

Clase # 1

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

CONOZCO Y APRENDO

Las emociones ¿Qué son y para qué sirven?

Una emoción es un conjunto de respuestas del cuerpo que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen). Una emoción no es buena ni mala como tal, todas tienen un origen evolutivo y adaptativo, por lo que es una respuesta del organismo a diversos estímulos para la supervivencia de la persona.



Existen 6 emociones básicas:

Las 6 Emociones básicas:



De las 6 emociones básicas derivan todas las demás emociones:



LISTADO DE EMOCIONES



Alegría	Alegría (Cont....)	Ira	Tristeza	Sorpresa	Asco	Miedo
Agradable	Loco	Asqueado	Abatido	Alerta	Afectado	Alarmado
Animado	Maravillado	De mal humor	Abrumado	Alucinando	Amargo	Angustiado
Asombrado	Radiante	Desanimado	Afectado	Asustado	Asqueado	Ansioso
Dispuesto	Relajado	Descontento	Afligido	Aterrado	Decepcionado	Asustado
Cautivado	Renovado	Enfadado	Apenado	Atónito	Descontento	Atemorizado
Complacido	Satisfecho	Enfurecido	Conmovido	Aturdido	Desencantado	Aterrorizado
Conmovido	Sereno	Enojado	Consternado	Avergonzado	Desilusionado	Contrariado
Confiado	Travieso	Frustrado	Decaido	Boquiabierto	Horripilado	Desamparado
Contento	Vibrante	Hastiado	Deprimido	Clavado	Incomodado	Desestabilizado
De buen humor	Vivo	Irritado	Desconsolado	Confundido		Desorientado
Dichoso		Nervioso	Desencantado	Confuso		Despistado
Divertido		Rabioso	Desesperado	Consternado		Espantado
Emocionado		Rencoroso	Desgraciado	Desconcertado		Helado
En armonía			Deshecho	Desorientado		Horrorizado
Encantado			Desolado	En suspenso		Incómodo
Estimulado			Entristecido	Extrañado		Inquieto
Exaltado			Lloroso	Impactado		Inseguro
Feliz			Melancólico	Impresionado		Tembloroso
Festivo			Nostálgico	Paralizado		Temeroso
Gozoso			Preocupado	Pasmado		Turbado
Jovial			Roto	Patitieso		
Jubiloso			Triste	Perturbado		
Juguetón				Sofocado		
				Sorprendido		

¿Qué es la autoconciencia emocional?

La autoconciencia emocional se refiere al reconocimiento, comprensión e identificación de emociones propias. Significa aceptar y ser consciente de las emociones, sin juzgarlas, ya que las emociones no son ni buenas ni malas. Todas las personas tenemos derecho a sentir las emociones, independientemente de nuestro sexo: hombres, mujeres, adolescentes, niños y niñas.

Pasos

1. Detente, respira y presta atención a los cambios y sensaciones en tu cuerpo:

- ✓ Expresiones faciales
- ✓ Temperatura y ritmo cardíaco
- ✓ Falta de apetito e insomnio
- ✓ Incremento/disminución de energía
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Molestias y síntomas físicos

2. Dale un nombre específico a la emoción:

- 😡 Enojo
- 😞 Tristeza
- 😱 Miedo
- 😬 Disgusto
- 😄 Alegría
- 😲 Sorpresa



La autoconsciencia emocional (o ser consciente de nuestras emociones) es el primer paso para volvernos amigos(as) de ellas, en vez de evitarlas. Es importante seguir los pasos cada vez que experimentamos una emoción.

Bibliografía

Burton, N. (2019). What Are Basic Emotions? Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hide-and-peek/201601/what-are-basic-emotions>

Cherry, K. (2020). The 6 Types of Basic Emotions and Their Effect on Human Behavior. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>

Goleman, D. (2010). Inteligencia Emocional. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Estados Unidos: Bantam Books.