de forma individual. La segunda hoja, por parejas: cada persona propone una mezcla de emociones y la explica; el dibujo final puede quedar para otro momento.

Después

Pon en común las mezclas de emociones. Destaca que sentir dos cosas a la vez es normal y que ponerles nombre ayuda a entenderse.

Preguntas para conversar

- ¿Por qué un bebé no siente vergüenza y un niño de ocho años sí?
- ¿Puede el orgullo ser negativo? ¿Cuándo?
- ¿Alguna vez sentiste alegría y tristeza a la vez? (Solo si quieren contarlo.)

Adaptaciones

Ofrece las tarjetas de 12 emociones para clasificar moviéndolas antes de escribir. La última pregunta puede responderse con un dibujo o de forma oral.

Para tener en cuenta

«Básicas» y «complejas» son categorías para entendernos; los especialistas las discuten y matizan. Lo que importa aquí es que las emociones complejas dependen más de lo que pensamos.

Fuente

Ekman, P. (1992), «An argument for basic emotions»; Lewis, M. (2008), «The emergence of human emotions», en Handbook of Emotions (3.ª ed.).