

# IRA

Conocida como “rabia”, “cólera” o “furia”. Es muy veloz: te domina y se va sin casi darte cuenta. Por lo general puede adueñarse de ti en situaciones que consideras injusta o que atentan contra tu bienestar.

Te avisa de injusticias o agresiones y te aporta energía para actuar en consecuencia. Sin embargo, te bloquea y puede llevarte a reaccionar como un animal que es atacado por otro y nos puede meter en problemas.

Hay que evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo.

# MIEDO

También conocido como “temor”. Aparece cuando crees que vas a sufrir un daño.

Si el miedo crece muchísimo, se convierte en terror y entonces pierdes el control. El puede servirte para estar alerta ante el peligro, pero el terror paraliza y no te deja pensar.

Tus ojos se agrandan para que veas mejor. Además, el corazón envía más sangre a las piernas para que puedas huir.

# ALEGRIA

Algunos la llaman “contento” o “gozo”. Es causada por un motivo placentero y, por eso, es sumamente agradable.

A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración. Sin embargo, uno puede tener muchísimos ratitos alegres durante el día.

Te invade un placer juguetón. Tu energía aumenta y tu manera de pensar es más positiva. Lo contrario es la tristeza.

# TRISTEZA

Es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo. Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso: las ganas de vivir.

La tristeza es un velo que nos empaña la vida y la viste de gris.

No a todas las personas nos entristece lo mismo. Es habitual sentirla cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo importante. La tristeza es parte de la compasión.

# ASCO

Es el desagrado que nos causa algo que consideremos repugnante. No a todos nos da asco lo mismo.

Es muy útil, pues nos mantiene alejados de sustancias que pueden hacernos daño. Ahora bien, algunas costumbres resultan asquerosas en una familia o en una cultura son totalmente normales en otra.

Manifestar tu asco podría despertar la hostilidad en otras personas.

## **ODIO**

Es una gran antipatía, un rechazo que sentimos hacia algo o alguien.  
Como consecuencia, deseamos que le ocurra algo malo.

Algunas veces, el odio dura mucho tiempo. Otras solo un ratito.  
Puedes sentir un odio fugaz hacia una persona, pero eso no significa  
que la hayas dejado de querer.

Si el odio nos mueve a la acción, sucumbimos a la ira.

## **IRRITACIÓN**

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.

El ladrido de un cachorro puede despertar tu ternura, pero ¿y si no  
deja de ladrar durante todo el día?

Cuando te irritas eres muy consciente de tus sentidos. Algo molesto  
pasa a ser irritante cuando crees que ya no puedes soportarlo más.

## **TENSIÓN**

Algunos la llaman "estrés". Nace cuando nos enfrentamos a  
situaciones que consideramos amenazantes.

También se produce cuando hay intereses enfrentados. Por ejemplo:  
Tú deseas cantar y tu mamá desea dormir.

Estás nervioso, impaciente y pierdes la calma con facilidad. Si hablas  
de lo que te genera tensión con alguien en quien confías,  
experimentarás un gran alivio.

## **FRUSTRACIÓN**

Es el malestar y el enfado que se producen cuando no consigues lo que te proponías o esperabas. Por ejemplo: nuestras propias limitaciones, las decisiones o limitaciones de otras persona o las condiciones del tiempo...

Ante una misma situación, hay quienes se frustran y quienes buscan soluciones. Estos últimos despiertan nuestra admiración.

## **AMOR**

Es contradictoria. Nos puede provocar una sonrisa gigantesca o una catarata de lágrimas.

Amor romántico: cuando piensas constantemente en una misma persona... y verla te produce una mezcla de nervios y alegría.

Amor diligente: cuando haces tuyas la alegría y la tristeza de la persona a quien amas y, además, siempre le deseas lo mejor. Es un sentimiento puro y cálido. Opuesto al odio.

