

-Diccionario de emociones-

El Diccionario de Emociones incluye emociones agrupadas en siete familias que incluyen emociones similares entre sí:



SORPRESA	MIEDO	IRA	TRISTEZA / DOLOR	ASCO	DESPRECIO	ALEGRÍA
Sorpresa. Sobresalto. Asombro. Desconcierto.	Miedo Terror. Pánico. Inseguridad. Incertidumbre Preocupación. Ansiedad.	Ira Enfado Irritación. Hostilidad. Odio.	Tristeza. Incomprensión Decepción. Autocompasión Desamparo Soledad. Nostalgia. Melancolía. Desaliento. Compasión. Depresión.	Asco Repugnancia	Desprecio.	Alegría Felicidad. Satisfacción Placer Gratitud Ilusión Entusiasmo Euforia Tranquilidad

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

[info@garrebil.com]

[www.garrebil.com]

[94 405 16 14]





La sorpresa

La emoción de la **sorpres**a consiste en un estado emocional de corta duración que sentimos como resultado de un evento inesperado.

Se dice que es la emoción más breve porque nos sorprendemos hasta que interpretamos el evento inesperado como algo positivo, o como una amenaza y por lo tanto es habitual que vaya seguida inmediatamente por la emoción de miedo, ira o alegría.

La sorpresa es importante porque nos prepara para prestar atención y explorar rápidamente situaciones inesperadas.

El principal efecto subjetivo de la sorpresa es el efecto de “mente en blanco”. Así mismo la sorpresa viene acompañada de algunos cambios fisiológicos tales como: Desaceleración de la frecuencia cardiaca; Aumento de la conductancia de la piel; Aumento del tono muscular; Interrupción puntual de la respiración (me he quedado sin respiración), y Dilatación de las pupilas.

Dentro de la familia de emociones de la sorpresa encontramos emociones como la sorpresa, el sobre salto, el asombro y el desconcierto.

El **sobresalto** parece que nos habla de una emoción de sorpresa de alta intensidad que se da ante un suceso que siendo inesperado nos altera repentinamente, nos sobesalta.

El **desconcierto** por su parte alude así mismo a un evento inesperado, que nos sorprende y que además nos genera confusión, como cuando una persona se comporta de una manera que nunca hubiéramos pensado de ella. Por ejemplo un menor que acostumbra a dejar su habitación desordenada por mucho que le insistamos en que la recoja, y una mañana cuando nos despertamos la vemos perfectamente ordenada.

Así mismo el **asombro**, es una emoción que sentimos cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. El asombro nace de la inocencia y de la curiosidad cuando te asombras primero crees que algo no es posible. Luego ves que es cierto y te sientes maravillado. Entonces te preguntas: ¿Cómo es posible? El asombro nos dice que el mundo es un lugar por descubrir, que hay espacio para la magia, para lo desconocido y que estamos rodeados de personas, lugares y cosas fascinantes.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



El miedo



El **miedo** es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro inminente y que dirige a la persona hacia la evitación y el escape de las situaciones amenazantes. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza.

El miedo siendo una emoción que tiene una función de supervivencia, se manifiesta en todos los animales. Su misión es conducir a los organismos a distanciarse de los depredadores y promover la sumisión al miembro dominante del grupo.

El miedo y en función de la situación nos puede llevar hacia cuatro estrategias defensivas diferentes:

Escapar o retirarse __ (2) Inmovilizarse __ (3) Amenazar o atacar __ (4) tratar de bloquear o desviar el ataque del otro.

Con el miedo nuestros ojos se agrandan para que veamos mejor y el corazón envía más sangre a las piernas para que podamos huir.

La familia del miedo incluye emociones de una u otra manera similares entre sí como el miedo, la preocupación, la inquietud, el desasosiego, la incertidumbre, la inseguridad, la ansiedad, la angustia, el susto, el terror y el pánico.

Si el miedo crece muchísimo se convierte en **terror** y entonces comenzamos a perder el control. El miedo puede servirnos para responder eficazmente a las amenazas, pero el terror nos paraliza y no nos deja pensar. De aquí que surja la necesidad de manejar la emoción de miedo de manera que resulte funcional, y que no nos paralice.

