

A stylized illustration of a person with blue hair and a red shirt. Above their head is a large, yellow, cloud-like shape filled with various orange and red teardrop shapes, each containing a simple face with different expressions (happy, sad, surprised, etc.). The background is a warm yellow gradient. At the bottom, there are decorative elements like green and purple leaves and a yellow sun-like shape.

Conociendo **Las Emociones**

Por el Rev. Janssen Gutiérrez

Capítulo 2

www.iglesiasanmateo.org

Emociones Positivas



AMOR



ALEGRÍA



SORPRESA



CARIÑO



CONTENTO



EXTRAÑEZA



AGRADO



DIVERSIÓN



PERPLEJIDAD



TERNURA



ENCANTO



CURIOSIDAD



INTERÉS



ÁNIMO



ASOMBRO



ADMIRACIÓN



FELICIDAD



SOBRESALTO



SENSUALIDAD



GOZO



CONMOCIÓN



AFECTO



DICHA



INCREDULIDAD



DESEO



SATISFACCIÓN



ESTUPOR

Emociones Negativas



TRISTEZA



ENOJO



MIEDO



PESAR



DISGUSTO



TEMOR



CULPA



CORAJE



SUSTO



NOSTALGIA



FURIA



ANGUSTIA



MELANCOLÍA



FEROCIDAD



PÁNICO



DEPRESIÓN



RENCOR



TERROR



DUELO



CELOS



ANSIEDAD



ASCO



HASTÍO



DESAGRADO



AVERSIÓN



RECHAZO



ANTIPIATÍA

Las 10 emociones positivas según Barbara Fredrickson

(Fredrickson, 2009)



1. Alegría

Hay muchas fuentes que te pueden hacer sentir alegría, como el regalo sorpresa de un amigo muy querido, un reconocimiento público, sacarte un carro en la lotería, una cena con tus amigos, entre otros. La alegría se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior. No quieres perderte ni un solo detalle **¿Qué te produce alegría?**

2. Gratitud

La gratitud llega cuando agradecemos algo que ha venido a nuestro encuentro como un regalo. Abre tu corazón y genera el impulso de corresponder, hacer algo bueno a cambio, ya sea por la persona que te ayudó o por alguien más.

La gratitud tiene una cara opuesta, la sensación de estar en deuda. Si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, y esto genera una sensación desagradable.

La gratitud es una sensación verdaderamente encantadora, una mezcla de alegría y agradecimiento; no sigue ninguna regla, es sincera e improvisada **¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo?**



3. Serenidad

Es cuando sueltas ese largo suspiro porque estás en una situación de lo más agradable y adecuada; por ejemplo, pasearte en la playa o meterte en la cama.

La serenidad es la emoción luminiscente y suele venir después de otras formas de positividad, como la alegría y el orgullo **¿Cuándo has experimentado serenidad?**



4. Interés

Algo nuevo y distinto llama tu atención, una sensación de posibilidad o misterio. El interés requiere esfuerzo y atención. Sientes un impulso de explorar y sumergirte en lo que acabas de descubrir, detectas retos que te permiten fortalecer tus habilidades. **¿Qué capta tu interés?**

5. Esperanza

Aparece cuando estás en una situación desesperada, no te está yendo bien o tienes muy poca certeza acerca de cómo saldrán las cosas. La esperanza te sostiene, te impide rendirte a la desesperación, y te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio.

Gracias a la esperanza encontramos la energía necesaria para hacer todo lo posible por forjarnos una buena vida para nosotros mismos y quienes nos rodean. **¿Has sentido esperanza?**



6. Orgullo

Es una de las llamadas emociones cohibidas, tiene dos sentimientos opuestos: la vergüenza y la culpa. El orgullo florece tras un logro en el que has invertido esfuerzos y capacidades, y has tenido éxito. Despierta sueños de éxitos futuros, y de esta manera alimenta la motivación a seguir teniendo éxito; **¿Qué te hace sentir orgulloso?**

7. Diversión

Implica el impulso de reírse y compartir la jovialidad con otros ante situaciones que resultan divertidas. La diversión es un hecho social. **¿Qué te hace reír?**



8. Inspiración

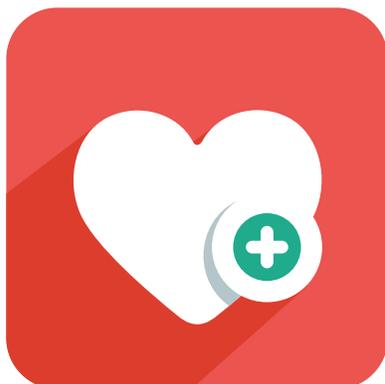
Cautiva nuestra atención, reconforta nuestro corazón y nos involucra. Crea el impulso de dar lo mejor de nosotros mismos. Su antítesis es la envidia.

