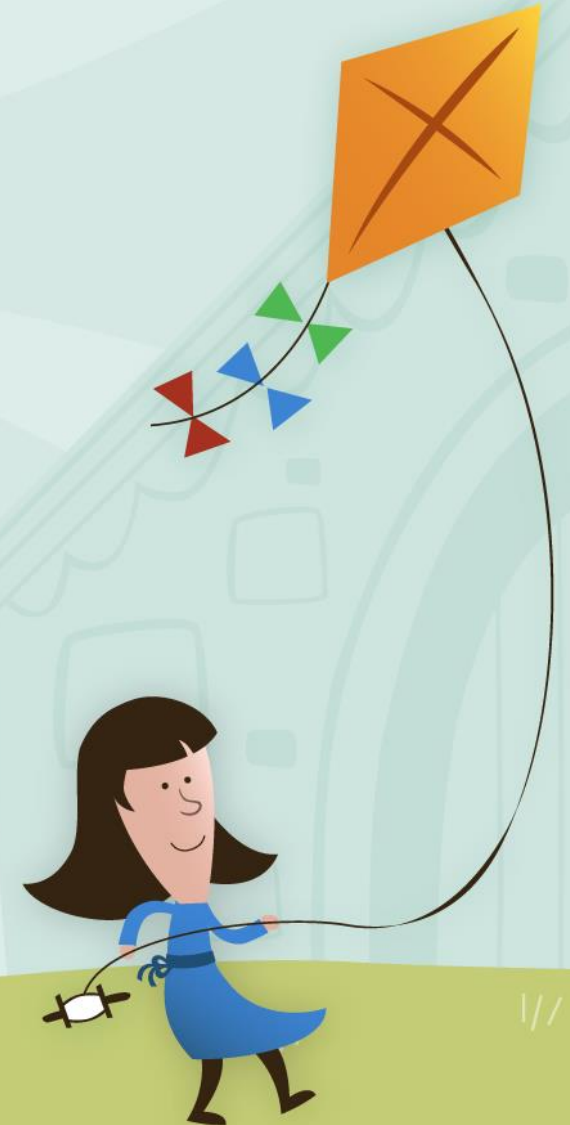


LAS EMOCIONES



Las emociones forman parte de la condición natural de la persona y estas pueden ser clasificadas en emociones positivas o en emociones negativas.



La connotación “*negativas*” no implica que sean emociones que no debamos tener o que sean malas para nosotros, todas las emociones, bien sean positivas o negativas, nos ayudan en nuestro desarrollo y nos configuran como personas.



Las emociones son consideradas un **estado afectivo** que produce un conjunto de cambios orgánicos a nivel fisiológico y endocrino. La emoción es experimentada **de forma instantánea**, apareciendo en un momento determinado y con la tendencia a actuar en polaridades de positiva o negativa.

mantiene una **corta duración** en el tiempo y su origen normalmente proviene influenciado por una experiencia externa, sobre la cual se establece un proceso de valoración, que se reproduce de forma automática influido por nuestras experiencias pasadas evolutivas y personales.



¿Qué son las emociones?

EMOCIONES POSITIVAS

- Las emociones positivas hacen referencia al conjunto de **emociones que se relacionan con sentimientos agradables**, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto. Ejemplos de emociones positivas son la felicidad o la alegría, entre otras. Las emociones positivas **ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia**, la retención de información y nos permiten poder mantener varios conceptos al mismo tiempo y como estos se relacionan los unos con los otros. Frente a ello, cabe destacar que las emociones positivas son movilizadoras, es decir, cuando las experimentamos tenemos más ganas de hacer cosas y nos desempeñamos mejor.



