

ACT improv theatre **ITUDE**
ATLAS DE LAS EMOCIONES

ACT improv theatre **ITUDE**

ATLAS DE LAS EMOCIONES



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



FUNDACIÓN
Intras

Esta publicación refleja la visión del autor únicamente, y la Comisión no se hace responsable de cualquier uso que pueda ejercerse de la información que aquí se recaba.

Este Atlas ha sido posible gracias al trabajo colaborativo, la imaginación y la creatividad de las siguientes personas:

Fotografías realizadas por Erika Gabrielle

Modelos:

Ana Herrero Blanco
Nefeli Kresteniti
Iris Fernández Poncela
Coral González Cid
Sonia Jiménez Bártulos
Nefrit Rivera Bocos
Panagiota Bissia
Raquel Sesma
Oyuki Morán

Coordinación de la intervención fotográfica: Julia Edna González León

Intervenciones realizadas por:

Jesús
Asunción
M.ª José
Paz
Carlos
Santiago
M.ª Ángeles
Raúl
Marc

Diseño y edición: Julia Cuny Parra

Idea original: Daria Smolyanska y María Carracedo

Traducción al español: Ádel Serrano

Esta obra tiene una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License.

Usted es libre de:

Compartir- copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar- remezclar, transformar y construir sobre el material

El licenciente no puede revocar estas libertades siempre que se respeten los términos de la licencia.

Bajo los siguientes términos:

Atribución- Debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se hicieron cambios. Puede hacerlo de cualquier forma razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciente lo respalda a usted o a su uso.

No comercial- No puede utilizar el material con fines comerciales.



ACTITUDE improv theatre

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
ENTENDIENDO LAS EMOCIONES	8
ATLAS DE LAS EMOCIONES	17
SORPRESA	19
CONFIANZA	23
INTERÉS	27
ALEGRÍA	31
MIEDO	35
RABIA	39
ASCO	43
TRISTEZA	47
ANSIEDAD	51
VERGÜENZA	55
CULPA	59
SATISFACCIÓN	63
ORGULLO	67
BIBLIOGRAFÍA	71

INTRODUCCIÓN

El Atlas de las emociones es parte del proyecto europeo ACTitude, subvencionado por el Programa Erasmus+ a través de la Agencia Española SEPIE. ACTitude ha desarrollado un programa de formación en técnicas de improvisación teatral dirigido a profesionales que trabajan en el campo de la salud mental para otorgarles una herramienta para apoyar a sus pacientes a reconocer y hacer frente a los sentimientos causados por violencia verbal y situaciones de abuso a los que se enfrentan cada día.

Durante las lecciones de formación, tomamos imágenes de las expresiones físicas de los sentimientos. “Después, un grupo de personas usuarias de los servicios de Fundación INTRAS, intervinieron las fotografías”

La intervención en estas imágenes constituyó una reflexión y expresión artísticas de estos sentimientos y cómo ellos las viven.

Esta publicación tiene como objetivo ser una herramienta educativa sobre educación emocional dirigida a todos los públicos. Te ayudará a familiarizarte con definiciones de sentimientos y sus expresiones físicas, así como a adquirir una percepción sobre aquello que causa sentimientos, qué sentimientos suelen ser experimentados en situaciones difíciles y aprender cómo gestionarlos.

El Atlas también pretende contribuir a diseminar conciencia en la sociedad enseñando que los sentimientos que cada uno vive son parecidos: cualquier lector se sentirá identificado, dándose cuenta de que nosotros, los humanos, somos todos muy parecidos; todos nosotros vivimos las mismas emociones, sin tener en cuenta nuestro estado mental.

ENTENDIENDO LAS EMOCIONES

“Porque las emociones son, ciertamente, las causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios, en cuanto que de ellas se siguen el pesar y placer. Así son, por ejemplo, la ira, la compasión, el temor y otras de más de naturaleza semejante y sus contrarias.”
Aristóteles (384 – 322 BCE)

En psicología, la emoción se define a menudo como un estado complejo que experimentamos en forma de sentimiento y que da como resultado cambios físicos y psicológicos que influyen en el pensamiento y el comportamiento. Las emociones se producen por un suceso que es, o experimentado o recordado.

Nuestros estados emocionales son combinaciones de un despertar fisiológico, un estado de excitación psicológico y experiencias subjetivas. Juntos, se conoce a estos como los componentes de la emoción. Nuestras experiencias, contextos y culturas informan de estos estados de excitación. Por lo tanto, gente varia pueden tener respuestas emocionales distintas incluso al haberse enfrentado a circunstancias similares. A pesar de todo, todo el mundo experimenta emociones. La razón es que las emociones tienen una función de supervivencia-adaptativa.

