## **EMOCIONES**

## ***¿Qué son las emociones?***

Las **emociones** son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos. Estos cambios se **basan** en **experiencias** que a su vez dependen de percepciones, actitudes, creencias sobre el mundo; que usamos para **percibir** y **valorar** una situación concreta. Dependiendo, por ello, de nuestras experiencias, reaccionaremos de una forma u otra ante situaciones similares. La respuesta emocional son estímulos rápidos e impulsivos que valoran lo que está ocurriendo y nos informan de qué significado tiene para nosotros eso.

Para resumir, podemos decir que las emociones son **respuestas que nuestro cuerpo nos da ante situaciones que ocurren** a nuestro alrededor, pudiendo ser entre los demás, de los demás hacia nosotros o de nosotros con nosotros mismos. Estas emociones son **información** sobre cómo debemos actuar ante lo que ocurre para **darnos** lo que nuestro cuerpo considera que **necesitamos**. Cuanto mejor las conozcamos mejor **Inteligencia Emocional** tendremos y más felices estaremos, porque sabremos darnos lo que necesitamos en cada momento. Identificarlas bien también nos hará más fácil la tarea de transmitir una **educación emocional** a nuestros hijos ante la vida.

La Programación Neurolingüística afirma que las emociones siempre aparecen tras los pensamientos y que dan lugar a acciones que suponen unos resultados.

**Pensamiento => Emociones => Acción => Resultado**

Según esta teoría si no estamos consiguiendo lo que deseamos es un problema en nuestra forma de pensar y que **si cambiamos la forma de pensar conseguiremos resultados diferentes**.

## **Para qué sirven las emociones**

Las **emociones**, como veíamos, son **portadoras de información** que nos van a decir qué es lo que necesitamos ante las diferentes situaciones que ocurren en nuestra vida. Las emociones (siempre que sean primarias) van a ser verdaderas y tendrán más razón que lo que probablemente estemos pensando nosotros. Así que en esos **momentos en los que pensamos una cosa, pero sentimos otra**, seguir a lo que nuestro cuerpo nos dice seguramente tenga mejores resultados que hacer caso a la razón.

Las emociones, por tanto, sirven para saber en cada situación, entorno o personas con las que esté, **qué es lo necesito** para poder dármelo y estar satisfecho y feliz conmigo mismo.

## **Cómo pueden ayudarnos las emociones**

Las **emociones pueden ayudarnos** en diferentes aspectos:

* A conocernos mejor: cuanto mejor conozca las respuestas de mi cuerpo relacionadas con las emociones, mejor sabré qué emoción es la que estoy sintiendo y qué me está diciendo. Al principio puede costar identificarlas, pero con tiempo, trabajo y un [diario emocional](https://www.somosinteligenciaemocional.com/el-diario-emocional/), no tardaremos en saber cuál es cuál.
* Saber lo que necesitamos: unas veces reaccionaremos con una emoción y otras con otra, pero lo bueno de conocerlas es que sabremos identificar el significado de esas emociones, lo que nos quieren decir y la necesidad que hay detrás.
* Gestionarlas y darme lo que necesito: una vez sepamos la emoción que es y lo que nos quiere decir, ya solo necesitaremos hacer, decir o pensar lo que nos pide, para manejar esa emoción y conseguir aquello que nos está solicitando.
* Las emociones también nos van a ayudar a descubrir recuerdos anclados a un sentimiento que me sigue haciendo mal hasta el día de hoy.
* El conocimiento y control de emociones aumenta nuestra autoestima.
* Nos van a ayudar a saber si las cosas que se hacen día a día nos gustan de verdad, si el trabajo que realizo me llena o lo hago por rutina, etc.

## **Tipos de emociones**

Tradicionalmente se ha hablado de que los humanos somos capaces de procesar las conocidas como “las 6 emociones básicas”: felicidad, miedo, tristeza, enfado, sorpresa y disgusto. Sin embargo, conforme vamos conociendo más acerca de la naturaleza química de nuestro cerebro, más conscientes somos de su complejidad

**Un trabajo reciente demostró que en realidad se pueden diferenciar 27 emociones**.

***Tipos***

### **1. Aburrimiento**

El aburrimiento es un estado emocional desagradable que suele ocurrir cuando, pese al deseo por hacerlo, la persona no consigue estar implicada en una actividad que le provoque satisfacción. Ante esta situación, se siente un decaimiento anímico.

### **2. Admiración**

La admiración es una emoción que las personas experimentamos cuando contemplamos con gran estima una situación ajena a nosotros, sintiendo placer por las cualidades positivas relacionadas con otra persona o escenario.

### **3. Adoración**

Relacionada con la sensación de admiración, la adoración es aquella situación en la que ensalzamos a otra persona u objeto hasta un nivel espiritual, expresando una actitud de culto ante ello. Podría considerarse como la admiración llevada al extremo.

### **4. Alegría**

La alegría es una emoción de excitación que nos hace sentir vivos y equilibrados, produciéndonos un placer que nos lleva a experimentar sentimientos gratos hacia las cosas y a la necesidad de expresarlo y compartirlo.

### **5. Amor**

El amor se define como una emoción a la que van ligados muchos otros sentimientos y que nos hace sentirnos conectados, por lo general, a otra persona; aunque puede experimentarse la misma sensación por animales u objetos.

