**Emociones del ser humano**

A continuación se presenta una lista de las emociones positivas y negativas experimentadas por las personas, sin pretender ser exhaustiva.

|  |  |
| --- | --- |
| **Emociones positivas** | **Emociones negativas** |
| Aceptación  | Esperanza  | Abandono  | Frustración  |
| Alegría | Éxtasis  | Aburrimiento  | Furia  |
| Alivio | Felicidad  | Amargura  | Humillación  |
| Amistad  | Fortaleza  | Aprensión  | Incompetencia  |
| Amor  | Generosidad  | Arrepentimiento  | Incomprensión  |
| Bondad  | Gratitud  | Asco  | Indecisión  |
| Calma  | Interés  | Celos  | Inferioridad  |
| Calor | Jovialidad  | Culpa  | Inhibición  |
| Compasión  | Orgullo  | Decepción  | Inseguridad  |
| Competencia  | Pasión  | Desánimo | Ira  |
| Comprensión  | Relajación  | Desesperanza  | Melancolía  |
| Confianza | Respeto  | Desolación  | Miedo  |
| Confort  | Sentirse atractivo | Desprecio  | Preocupación  |
| Desafío  | Sorpresa  | Dolor  | Rabia  |
| Diversión  | Ternura  | Enfado  | Tristeza  |
| Dulzura  | Valor  | Envidia  | Vergüenza  |
| Energía  | Veneración  | Fealdad  | Vulnerabilidad  |

Saber identificar las emociones que experimentas es básico para el conocimiento de tu estrés, ya que te permitirá conocer y analizar mejor tus reacciones ante los diversos agentes estresantes en tu vida.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.