**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.