### **6. Ansia**

El ansia es la emoción que nos lleva a antojarnos mucho por algo, sintiendo un impulso incontrolable por tenerlo. El no satisfacer esta necesidad nos genera intranquilidad, angustia e inquietud.

### **7. Ansiedad**

La ansiedad es una emoción de inquietud extrema, caracterizada por una marcada excitación e inseguridad a ciertos estímulos que asociamos como negativos, a fobias, obsesiones, manías o incluso aparece sin que a priori haya una razón.

### **8. Apreciación estética**

La apreciación estética es una emoción que viene determinada por la relación que tiene la persona con las diferentes manifestaciones artísticas. La contemplación de determinadas obras de arte despierta en la persona un sentimiento de agrado y placer.

### **9. Asombro**

El asombro es una emoción que viene dada por la sorpresa que nos genera algo inesperado, abriéndose un abanico de distintas respuestas a ello, tanto positivas como negativas.

### **10. Calma**

La calma es la emoción que se genera cuando no percibimos ningún peligro procedente del ambiente externo en el que nos encontramos, lo que se traduce en una sensación de tranquilidad que nos permite relajarnos.

### **11. Confusión**

La confusión es la emoción que sentimos cuando no conseguimos descifrar la naturaleza de algún estímulo que percibamos. Esto nos hace sentirnos desconcertados, intentando esclarecer la situación y ordenar las ideas en nuestra mente.

### **12. Deseo carnal**

El deseo carnal es una de las emociones básicas y está presente en todos los organismos sexuales. Es un estímulo de atracción hacia otra persona que se traduce en el impulso por tener relaciones íntimas con ella.

### **13. Disgusto**

El disgusto es una emoción negativa que se despierta por una resolución de situaciones que no se asemeja a lo esperado o deseado. Esto despierta un sentimiento desagradable que nos hace sentir decaídos ante los hechos.

### **14. Diversión**

La diversión es una emoción positiva generada por una situación que nos induce placer. Muy relacionada con el entretenimiento, esta emoción se produce cuando realizamos actividades que tienen la finalidad de generarnos atracción.

### **15. Dolor empático**

El dolor empático es la emoción por la que sentimos una sensación desagradable ajena como propia. Es decir, pese a que no nos encontremos en un ambiente negativo, la empatía nos lleva a experimentar las sensaciones que siente otra persona que sí se encuentra en un medio que le conlleva consecuencias negativas.

### **16. Enfado**

El enfado es una emoción negativa que desarrollamos hacia una persona o situación que nos ha ocasionado un daño, lo que nos lleva a sentir repulsión hacia ella e incluso ira.

### **17. Envidia**

La envidia es una emoción que sentimos cuando anhelamos algo de lo que es poseedor otra persona. Este sentimiento se traduce tanto en situaciones negativas como el disgusto o bien positivas, queriendo asemejarse a esa persona para lograr lo mismo que ella.

### **18. Éxtasis**

El éxtasis es una emoción que se deriva de la alegría, aunque en este caso los sentimientos generados son más extremos. Esta sensación de placer pasajera suele comportar que la persona actúe de forma poco racional.

### **19. Horror**

El horror es una emoción que, pese a estar relacionada con el miedo, es mucho más intensa que esta. Conlleva un sentimiento de enorme aversión y repulsión ante una situación que, ficticia o real, supone una seria amenaza para nosotros o bien nos generan malestar.

### **20. Interés**

El interés es una emoción que se despierta cuando sentimos curiosidad hacia algo o bien porque asimilamos un estímulo como potencialmente provechoso o valioso para nuestros intereses personales.

### **21. Miedo**

El miedo es quizás la emoción más primitiva e instintiva de todas, pues es aquella mediante la cual nuestro organismo se pone en situación de alerta tras percibir un estímulo como potencialmente peligroso tanto para nuestra integridad física como por la posibilidad de fracasar en algún aspecto.

### **22. Nostalgia**

La nostalgia es un sentimiento de tristeza que se despierta cuando recordamos algo que en su día nos dio placer. La falta o pérdida de este estímulo positivo hace que tengamos una sensación de pena y puede estar relacionado tanto con personas, objetos o situaciones.

### **23. Satisfacción**

La satisfacción es una emoción positiva que obtenemos al conseguir algo que deseábamos o cumplir con alguna meta, necesidad o deseo tras el cual íbamos.

### **24. Simpatía**

La simpatía es una emoción que se despierta entre dos personas que desarrollan una inclinación positiva entre ellas, desarrollándose así relaciones afectivas y amistosas que pueden ser más o menos fuertes.

### **25. Tristeza**

La tristeza es una emoción negativa que es experimentada cuando percibimos algún estímulo que, en función de la situación actual en la que nos encontremos, puede dejarnos afligidos o afectados, tanto si es de índole personal como ajena.

### **26. Triunfo**

De modo similar a la satisfacción, el triunfo es aquella emoción que expresa una persona orgullosa de sus hazañas, al haber logrado un objetivo marcado o bien haber llegado a lo que ellos consideran el éxito absoluto.

### **27. Vergüenza**

La vergüenza es una emoción negativa que sentimos cuando somos conscientes de que hemos realizado una acción humillante que puede poner en peligro nuestra reputación, lo que nos lleva a querer abandonar el lugar de los hechos.

**Emociones en la danza**

La danza también es una forma de comunicación; se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos.