



## ¿Por qué esta clasificación de emociones?

La clasificación se basa en el contexto en el que surge la emoción y su orientación individual o colectiva, lo cual es muy útil para analizar cómo las emociones impactan tanto en la vida personal como en la comunitaria, especialmente desde una perspectiva cristiana. Aquí está el porqué de cada grupo:

### 1. Emociones positivas

Estas emociones favorecen el bienestar personal. Desde la fe católica, son vistas como **dones o frutos del Espíritu Santo** (cf. **Gálatas 5, 22-23**), ya que ayudan al crecimiento interior y la conexión con Dios. Ejemplo: la *gratitud* es central en la Eucaristía, que significa literalmente “acción de gracias” y está en el corazón de la vida cristiana (cf. **1 Tesalonicenses 5, 18**: “Den gracias en toda ocasión”).

### 2. Emociones negativas

Son reacciones naturales del ser humano ante pérdidas, injusticias o fallos morales. No son malas en sí mismas, pero requieren ser **integradas a la vida espiritual** para que no dañen la relación con Dios y con los demás. Por ejemplo, el *miedo* puede acercarnos a Dios si se transforma en confianza (cf. **Salmo 56, 4**: “En el día que temo, yo en ti confío”); la *culpa* puede llevarnos al sacramento de la reconciliación y al perdón (cf. **Salmo 32, 5**: “Confesé mi pecado y tú perdonaste mi culpa”).

### 3. Emociones de relación

Surgen en el encuentro interpersonal. Son clave para la ética cristiana, que pone al prójimo en el centro del amor. Jesucristo enseñó el **amor al prójimo como mandamiento fundamental** (cf. **Mateo 22, 39**: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”). Estas emociones construyen o deterioran las relaciones humanas, y son esenciales para vivir la comunión con los demás.

### 4. Emociones sociales

Aparecen en el contexto de la comunidad o del grupo. En la fe católica, la Iglesia no es solo una institución, sino **una comunidad viva y solidaria**. Por eso, emociones como la *solidaridad*, la *tristeza compartida* o el *compromiso colectivo* reflejan el **espíritu del Cuerpo de Cristo actuando en el mundo** (cf. **1 Corintios 12, 26**: “Si un miembro sufre, todos los demás sufren con él; si un miembro es honrado, todos se alegran con él”).



## ¿Por qué estas categorías y no otros nombres?

### 1. Emociones Positivas

#### ◆ ¿Por qué este nombre?

Porque se trata de emociones que, en general, **favorecen el bienestar personal y espiritual**, promueven la paz interior y nos acercan a Dios y a los demás.

#### ◆ ¿Qué las define?

Son emociones que construyen, sanan, dan sentido. En teología moral se las puede asociar a los frutos del Espíritu Santo (*Gálatas 5, 22-23*) y a las virtudes cristianas como el amor, la esperanza y la alegría.

#### ◆ ¿Por qué no llamarlas "emociones buenas"?

Porque "bueno" o "malo" moralmente depende del uso, el contexto y la intención. En cambio, "positivas" indica que tienden a producir efectos deseables sin emitir juicio moral absoluto.

### 2. Emociones Negativas

#### ◆ ¿Por qué este nombre?

Porque estas emociones suelen ir acompañadas de **dolor, conflicto o desequilibrio interior**. Son emociones que hacen evidente nuestra necesidad de sanación, consuelo y redención.

#### ◆ ¿Qué las define?

Pueden dificultar relaciones o alejarnos de la paz si no se gestionan bien, pero no son malas en sí mismas. Son parte de la condición humana caída, pero también pueden tener valor redentor (*2 Corintios 7, 10*: "La tristeza según Dios produce un arrepentimiento").

#### ◆ ¿Por qué no llamarlas "emociones malas"?

Porque eso implicaría que sentir las está mal, lo cual no es cristiano. Jesús mismo sintió tristeza, miedo y angustia (cf. *Lucas 22, 44*). Lo importante es qué hacemos con ellas.

### 3. Emociones de Relación

#### ◆ ¿Por qué este nombre?

Porque son emociones que **surgen en el vínculo directo entre personas**, en el tú y yo. Se activan en la convivencia, la amistad, el perdón o el conflicto interpersonal.

#### ◆ ¿Qué las define?

No nacen del yo aislado ni de la comunidad como estructura, sino del **encuentro con el otro concreto**, tal como lo propone el Evangelio: "Ama a tu prójimo" (*Mateo 22, 39*).



◆ **¿Por qué no llamarlas "emociones interpersonales"?**

Porque "relación" resalta más el aspecto afectivo, ético y espiritual del vínculo. Además, es un término más accesible y directo para los fines pastorales o educativos.

#### **4. Emociones Sociales**

◆ **¿Por qué este nombre?**

Porque se refieren a emociones que **surgen en contextos colectivos**, como una comunidad, una Iglesia, un grupo humano que comparte experiencias o causas.

◆ **¿Qué las define?**

No se viven solo individualmente, sino **compartidas o como respuesta a realidades sociales** (justicia, dolor común, celebración, etc.). Reflejan la dimensión comunitaria de la fe (cf. *Hechos 2, 44-47*).

◆ **¿Por qué no llamarlas "emociones colectivas"?**

Porque "sociales" incluye también una **dimensión ética y política**, más afín con la doctrina social de la Iglesia, la cual nos llama a actuar con justicia, compromiso y caridad en la sociedad.

---

## **Resumiendo:**

Se eligieron estos nombres porque:

- Son claros y comprensibles para todos.
- Permiten integrar la psicología con la espiritualidad cristiana.
- No juzgan moralmente, pero orientan.
- Sirven para trabajar en educación, catequesis, espiritualidad y pastoral.