EMOCIONES NEGATIVAS

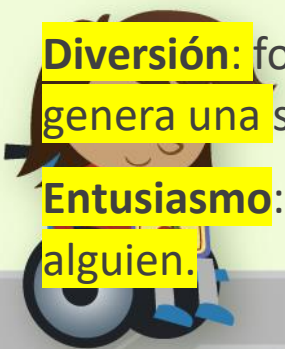
Las emociones negativas hacen referencia al conjunto de emociones que estimulan **sentimientos desagradables** y consideran la situación que se presenta como dañina, lo cual permite que la persona active sus recursos de afrontamiento. Las emociones negativas **nos advierten** de las determinadas circunstancias consideradas una amenaza o un desafío.

Ambos tipos de emociones son normales y necesarios. No obstante, el predominio de emociones positivas conlleva a una vida más sana y feliz, mientras que la presencia de más emociones negativas que positivas, conlleva al estrés y al agobio, lo cual puede generar que los problemas se intensifiquen.



LISTA DE EMOCIONES POSITIVAS

- **Aceptación:** disponibilidad para aprobar una situación concreta.
- **Afecto:** sentir amor por alguien o algo.
- **Agradecimiento:** sentimiento de estima hacia alguien que ha hecho algo por nosotros y nos surge el sentimiento de querer devolverlo.
- **Alegría:** sentimiento que se manifiesta a partir de un buen estado de ánimo, comporta satisfacción y va acompañado de la sonrisa o risa.
- **Amor:** sentimiento de afecto hacia alguien o algo, que nos acerca a la felicidad.
- **Bienestar:** estado en el que la persona se encuentra en un equilibrio en el buen funcionamiento entre su vida somática y psíquica.
- **Diversión:** focalizar la atención en un entretenimiento que genera una sensación de bienestar.
- **Entusiasmo:** nace a partir del apasionamiento hacia algo o alguien.
- **Esperanza:** confianza en alcanzar aquello que se desea.
- **Felicidad:** sensación de absoluta satisfacción.
- **Gozo:** emoción muy intensa generada por algo que gusta mucho.
- **Humor:** estado que permite focalizar la atención en el lado cómico de lo que nos sucede.
- **Ilusión:** estar esperanzado en algo o emocionado por ello.
- **Motivación:** reacción ante aquello que tenemos que hacer que estimula que lo hagamos con más entusiasmo y energía.
- **Pasión:** proviene del amor y que tiende a manifestarse en la esfera sexual.
- **Satisfacción:** efecto que nace a partir del cumplimiento de algo, bien hecho y que ayuda a aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo.



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.



Una diferencia fundamental entre los **sentimientos y las emociones** es que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente.

Estos son los puntos clave para **diferenciar entre emociones y sentimientos**:

- Las **emociones son estados transitorios**, sin embargo los **sentimientos** tienen una duración más larga, durarán tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.
- Las **emociones se dan de forma rápida e inconsciente**, por el contrario los **sentimientos** se dan cuando interviene la consciencia, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
- La **emoción siempre va primero**, sin emoción no va haber un **sentimiento**. Una misma emoción puede despertar diversos **sentimientos** a una persona.
- Las **emociones son reacciones psicofisiológicas** que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los **sentimientos** son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Las **emociones tienen una intensidad mayor**. Mientras que los sentimientos, al intervenir la consciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.



Una diferencia fundamental entre los **sentimientos y las emociones** es que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente.

Las principales diferencias entre emoción y sentimiento son su duración, intensidad y reacción de nuestro cuerpo.



EMOCIONES	VS.	SENTIMIENTOS
Son transitorias y con una intensidad mayor.	~	De larga duración, más complejos y menos intensos.
Aparecen rápido y son inconscientes.	~	Son más lentas y conscientes.
Aparecen primero.	~	Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.
Son reacciones Psicofisiológicas.	~	Interpretación de las reacciones emocionales.