Por otro lado está el **pánico**, que asociamos a la idea de ataque o crisis de pánico. El ataque de pánico consiste en un periodo de miedo intenso, generalmente de corta duración. La aparición de estos episodios de miedo intenso es generalmente abrupta y suele no tener un claro desencadenante. En ellos la persona siente que está en peligro de muerte inminente y tiene una necesidad imperativa de escapar de un lugar o de una situación temida. Siguiendo a la

- www.comoafrontarlosconflictos.com -





psicóloga Isabel Larraburu en su web, planteamos que los ataques de pánico incluyen alguno de los siguientes síntomas: Palpitaciones o aceleración de la frecuencia cardíaca (taquicardia); Temblor o sacudidas; Sudoración; Sofocación; Náuseas o molestias abdominales; Despersonalización o desrealización; Adormecimiento o sensación de cosquilleo en diversas partes del cuerpo (parestesias); Escalofríos; Dolor o molestias precordiales; Miedo a morir; y Miedo a volverse loco o perder el control.

La emoción de la **inseguridad** también podemos relacionarla con emociones de una u otra manera similares al miedo. La inseguridad es una falta de confianza, puede faltarnos confianza en nosotros mismos o en los demás. Imagina que vas conduciendo en un puerto de montaña cubierto de hielo. Si sientes que no serás capaz de controlar el coche en caso de ser necesario, te sentirás inseguro. También te sentirás inseguro si en las mismas condiciones del ejemplo anterior vas de copiloto y no te fías del conductor.

Por su parte la emoción de la **incertidumbre** implica un temor, una falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algún acontecimiento futuro. Cómo cuando no sabemos si mantendremos nuestro puesto de trabajo ante el cambio en la propiedad de la empresa en la que trabajamos. O cómo cuando no sabemos cuales son los temas por los que el profesor preguntará en el examen.

En el caso de la **preocupación**, el estado de desasosiego, inquietud y temor sentido se relaciona con una situación difícil o un problema a resolver. La preocupación está vinculada a ocuparse con antelación de algo. Es normal tener preocupaciones, todos las tenemos, sin embargo si las preocupaciones persisten en el tiempo pueden derivar en problemas psicológicos como el trastorno de ansiedad y la depresión.

La **ansiedad** como emoción también es un tipo específico de miedo, que cumple la función de prepararnos para posibles amenazas que podemos anticipar. La ansiedad al igual que el miedo es una respuesta innata de nuestra especie, que tiene como misión la supervivencia. Se diferencia del miedo en que en el miedo hay un objeto o situación presente que lo desencadena. Por ejemplo, como si alguien nos viene a atracar en la calle a media noche en una calle vacía. Sin embargo en la emoción de la ansiedad aquello que nos produce miedo no está presente, sino que se trata de una emoción orientada hacia el futuro, que cuando es adaptativa nos alerta para responder a esa situación con todas nuestras facultades. Por ejemplo, al estar nervioso dos semanas antes de un examen, dándole vueltas a si aprobaremos, a las consecuencias de suspender, al tiempo de que disponemos para estudiar... estaríamos hablando de ansiedad. Esto sugiere que la distinción entre las amenazas futuras y presentes es lo que divide a la ansiedad y el miedo. Por otro lado no debemos confundir la

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



ansiedad con el estrés; ya que el estrés hace referencia al estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal. Cuando, a lo largo de tres días tenemos una presentación en el trabajo, se pone el niño malo, vienen a pintarnos la casa, y se nos estropea el coche, nuestro organismo responde con una alta activación para hacer frente a todo, esto es el estrés.



La tristeza

Dentro de la familia de emociones relacionadas con la tristeza encontramos emociones como la tristeza, la aflicción, el desamparo, la incomprensión, la decepción, la pena, el desconsuelo, el pesimismo, la nostalgia, la melancolía, la autocompasión, la soledad, el desaliento, la desesperanza, la compasión el duelo o la depresión. Veamos algunas de ellas.

La **tristeza** implica una caída general de nuestra energía. Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso; en definitiva las ganas de vivir. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La tristeza es la emoción que nos ayuda a superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

Es una emoción necesaria para vivir y para poder afrontar el futuro puesto que nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Por tanto la tristeza es una emoción útil aunque dolorosa puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos daña. La emoción contraria a la tristeza es la alegría.

La emoción de la **incomprensión**, nace de la falta de entendimiento con el otro. En ocasiones nos sentimos incomprendidos porque algo que hacemos no encaja con la opinión de los demás. La incomprensión surge de un desajuste entre cómo ves tú el mundo y cómo creen los demás que lo ves.