## **TERNURA**

Algunos seres despiertan nuestra ternura: un cachorro, un árbol a punto de brotar, un abuelito... La ternura es cercanía, afecto y compasión.

Sentimos ternura ante personas, seres y objetos o que no parecen amenazadores.

## **INSEGURIDAD**

Es una falta de confianza. Puede faltarnos confianza en nosotros o en los demás.

Cuando la sientes, adoptas mecanismos para defenderte. Si no estás seguro de tu capacidad para nadar, manotearás mucho (aunque no sea necesario). Si no confías en un amigo, querrás aislarte para sentirte a salvo.

A veces, por inseguridad, actuamos con timidez.

## **VERGÜENZA**

Aparece por sorpresa. La sientes cuando sabes que has cometido una falta o cuando crees que se van a burlar de ti. Es posible sentirla por lo que hace otra persona.

Por desgracia, es muy indiscreta. Hace que tu rostro se enrojezca.

Que los demás sepan que estás avergonzado puede provocarte, además, inseguridad.

## **CULPA**

Nos invade cuando creemos que hemos hecho algo malo. Es el termómetro de nuestros actos: nos indica qué consideramos buenos y qué no. Nos permite evaluar nuestro comportamiento.

Cuando haces algo que sabes que no está bien, una voz interior te habla. Tú sabes qué cosas crees que son apropiadas, aunque a veces no quieras oírlo.

Señala que somos responsables de nuestros actos y nos ayuda a juzgarlos.

# REMORDIMIENTO

Algunos lo confunden con el arrepentimiento. Pero el arrepentimiento es el malestar que podemos sentir ante cualquier acto, malo o no. En cambio, el remordimiento solo aparece cuando hemos realizado una mala acción.

Puedes arrepentirte por haber dicho “no” cuando tu hermano te ofreció caramelos... y seguramente, sentirás remordimiento si le quitas unos cuantos sin que se entere.

Hace que no puedas dejar de pensar en eso malo que hiciste.

# COMPASIÓN

Hay quién la llama “lástima”. Es la pena que nos provoca la desgracia de los demás.

Nos motiva a ayudar a quién está sufriendo. Puede ser un pariente o desconocido. Eso nos despierta el deseo de abrazarlo para aliviar su tristeza.

Si un ser querido lo pasa mal y no lo ayudamos, es muy probable que entremos en el territorio del remordimiento.

# TIMIDEZ

Es un bloqueo que nos impide comportarnos con naturalidad. Nos suele dominar ante personas extrañas, no confiables o amenazadores.

Una persona tímida se siente incómoda y torpe. Entonces, por miedo a equivocarse, deja de hablar, de moverse... e intenta pasar desapercibida.

No te sientes espontáneo. Incluso es posible que te invada la confusión.

## ALIVIO

Experimentamos alivio cuando nos libramos de un peso, cuando dejamos de percibir una amenaza o cuando nos disculpamos. Por ejemplo, sentirás alivio al terminar un examen, al ver que un peligro se aleja o al reconocer un error.

Significa que una sensación o situación desagradable ha terminado.

Suele venir acompañado de relajación. Aliviadas las dificultades, reaparece la paz, nos sentimos tranquilos. Es el camino hacia la serenidad.

## SERENIDAD

Es una sensación de calma y armonía. Nace en lo más profundo de tu ser y se extiende hasta llegar a tus ojos. La persona está tranquila, apacible y, además, pide las cosas con amabilidad y dulzura.

Te otorga un superpoder, con el que puedes ver más claro lo que sucede y lo que ha sucedido. Por eso, se te pasa el enfado al ver que algo no tenía realmente importancia.

La serenidad se puede ejercitar como si fuese un músculo. Y entrenarla ayuda a aumentar nuestra felicidad.

## FELICIDAD

Es diferente para cada persona. Somos felices cuando disfrutamos de nuestras capacidades, de los que podemos o sabemos hacer.