- 1. Amor:** El amor es un sentimiento positivo que nace del afecto hacia una persona, animal, objeto e incluso una idea. Nace de las valoraciones subjetivas que hacemos al analizar algo que percibimos.
- 2. Tristeza:** La tristeza es un sentimiento negativo que nace después de interpretar y analizar situaciones que previamente nos han llevado a sentir emociones dolorosas.
- 3. Euforia:** La euforia es un sentimiento que nace después de que algunas hormonas hayan cambiado nuestra fisiología y nos hayan llevado a experimentar un “subidón” de energía y vitalidad, por lo que interpretamos todo lo que nos rodea como algo maravilloso.
- 4. Admiración:** La admiración es el sentimiento de agrado que nace después de analizar los éxitos o aspectos positivos de otra persona, pero de una forma sana, sin envidia.
- 5. Odio:** El odio es un sentimiento negativo de enorme repulsión hacia alguien que nace después de que esta persona nos haya hecho cosas que interpretamos como negativas o nos haya hecho daño.
- 6. Envidia:** La envidia es un sentimiento negativo que nace de analizar lo que tiene algo y desearlo pero de una forma poco sana, vinculando este deseo con un malestar en nuestro cuerpo.
- 7. Celos:** Los celos son un sentimiento negativo que nace de elucubraciones fundamentadas o no que nos hacen tener miedo de perder a alguien a quien amamos.
- 8. Afecto:** El afecto es un sentimiento positivo que nace de, después de analizar cómo nos relacionamos con alguien, observar que hemos conectado a nivel emocional.



9. Agrado: El agrado es el sentimiento positivo que tenemos hacia algo o alguien que, después de entrar en contacto con ello, debido a sus características y propiedades, nos genera emociones placenteras.

10. Esperanza: La esperanza es un sentimiento positivo que nace de, después de analizar situaciones y perspectivas de futuro, llegar a la conclusión de que es posible lograr las metas que nos proponemos.

11. Optimismo: El optimismo es un sentimiento positivo que nace de analizar nuestra situación en la vida y considerar que lo que nos depara el futuro es bueno o, al menos, que estamos yendo por el buen camino.

12. Gratitud: La gratitud es un sentimiento positivo que experimentamos cuando alguien hace algo bueno para nosotros y le estamos agradecidos.

13. Enfado: El enfado es un sentimiento similar al odio pero menos fuerte en el que, después de que alguien nos haya hecho algo que interpretamos como negativo, sentimos repulsión hacia él.

14. Indignación: La indignación es el sentimiento negativo que experimentamos después de exponernos a algo que, a nuestro parecer, es injusto, ya sea hacia nosotros o hacia otra persona.

15. Impaciencia: La impaciencia es el sentimiento que genera nuestro cerebro cuando queremos algo en un momento concreto y parece demorarse más de lo normal.

16. Venganza: La venganza es un sentimiento negativo que consiste en que, después de que alguien nos haya hecho algo que **consideramos dañino**, queremos pagarle con la misma moneda.



17. Satisfacción: La satisfacción es el sentimiento positivo que experimentamos cuando, después de ir en busca de algo, por fin se consigue.

18. Compasión: La compasión es el sentimiento vinculado con la empatía, es decir, aquello negativo que sentimos al ponernos en la piel de otra persona y analizar el dolor que puede estar sufriendo.

19. Alegría: La alegría es un sentimiento similar a la euforia aunque menos exagerado. Es el conjunto de sensaciones agradables que experimentamos ya que consideramos que todo lo que nos rodea es bueno.

20. Culpa: La culpa es el sentimiento negativo que aparece cuando, después de analizar nuestro comportamiento y conducta ante una situación concreta, llegamos a la conclusión de que hemos ido en contra de nuestros valores o de las normas sociales.

21. Resentimiento: El resentimiento es el sentimiento remanente que queda hacia alguien que en el pasado nos ha generado sentimientos de indignación, venganza, odio, enfado, etc.

22. Rabia: La rabia es el sentimiento negativo relacionado con un grado alto de irritabilidad. Es lo que sentimos cuando, después de analizar una situación, consideramos nuestros derechos o los de la otra persona violados.