8

Darwin fue el primer científico en considerar la biología de las emociones. En su libro de 1872, *La Expresión de las Emociones en el Hombre y los Animales*, Darwin llevó a cabo el primer estudio comparativo de la emoción a través de especies. Darwin mostró que la emoción está presente en animales así como en personas y se dio cuenta de que estos aspectos inconscientes se han conservado extremadamente bien a lo largo de la evolución. Así pues, las emociones podrían surgir en organismos superiores que ayudaron a que sobrevivieran al motivarse a actuar de forma rápida y actuar de forma que sus posibilidades de supervivencia y éxito se vieran maximizadas. Cuando estamos enfadados, es más probable que confrontemos la fuente de nuestra irritación. Cuando experimentamos miedo, es más probable que huyamos de la amenaza. Cuando sentimos amor, podríamos buscar un compañero y reproducirnos.

Las emociones también nos capacitan para entendernos el uno al otro. Según algunos teóricos, la expresión física de algunas emociones básicas es universal; todo el mundo puede reconocer estas emociones que sienten otros mirándoles a la cara. Este reconocimiento mutuo de emociones permite la interacción social, nos permite responder de forma apropiada y construir relaciones más profundas, con mayor significado con nuestros amigos, familia y nuestros seres queridos. También nos permite comunicarnos de forma eficiente en una variedad de situaciones sociales, desde lidiar con un compañero irascible hasta apoyar a un amigo.

Sin embargo, la brújula de la emoción está lejos de ser infalible. De hecho, es relativamente fácil que nos lleve en la dirección contraria. Cuando eso ocurre, acabamos acercándonos y evitando las situaciones equivocadas y/o las personas equivocadas, lo que puede ser, como resultado, bastante problemático para nuestros propósitos a largo plazo y con el tiempo, podría tener un impacto negativo en el bienestar personal de cada uno y las relaciones sociales. De esta forma, que aprendamos cómo y cuándo confiar en nuestra brújula emocional llega a ser muy importante. Dicho en términos más técnicos, a veces necesitamos controlar nuestras emociones de tal forma que nuestro comportamiento no acaba a su merced. Las emociones tienen un gran potencial para ayudarnos a navegar por el entorno, pero simplemente tenemos que experimentarlas al nivel óptimo en cada contexto. Es decir, si se gestionan correctamente, las emociones pueden aprovecharse para que sean nuestro mecanismo de guía más potente y nuestra brújula para navegar en la vida.

Entender tus reacciones frente a los sucesos es un elemento poderoso que puede ayudarte a gestionarlas mejor.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Aunque las emociones son una parte que integra nuestras vidas, intentar definir las es difícil. Nuestras explicaciones normalmente conciernen sentimientos porque la experiencia de sentir una emoción es una parte muy grande de nuestra vida. Sin embargo, sentir una emoción es solo una parte de ello. Los psicólogos suelen definir las emociones como multidimensionales, lo que significa que engloban más de solo una dimensión.

Cuando pensamos en emociones, normalmente pensamos en sentimientos subjetivos; la forma en que las emociones nos hacen sentir, como triste. Sin embargo, las emociones también son reacciones biológicas que preparan nuestro cuerpo para enfrentarse a la situación en la que estemos en ese momento. Cuando te sientes enfadado, por ejemplo, tu ritmo cardíaco aumenta, en un intento del cuerpo de hacer frente a la situación en la que te encuentras. Las emociones son también expresivas socialmente, lo que quiere decir que normalmente expresamos nuestras emociones a otros a nuestro alrededor mediante nuestros gestos, postura y expresiones faciales. Para acabar, las emociones tienen un componente motivacional, que significa que controlan nuestro comportamiento para alcanzar una meta o para lidiar con las circunstancias. Cuando te sientes asqueado, por ejemplo, esto normalmente motiva a tu comportamiento de forma que rechazas algo que podría ser potencialmente perjudicial para ti (Reeve, 2008).

Con esto, hemos cubierto los cuatro componentes principales que cada emoción tiene:

1. Sentimientos subjetivos
2. Reacciones biológicas
3. Componente motivacional
4. Componente socio-expresivo

No obstante, las emociones son más que la suma de sus partes – por lo que podemos decir que una emoción es aquello que pone sentimientos, reacciones biológicas, motivaciones y componentes expresivos dentro de una reacción coherente de sucesos que producen nuestras respuestas.