La **decepción** es el pesar que te invade al saber que lo que tú creías no es verdad. También puedes sentir decepción cuando se desmoronan las esperanzas que habías puesto en algo o en alguien. Del mismo modo que podemos sorprendernos podemos decepcionarnos, ya que

- www.comoafrontarlosconflictos.com -





ambas emociones implican que algo no es como pensábamos. En el caso de la decepción ese desajuste nos contraría; pero no hay que desanimarse ya que esas experiencias también nos ayudan a aprender.

La **autocompasión** se da cuando no conseguimos el éxito pretendido y buscamos un culpable fuera de nosotros. La autocompasión implica el sentirse la víctima de una circunstancia o de los demás. Las personas tendemos a auto compadecernos cuando nos sentimos indefensos e incapaces de cambiar los obstáculos o las situaciones negativas de la vida. John Gardner, ex Secretario de Salud, Educación y Asistencia Social en USA, se refirió a la autocompasión así: “La lástima por uno mismo es uno de los narcóticos no farmacéuticos más destructivos. Es adictiva, da placer en el corto plazo, pero separa a la víctima de la realidad”.

La emoción de **desamparo** te inunda cuando te ves desprotegido, cuando no puedes contar con el apoyo de nadie. Es una sensación de pesar y tristeza. Se siente por ejemplo cuando tus amigos no te respaldan, o te abandonan. Al sentirnos desamparados es habitual creer que si pedimos ayuda nadie acudirá en nuestro auxilio.

La **soledad**, es la ausencia de compañía. Resulta práctica si no quieres que te molesten, pero puede ser angustiante si crees que no tienes a quien acudir o con quien compartir las cosas.

La **nostalgia** nos genera un vacío en el corazón y casi al mismo tiempo lo llena con gotitas de pena. Cuando estamos nostálgicos sentimos que algo o alguien, no falta: un amigo, un familiar un juguete. Y esa ausencia nos entristece. Cuando la nostalgia se hace parte de tu día a día, terminarás siendo presa de la melancolía.

La **melancolía** es una forma acentuada de nostalgia. Cuando estamos melancólicos sentimos que el mundo en el que deseáramos vivir es un lugar difícil de alcanzar. La melancolía puede asaltarnos ante los cambios. En esta situación vemos con tristeza y resignación que un tiempo agradable está a punto de concluir. El placer del melancólico consiste en flotar en su propia melancolía, sin hacer nada más.

Sentimos **desaliento**, cuando nos faltan las fuerzas para seguir adelante, cuando comenzamos a estar fatigados y lo que tenemos entre manos ya no resulta tan fácil. Imagina que estas en un bosque y quieres regresar a casa, y emprendes un camino que no es el adecuado. Después regresas al punto de partida y buscas otra ruta insistes y vuelves a equivocarte. Al cuarto intento percibes que tus fuerzas fallan y comienzas a desanimarte, eso es el desaliento.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



La **compasión**, también llamada lástima, es la percepción y comprensión del sufrimiento del otro, y el deseo de aliviar, reducir o eliminar por completo tal sufrimiento. O dicho de otra manera la tristeza que nos produce la desgracia de los demás. La compasión está relacionada con la “empatía”, entendida ésta como la capacidad de sintonizar con la vivencia emocional de las demás personas. Sin embargo la compasión es de mayor intensidad, y nos lleva a compartir su vivencia de dolor y nos inclina a ayudarlo.

Por cerrar el círculo de las emociones relacionadas con la tristeza, hablaremos de la **depresión**. Las grandes diferencias entre la tristeza y la depresión vienen marcadas por la intensidad y por la duración en el tiempo. La depresión es de mayor intensidad y en ella la persona más que vivir lucha por sobrevivir y no puede ver más allá de la oscuridad en la que se encuentra sumida. Por el contrario una persona que se siente triste es un pequeño instante en su vida, una ligera bruma que tiende a desaparecer. La tristeza es una emoción momentánea, pasajera, que puede durar desde un breve instante a unos días, pero siempre es algo pasajero. La depresión sin embargo es más prolongada en el tiempo, pudiendo durar incluso años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define que la depresión:

“Es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a unos 350 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio, que es la causa de aproximadamente 1 millón de muertes anuales”.