23. Preocupación: La preocupación es el sentimiento negativo que nace después de que, debido al análisis de consecuencias que pueden tener nuestros actos, consideremos que algo puede afectar a nuestra integridad en el futuro.

24. Desesperación: La desesperación es el sentimiento negativo que nace de, después de analizar nuestra situación actual, considerar que no hay ninguna manera de seguir adelante y de sobreponernos a un suceso dañino de nuestra vida.



CÓMO MEJORAR EL CONTROL EMOCIONAL

La mayor parte del éxito y el auge de la inteligencia emocional (IE), viene determinado por sus beneficios. Pues la IE se emplea en diferentes ámbitos: el deporte, la educación y las empresas, porque afecta positivamente al rendimiento, a la toma de decisiones y la consecución de los resultados.

A continuación puedes encontrar 11 estrategias realmente útiles para aumentar el conocimiento de esta habilidad tan importante.

1. Entiende tus emociones
2. Práctica la escucha activa
3. Haz ejercicio físico
4. No te tomes mal las críticas
5. Trabaja la autoaceptación

6. Adopta una actitud optimista
7. Piensa en lo bueno y no en lo malo
8. Retírate en el momento adecuado
9. No reacciones de golpe
10. Practica Mindfulness



CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES: PASO A PASO

El primer paso para aprender a gestionar las emociones es saber **identificar y comprender nuestras emociones**. Para aprender a manejarlas es necesario atenderlas, sentirlas y comprobar qué nos aportan y cómo nos sentimos. Podemos hacerlo de la siguiente manera:

1. **Elige una** de las emociones que quieras controlar o gestionar.
2. Recurre a **pensamientos** que te provoquen esa emoción hasta que la emoción te invada.
3. **Escucha tu cuerpo**: céntrate en todo lo que sucede en ti, qué cambios notas en tu cuerpo, en tu mente, a que conducta o comportamiento te lleva, qué te apetece hacer cuando te sientes así.
4. Recuerda situaciones en las que has actuado de una forma que no te gusta debido a esa emoción. **Acéptalo** y habrás dado el primer paso para cambiarlo. Piensa en qué tipo de persona eres cuando reaccionas dejándote llevar por emociones negativas y luego **piensa cómo quieres ser**.
5. Ya conoces la emoción, cómo actúa en ti y le estás restando poder. De ahora en adelante cuando sientas esa emoción recordarás lo que has aprendido y elegirás consciente o inconscientemente **no dejarte llevar por ella**.



EJEMPLO DE MANEJO EMOCIONAL

Ante un acontecimiento (A): mi amigo me ha mentado, pueden haber estas dos opciones:

1. Pensamiento irracional (B): nadie me tiene que mentar, mentar está mal y el que miente es mala persona, no me merezco esto y mi amigo debe ser castigado. Este pensamiento lleva a la emoción o conducta (C): **estoy enfadado, siento ira, rabia.**
2. Pensamiento racional (B): las personas cometen errores, juzgar a alguien por un hecho concreto no es lo correcto. Esta forma de pensar lleva la emoción o conducta (C): **me siento molesto, pero sé que se me pasará** y comprendo que a veces ocurren cosas que no nos gustan y que nadie es perfecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.psicologia-online.com/emociones-positivas-y-negativas-definicion-y-lista-4532.html>
- <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,pu eden%20regular%20mediante%20nuestros%20pensamientos.>
- <https://medicoplus.com/psicologia/tipos-sentimientos>



MARCO AURELIO

La vida de un hombre
es lo que sus
pensamientos
hacen de ella.

claridadmental.com

Productividad, estoicismo y resiliencia para emprendedores digitales



Hay más cosas que
nos asustan que
cosas que nos
hieran
verdaderamente, y
sufrimos más en la
imaginación que
en la realidad.
- Séneca



Elaboró: Luis Fabián García Mercado

