



## **ABURRIMIENTO**

Emoción provocada por  
falta de diversión.

Es una mezcla de fastidio y cansancio  
que surge cuando no hacemos nada  
o no hacemos lo que nos gusta.

Es un parásito que devora nuestra  
capacidad para pasarlo bien.

Cuando estamos aburridos parece  
que el tiempo pasa más lento.



## **ALEGRÍA**

La alegría es causada por un motivo placentero.

La alegría es de corta duración, sin embargo se pueden tener muchísimos ratos alegres durante el día.

Tu energía aumenta y tu manera de pensar es mas positiva



## AMOR

Sentimiento de afecto hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno

El amor es una emoción contradictoria  
puede provocar una gran sonrisa  
o un mar de lágrimas.

El amor no entiende de idiomas, colores,  
ideologías, edades o sexos.





## ASCO

Es el desagrado que nos causa algo.  
A todos no nos dan asco  
las mismas cosas.

El asco es una reacción que nos protege  
de las sustancias no comestibles  
y tóxicas.



## CALMA

La calma es la ausencia de agitación y nervios a la hora de actuar.

La calma no es una cualidad que se encuentre en igual grado en todos los seres humanos, sino que cada uno puede experimentarlo de forma diferente.

Mantener la calma es algo que se aprende para no acabar perdiendo el control.



*Centro Alba Natura*

El juego de las emociones

**DIANA ALBA**



## **IRA**

La ira es veloz: te domina y se va sin que te des cuenta.

Surge como reacción ante las amenazas o injusticias.

Nos prepara para una respuesta agresiva.

Se pierde el control involuntariamente.

No se deben tomar decisiones en esos momentos.



## ENVIDIA

La envidia es un parásito que devora tu alegría.

A los envidiosos no les interesa que a ellos les vaya mejor, sino que al otro le vaya peor.

La envidia no nace de lo que tu tienes sino de lo que otro tiene: es la tristeza que sientes cuando alguien posee lo que tu deseas.



## FELICIDAD

Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por disfrutar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. Somos felices cuando disfrutamos de nuestras capacidades, de lo que podemos o sabemos hacer.



## **MIEDO**

El miedo aparece cuando crees que vas a sufrir algún daño. Cuando el miedo crece mucho se convierte en terror y pierdes el control.

Nos sirve para estar alerta ante el peligro pero a veces nos paraliza y no podemos pensar con claridad.



## ODIO

El odio es un rechazo que sentimos hacia algo o hacia alguien y como consecuencia queremos que le ocurra algo malo.

A veces el odio dura mucho tiempo y otras solo un ratito.

Se puede sentir un odio fugaz hacia una persona y no quiere decir que la hayas dejado de querer.



## **SORPRESA**

Asombro, desconcierto.  
Nos ayuda a comprender algo nuevo,  
porque nos hace buscar respuestas  
ante lo desconocido.  
Favorece la atención, la exploración  
y el interés o la curiosidad



## TRISTEZA

La tristeza es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo.

A todo el mundo no le entristecen las mismas cosas.

Es normal sentir tristeza cuando nos decepcionan o perdemos algo que era importante para nosotros.