Hay muchas actividades que te pueden hacer feliz, si las ves como una oportunidad para disfrutar.

La felicidad es una sensación de satisfacción hacia tu propia persona, no la confundas con la alegría.

# CONFUSIÓN

Es una mezcla desordenada de sentimientos. La experimentamos ante un desorden o una mezcla que no comprendemos del todo. Y eso nos paraliza. ¿Siento ira o ternura? Siento tristeza y admiración a la vez. ¿Será envidia?

Si estás confundido, no sabrás exactamente qué te ocurre. Intenta averiguar de qué emociones se compone tu confusión.

La confusión, imprevisible y caótica, puede llevar al miedo.

# ASOMBRO

Cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. El asombro nos dice que el mundo es un lugar por descubrir, que hay espacio para lo desconocido, para la magia. Nos indica que estamos rodeados de personas y cosas fascinantes.

Viene de la inocencia y de la curiosidad. Cuando te asombras, primero crees que no es posible. Luego, ves que es cierto y te sientes maravillado.

Acompañado de una sensación de rechazo, puede convertirse en asco.

# HOSTILIDAD

Lo sentimos cuando alguien se opone a nosotros o a nuestros deseos. Tu deseo es ir a jugar al parque, pero tus padres no te dejan.

Cuando lo sentimos, deseamos llevar la contraria. La hostilidad nos conduce a rechazar a la otra persona; sentimos deseos de incomodarla, atacarla, molestarla...

Si en vez de ser hostiles con alguien lo admitimos en nuestra vida, estamos desarrollando nuestra aceptación.

## ACEPTACIÓN

Sentimos aceptación cuando nos quieren tal como somos, con nuestras virtudes y con todo aquello que tengamos que mejorar.

También la sentimos cuando los demás reconocen y valoran nuestras capacidades y acciones.

Los aplausos, las palabras cálidas, una sonrisa, un abrazo y cualquier otro gesto cuyo fin sea mostrarnos aprecio.

## INCOMPENSIÓN

Nace de la falta de entendimiento con el otro. Intentamos explicar algo que nos ocurre o que pensamos, pero la otra persona no nos entiende.

En ocasiones, nos sentimos así porque algo que hacemos no encaja con nuestra opinión de los demás.

Surge de un desajuste entre cómo ves tú el mundo y cómo creen los demás que lo ves. Es una mezcla de frustración y desamparo.

## DESAMPARO

Te inunda cuando te ves desprotegido, cuando no puedes contar con el apoyo de nadie. Es una sensación de pesar y tristeza.

Creer que si pides ayuda, nadie acudirá en tu auxilio. Puedes estar rodeado por mucha gente, pero si no tienes el amparo de nadie, terminarás sintiéndote solo.

## **SOLEDAD**

Es la ausencia de compañía. Resulta muy práctica cuando no quieres que te molesten. Pero puede ser angustiante si crees que no tienes a quién acudir o con quién compartir las cosas.

Cuando no puedes contar con las personas que te rodean o cuando estas te dejen de lado. Para vencerla, es muy importante comunicarse.

Si echas de menos los momentos en que no estabas solo, experimentas nostalgia.

## **NOSTALGIA**

Nos genera un vacío en el corazón y, casi al mismo tiempo, lo llena con gotitas de pena.

Cuando estamos nostálgicos, sentimos que alguien, o algo, nos falta: un amigo, un familiar, un lugar... Al instante, esa ausencia nos entristece.

Sentimos tristeza al recordar. Y cuando se hace parte de tu día a día, terminas siendo presa de la melancolía.

## **MELANCOLÍA**

Es una forma acentuada de la nostalgia. Sentimos que el mundo en el que deseáramos vivir es un lugar lejano, difícil de alcanzar. Puede asaltarnos ante los cambios.

El placer del melancólico consiste en flotar en su propia melancolía, sin hacer nada más. Si ese placer se evapora, surge el aburrimiento.