La ira



La **ira** también conocida como rabia cólera o furia es la emoción de la familia de mayor intensidad y se diferencia de las demás emociones de esta familia que analizamos a continuación en que nos induce hacia la destrucción o la lucha con el otro. Podemos sentir enfado, hostilidad u odio únicamente de manera interna en cambio la ira implica una mayor tendencia hacia la respuesta de agresión.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -





La ira emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que generan rechazo. La ira es velocísima, te domina y se va casi sin que te des cuenta.

La ira es una de las emociones más peligrosas y destructivas ya que ese es su fin adaptativo. Esto es debido a la agresividad que dicha emoción puede llegar a desencadenar mediante el ataque verbal o físico. Son frecuentes en nuestra sociedad los insultos, gritos, violencia con personas u objetos,...que reflejan la acción de esta emoción.

La ira interrumpe todos nuestros procesos mentales en curso, dirigiendo la atención y la expresión de afectos negativos hacia la persona o situación que la suscita, y favoreciendo los comportamientos comportamiento de lucha o agresión.

Aunque por su función adaptativa habitualmente pensamos que la ira es una emoción negativa, es sin embargo de utilidad en múltiples situaciones.

Solemos sentirla en situaciones que sentimos injustas o que percibimos como una amenaza, y nos prepara para la lucha. La ira también nos ayuda a defender nuestros derechos y puntos de vista ante los demás.

Así mismo la ira tiene un carácter energizante que nos provee de fuerza para acometer tareas que nos resultan difíciles, como al estar perdidos en las condiciones adversas de una montaña, situación en la que sería de utilidad para sacar las fuerzas necesarias para seguir adelante. Pero a pesar de cumplir una función adaptativa, en ocasiones nos hace reaccionar a una situación social como si fuésemos atacados por bestias salvajes que ponen en peligro nuestra supervivencia, y por lo tanto no resulta adaptativa creándonos muchos problemas con los que nos rodean.

La familia de la Ira incluye emociones como la ira, el enfado, la hostilidad, la irritación, el resentimiento, la indignación, la rabia, la furia y el odio.

El **enfado**, es el enojo que generalmente sentimos hacia otra persona como consecuencia de la realización de alguna acción o manifestación inoportuna y que nos incomoda. El enfado sintiéndose de manera interna hacia una persona, no necesita una diana contra la que dirigir nuestros actos como ocurre en el caso de la ira.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



El mundo está lleno de colores, olores, sonidos... Unos nos agradan siempre; otros solo un momento. Algunos nos disgustan y otros nos hacen sentir **irritación**: Son tan molestos que se nos instalan dentro y no podemos dejar de pensar en ellos. Por ejemplo el llanto de un bebé puede despertar ternura, pero ¿y si no deja de llorar durante todo el día? Cuando algo te irrita eres muy consciente de tus sentidos. Algo molesto pasa a ser irritante cuando crees que ya no puedes soportarlo más.

Sentimos **hostilidad** cuando alguien se opone a nosotros o a nuestros deseos. Por ejemplo tú deseas a toda costa salir a jugar al parque pero tus padres no te dejan. Cuando sentimos hostilidad deseamos llevar la contraria, si alguien dice “blanco” yo diré “negro”. Si alguien dice: “me gusta la piña” yo diré: “Pues yo la detesto”. La hostilidad nos conduce a rechazar a la otra persona, sentimos deseos de incomodarla, atacarla, molestarla, etc.

El **odio**, implica una gran antipatía y un rechazo que sentimos hacia algo o alguien. Como consecuencia deseamos que le ocurra algo malo, si el odio nos mueve hacia la acción descubrimos la ira.



El asco

La familia del asco incluye emociones similares entre sí como el asco y la repugnancia cuya manifestación fisiológica es la náusea y la repulsión.

Implican respuestas emocionales a raíz de una impresión desagradable causada por algo y responde al desagrado que nos causa algo que consideramos desagradable o repugnante.

El sabor de un alimento que deseamos escupir o la simple idea de comer algo que nos desagrada puede hacer que aparezca el asco.

Su función primordial es promover y mantener la salud, así la emoción de asco nos impide comer alimentos en putrefacción por muy famélicos y necesitados de alimento que estemos.