Si tomamos un ejemplo para explicar más detenidamente estos componentes: cuando has experimentado un fracaso en el pasado, experimentas un sentimiento negativo, de aversión (componente subjetivo), que es acompañado por un ritmo cardiaco disminuido y niveles bajos de energía (reacciones biológicas). Tu cara muestra las expresiones típicas que acompañan al sentimiento de tristeza, como cejas internas alzadas y comisuras de los labios bajas (componente socio-expresivo). También sentías la necesidad de actuar para superar los sentimientos negativos. En ese sentido, las emociones se consideran adaptativas porque sirven como un motivador importante que guía tu comportamiento. También podemos describir las emociones como procesos organizativos que te hacen estar alerta y te motivan en vistas a actuar para perseguir metas importantes (Frijda, 1986).

Puedes mejorar aún más tu comprensión de esto intentando pensar en otra emoción que experimentes a menudo e intentar identificar los cuatro componentes descritos arriba.

¿QUÉ CAUSA UNA EMOCIÓN?

De acuerdo con los psicólogos, tenemos dos sistemas que activan y regulan nuestras emociones (Buck, 1984). El primero es un sistema espontáneo y psicológico que reacciona de forma involuntaria a estímulos que detonan nuestras emociones. Este sistema es biológico y responsable de procesar información de forma rápida y automática. Esto también significa que es más difícil que puedas controlarlo. El segundo sistema, sin embargo, está relacionado con los procesos de tu pensamiento. Este sistema depende en gran medida de tu entorno social y tus experiencias pasadas. Ambos sistemas son complementarios y trabajan conjuntamente para regular nuestras respuestas emocionales.

Aunque las emociones pueden surgir automáticamente, es importante darse cuenta de que nuestra comprensión de la situación juega un papel crucial en la forma en que

respondemos a los sucesos. Teóricos (Lazarus, 1991) que hacen hincapié en el papel de nuestra comprensión a la hora de experimentar emociones sostienen que los procesos de nuestro propio pensamiento son necesarios para experimentar emociones. Enfatizan en la importancia de nuestras propias interpretaciones a la hora de experimentar una emoción. Lazarus argumentaba que, sin ver un suceso como importante para nuestro propio bienestar, no puede haber una respuesta emocional. En ese sentido, el significado que le damos a un suceso (y no el suceso en sí mismo) da rienda suelta a la experiencia emocional. Las interpretaciones variadas y distintas son importantes para activar una experiencia emocional (Scherer, 1993).

Preguntas como: “¿Este suceso es bueno o malo? ¿Soy capaz de enfrentarme a esta situación?” son algunos ejemplos de interpretaciones que llevan a resultados distintos dentro de la misma situación. Imagina, por ejemplo, que te surge un evento importante donde tienes que dar un discurso delante de más gente. Si respondes a la pregunta “¿Soy capaz de enfrentarme a la situación?” con un “sí”, entonces probablemente verás la situación como un reto, pero no como algo imposible, y por lo tanto experimentarás emociones positivas. Si, por otro lado, tu respuesta es “no”, es más probable que experimentes emociones negativas como miedo. En ese sentido, nuestras percepciones son el núcleo de nuestras experiencias emocionales.

La idea de que las emociones son sucesos que no son biológicos pero que también recaen en nuestros procesos de pensamiento con ahínco es muy popular entre psicólogos y otros profesionales de la salud mental. Esto es principalmente porque arroja luz sobre el papel activo que podemos tener todos cuando lidiamos con emociones negativas.

Tomemos como ejemplo algo sencillo. Imagina que estás esperando a un amigo en un restaurante y ese amigo llega ya 10 minutos tarde. Intentas llamarlo pero no coge el teléfono. Si piensas para ti mismo “Esto es muy maleducado, apuesto a que mi amigo o amiga se ha olvidado de la quedada porque cualquier cosa menos yo es más importante para él o ella” experimentarás rabia o, a lo mejor, tristeza. Sin embargo, si piensas “esto no suena a él o ella, algo urgente tiene que haber surgido y por eso llega tarde. Estoy seguro de que me lo dirá en cuanto tenga la oportunidad” seguramente no sientas tristeza o rabia, sino a lo mejor preocupación o sentimientos de empatía. Desde este ejemplo, es evidente que puedes experimentar emociones diferentes en la misma situación. Por ello, no es la situación la que dicta tus emociones, sino tus pensamientos y tu evaluación de la situación. Por supuesto, este proceso sucede rápidamente y no siempre se puede controlar, pero puedes practicar y mejorar tus habilidades de identificación de tus interpretaciones y explicaciones de la situación para controlar mejor tus emociones.

