



¿Que son las Emociones?

- Las **emociones son reacciones complejas que experimentamos las personas ante determinados estímulos importantes para nosotros.** Su función principal es ayudarnos a sobrevivir, actuar y adaptarnos a nuestro entorno.
- Una definición directa y poderosa: las emociones son la manera en que respondemos automáticamente frente a las situaciones que vivimos, influyendo en nuestros pensamientos y acciones.

Categorías

- De manera funcional y contextual, se dividen en 4 (cuatro) categorías:
 - 1- **Positivas.**
 - 2- **Negativas.**
 - 3- **Sociales.**
 - 4- **De relación.**

- **Cuando hablamos de algo contextual, nos referimos a cómo se relaciona con un entorno o situación específica.** Por ejemplo, las emociones contextuales dependen de los factores y estímulos del momento, como sentir nerviosismo antes de una presentación debido a las expectativas sociales y ambientales.
- **Por otro lado, funcional se refiere al propósito o la utilidad de algo.** En el caso de las emociones, su función puede ser adaptativa, ayudándonos a resolver problemas, protegernos o fortalecer relaciones. Por ejemplo, el miedo tiene una función de protegernos de peligros, mientras que la gratitud fomenta vínculos positivos con los demás.
- **Juntas, estas perspectivas permiten entender las emociones como respuestas que no solo dependen del contexto en el que surgen, sino también de su papel en nuestra vida diaria.**

Emociones Positivas

- Se centran en el bienestar, como la alegría, la esperanza o el entusiasmo. Estas emociones promueven una mentalidad constructiva y energizan nuestras acciones.
- En palabras sencillas **son aquellas que nos hacen sentir bien o nos ayudan a estar bien.**
- Ejemplo:
- Alegría, amor, gratitud, esperanza, euforia, felicidad, Compasión hacia uno mismo, Empatía, Aprecio hacia uno mismo, Orgullo.

Emociones Negativas

- Engloban sentimientos como el miedo, la tristeza o el enojo, que suelen señalar problemas o desafíos, ayudándonos a reaccionar o adaptarnos.
- **Son aquellas que aunque nos hagan sentir mal nos ayudan a afrontar la realidad de las situaciones y superarnos. Nos impulsan a adaptarnos, resolver problemas y crecer como personas. Su función es profundamente constructiva, si las gestionamos con cuidado.**
- Ejemplo:
tristeza, odio, miedo, culpa, vergüenza, rabia, desprecio, frustración, desilusión, desconsuelo.

Emociones Sociales

- Estas surgen en interacción con los demás y son esenciales para construir y mantener vínculos en la sociedad.
- Estas emociones **surgen e influyen en cómo nos comportamos dentro de grupos o sociedades.**
- Ejemplo:
Solidaridad, Ira colectiva, Entusiasmo colectivo, Euforia Colectiva, Tristeza compartida, Empatía grupal, Compromiso colectivo.

Emociones de Relación

- Están profundamente ligadas a nuestras conexiones personales, como el amor, el afecto o los celos, influyendo en nuestras relaciones más significativas.
- **Están más enfocadas en conexiones personales y profundas, donde hay un vínculo emocional significativo.**
- Ejemplo:
Amor al prójimo, aprecio hacia el prójimo, orgullo, admiración, complicidad, cautela, culpa compartida.

¿Cuando una emoción se convierte en sentimiento?

- Una emoción se convierte en sentimiento cuando pasas de reaccionar automáticamente a reflexionar sobre lo que sientes, haciéndolo más consciente y duradero. ¡Así de simple!

- Es importante gestionar nuestras emociones porque nos ayuda a tener una vida más equilibrada y saludable. Al hacerlo, podemos:
- 1- **Tomar mejores decisiones**: Al controlar nuestras emociones, evitamos reaccionar impulsivamente y podemos pensar con claridad.
- 2- **Mejorar nuestras relaciones**: Manejar emociones como el enojo o la tristeza nos permite comunicarnos mejor y mantener vínculos sanos.
- 3- **Reducir el estrés**: Saber gestionar lo que sentimos nos ayuda a enfrentar desafíos sin sentirnos desbordados.
- 4- **Aumentar nuestro bienestar**: Nos permite enfocarnos en lo positivo y crecer personalmente.
- En resumen, gestionar nuestras emociones nos da herramientas para enfrentar la vida con más tranquilidad y éxito.