



Sabías que es muy importante demostrar todas nuestras emociones

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

EL MIEDO

Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas

LA IRA

Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia

LA TRISTEZA

Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás

LA CURIOSIDAD

Nos motiva a explorar y aprender

LA SORPRESA

Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado

LA ALEGRÍA

Nos motiva a reproducir ese acontecimiento

Expresar tus emociones ayuda a liberar tu cuerpo y mente de cualquier presión