Algunos ejemplos de inspiración podrían ser: escuchar una sinfonía de Beethoven, leer una obra literaria premiada o ver jugar a un campeón de un deporte. **¿Qué te inspira?**



9. Asombro

Es una inspiración abrumadora, como observar un atardecer en el mar, oír las olas chocando contra el acantilado o una caída de agua. **¿Qué te asombra?**



10. Amor

Es la integración de todas las emociones positivas anteriores. El contexto transforma todas las formas de positividad en amor, despierta una relación segura y abierta. La positividad, ya sea que se presente como cualquiera de las emociones positivas anteriormente descritas, amplía nuestra mente y expande nuestro campo de posibilidades, nos ofrece un nuevo panorama para enfrentar la vida. **¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?**

Lista de emociones negativas



Aburrimiento: estado de ánimo que surge frente a la falta de distracción o estímulos.

Agobio: sensación que implica una carga emocional la cual produce fatiga.

Angustia: estado de ánimo que comporta inquietud, la cual surge a raíz de una preocupación o sufrimiento.

Ansiedad: estado de inquietud, que comporta una elevada excitación física y psíquica.

Asco: sensación de desagrado relacionado a algo o a alguien, que produce rechazo.



Culpa: sentimiento de responsabilidad sobre un suceso o acción, de carácter negativo.

Decepción: sentimiento de desengaño. Surge ante una situación que no resulta como la persona esperaba.

Desesperación: surge ante la pérdida de la paciencia, cuando se considera que aquello a lo que se afronta la persona es irreparable o debido a la impotencia de poder superarlo con éxito.

Disgusto: sentimiento producido ante un resultado que no era el esperado o deseado.

Estrés: sentirse superado ante una determinada situación, por la exigencia de rendimiento.

Frustración: imposibilidad de complacer una meta o deseo.

Indignación: enfado contra una persona o acción por ser considerado como injusto.



Ira: emoción primaria que indica un enfado muy grande contra una persona o situación.

Miedo: angustia debida a la percepción de un peligro.

Preocupación: estado de inquietud frente a un problema o situación.

Rabia: sentimiento de enfado que tiende ir acompañado con la expresión de este enfado: gritos, acciones bruscas, conductas violentas, etc.

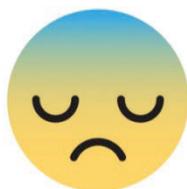


Remordimiento: sensación de culpa por una acción realizada.

Rencor: hostilidad hacia alguien, debida a alguna causa previa con dicha persona que ha podido dañarte o ofenderte.

Tristeza: sensación de dolor emocional, causado por un factor desencadenante y que conlleva pensamientos con un tono pesimista, vulnerable y con tendencia al llanto.

Vergüenza: incomodidad debida a una acción en la que la persona se ha sentido humillada o por el miedo a poder hacer el ridículo o que una persona ajena lo haga.



Emociones que experimenté el día de hoy

En la tabla a continuación se le solicita que en la columna de la izquierda escriba el día en que está desarrollando esta estrategia y en la columna de la derecha escriba la(s) emoción(es) que experimentó en el transcurso de ese día y la situación que originó esa emoción.

FECHA:	<i>¿Cuál fue la emoción que experimenté? ¿Qué situación originó esa emoción?</i>
MAÑANA	
TARDE	
NOCHE	



“EN CAMBIO, LO QUE EL
ESPÍRITU PRODUCE ES
AMOR, ALEGRÍA, PAZ,
PACIENCIA, AMABILIDAD,
BONDAD, FIDELIDAD,
HUMILDAD Y DOMINIO
PROPIO. CONTRA TALES
COSAS NO HAY LEY.”

Gálatas 5:22-23 DHH