El asco también nos dirige a apartarnos de aquello que nos genera asco o repugnancia, como cuando vemos un vómito o percibimos un olor desagradable en la calle y nuestra reacción instintiva es apartarnos de él.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



Así mismo las emociones de asco y la repugnancia surgen como respuesta a comportamientos moralmente objetables, por ejemplo, cómo cuando se descubrieron las atrocidades realizadas en los campos de concentración nazis.

“Algunas personas experimentan asco cuando ven a alguien deforme, lisiado, o una persona fea. Una persona lesionada con una herida expuesta puede ser repugnante. Ver la sangre o ser testigos de una cirugía, puede provocar en algunos, repugnancia. Ciertas acciones humanas... la tortura a un perro o un gato... persona que realizan acciones que otros consideran una perversión sexual... una filosofía o forma de tratar a las personas que se considera degradante...” (Paul Ekman, 2007).

El Desprecio



Es una emoción que está relacionada con sentirse superiores moralmente a aquellos respecto de los que sentimos desprecio.

Implica desaprobar a una persona o a sus acciones, sintiéndote superior (por lo general moralmente) a ellas.

La Alegría

La familia de la alegría incluye emociones positivas que pueden contemplarse como las emociones de bienestar tales como: Alegría, felicidad, gozo, tranquilidad, contento, diversión, deleite, entusiasmo, dignidad, satisfacción o euforia.



En esta familia tenemos por ejemplo **la alegría**. La alegría es la emoción opuesta a la tristeza. También llamada “júbilo”, “contento” o “gozo”, la alegría es causada por un motivo placentero, y por eso es sumamente agradable. Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía, y una poderosa disposición. Cuando sentimos alegría nuestra energía aumenta y nuestra manera de pensar es más positiva y creativa. La alegría a diferencia de la felicidad es de duración breve.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -





La **felicidad** es la emoción que se siente cuando las circunstancias de nuestra propia vida son tal y como las deseamos. Somos felices cuando disfrutamos de nuestras capacidades, de lo que podemos o sabemos hacer y de las circunstancias de nuestra vida. No debemos confundirla con la alegría, que está más relacionada con momentos puntuales de disfrute que se pueden tener a lo largo del día.

Sentimos **satisfacción** cuando saciamos una necesidad. Esta necesidad puede ser tanto fisiológica (comer, beber, etc.), como psicológica (Ser reconocido por nuestro trabajo, tener amigos, disfrutar de nuestras habilidades, etc).

El **placer**, es la satisfacción y alegría que sentimos cuando disfrutamos de algo que nos gusta mucho. Para apreciar el placer necesitamos estar concentrados en lo que estamos haciendo, disfrutando de ello sin prisas. Puedes beber un zumo para apagar tu sed, pero también puedes concentrarte en su sabor y disfrutarlo detenidamente.

La **gratitud**, agradecimiento o apreciación es una emoción que nos permite reconocer un beneficio que se ha recibido o recibirá, y que por lo tanto aporta un significado agradable a nuestra vida. Las investigaciones llevadas a cabo en el campo de la gratitud han aportado datos sobre la relación entre la predisposición a la gratitud y el bienestar emocional, la satisfacción con la vida, el optimismo y la felicidad.

La **ilusión** implica la esperanza, con o sin fundamento real, de lograr o de que suceda algo que se desea o se persigue intensamente y cuya consecución parece especialmente atractiva. Implica la esperanza de que se cumpla algo que deseamos. Tener ilusión es una de las mejores maneras para disfrutar de la vida y hacer las cosas con energía.

El **entusiasmo, y la euforia** representan diferentes gradaciones de un sentimiento de energía positiva que nos inunda con grandes dosis de optimismo y de confianza en nosotros mismos, siendo la euforia de mayor intensidad que el entusiasmo. El entusiasmo puede entenderse como el motor del comportamiento. Quien está entusiasmado con algo, se esfuerza en sus labores y exhibe una actitud positiva ya que tiene un objetivo por cumplir. Tanto el entusiasmo como la euforia nos brindan la oportunidad de superar obstáculos, alcanzar metas así como de disfrutar de lo que hacemos con un bienestar muy por encima de lo habitual.

La **tranquilidad**, también llamada serenidad implica una sensación de calma y armonía. Cuando nos sentimos tranquilos somos serenos apacibles acercándonos a los demás con suavidad. La serenidad ilumina nuestra mente para permitirnos ver las situaciones, como problemas con más claridad.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