Para poner esto en práctica, intenta pensar en una situación donde hayas experimentado una emoción negativa como tristeza o rabia durante las últimas dos semanas. Intenta

identificar los pensamientos que pasaron por tu mente en ese momento. Después, hazlo lo mejor que puedas para pensar en una explicación alternativa de los sucesos. Observa cómo cambian tus emociones al hacerlo.

ESTIGMA, EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Según la revisión sistemática sobre la prevalencia y riesgo de violencia hacia los adultos con discapacidad llevado a cabo recientemente por el Centro de la Universidad de Liverpool John Moores para la Salud Pública, el Centro de Colaboración WHO para la Prevención de la Violencia, y el Departamento de Violencia y Prevención de Lesiones WHO, las personas con problemas de salud mental están cuatro veces por encima de la media de peligro de que experimenten violencia que personas que no tienen problemas mentales.

Las personas que sufren enfermedades mentales son a menudo objeto de demostraciones públicas de rechazo social en forma de violencia verbal y relacional – comentarios irrespetuosos, insultos y burlas, ser ignorados, etc. Las dificultades interpersonales son inherentes a muchas enfermedades mentales, lo que incrementa la vulnerabilidad de la gente con estos desórdenes.

La agresión verbal se puede definir como una actitud negativa hacia alguien. Puede expresarse directamente por el contenido del discurso (ej.: insultando, hiriendo con las palabras y llamando a alguien por nombres desagradables) y por el estilo del discurso (ej.: burlándose de ellos, gritándoles o amenazándolos).

La agresión relacional, por otro lado, es más indirecta e incluye manipulación intencionada e intenta perjudicar las amistades de la otra persona o incluso atacar sus sentimientos de inclusión (Solberg y Olweus, 2003).

El abuso verbal tiene efectos devastadores en la recuperación, el bienestar, el sentirse seguro y la autoestima y la participación en la comunidad para personas con enfermedades mentales graves, lo que les aísla todavía más y les hace más vulnerables hacia la violencia verbal. Las ofensas causan problemas emocionales y disminuyen la autoestima, lo que puede tornarse en un obstáculo importante para recuperarse. Las víctimas de abuso a menudo ven los insultos recibidos como una verdad y consideran que merecen ser maltratados; y por tanto, aceptan el papel de víctima y adoptan una actitud pasiva.

Las ofensas pueden venir de personas distintas, familia, compañeros de clase, gente de la calle, empleados... Esta violencia representa otro signo del estigma social al que se enfrentan estas personas, y que tiene sus raíces principales en concepciones erróneas sobre

lo que la enfermedad mental es. Las personas con enfermedades mentales son vistas como diferentes, inestables o locas en vez de como gente con un problema médico legítimo.

Debates de grupo centrados con gente con enfermedades mentales y un análisis llevado a cabo dentro del marco del proyecto ACTitude reveló que comportamientos como ser criticado, humillado y la negatividad son tipos de violencia verbal y emocional comunes experimentados por personas con enfermedad mental prolongada. Dieron parte de emociones, que suelen sentirse en estas situaciones, como rabia, desprecio, tristeza, vergüenza y miedo.

¿QUÉ EMOCIONES SUELEN EXPERIMENTARSE EN SITUACIONES DIFÍCILES?

Todas las emociones (incluso las desagradables) tienen una función. Las emociones desagradables que sentimos en tiempos difíciles nos indican que algo no va bien. Nos motivan también a buscar soluciones posibles para los problemas a los que nos enfrentamos. Por ello es importante que nos familiaricemos con algunas emociones que tenemos todos. De esta forma, podrás reconocer la emoción que estás experimentando, y esto puede ayudarte a entender mejor tus reacciones. Ahora observemos algunos ejemplos de emociones que experimentamos cuando lidiamos con situaciones difíciles.

13

Miedo: surge cuando una persona interpreta la situación en la que está como potencialmente peligrosa o que amenaza a su bienestar. Surge cuando evaluamos que nuestras habilidades de confrontación no son suficientes para que podamos lidiar con la situación. La emoción del miedo funciona como una señal de aviso. Nos dice que somos vulnerables y nos motiva a alejarnos de la situación. Si huir de ella no es posible, motiva habilidades de afrontamiento como estar quieto y callado. También puede motivarnos a aprender habilidades nuevas para evitar situaciones parecidas en el futuro.

Rabia: Surge cuando interpretamos que algo o alguien ha interferido en nuestras metas. La rabia potencia nuestro comportamiento y nos motiva a enfrentarnos directamente lo que percibimos como barrera e intentamos superarla. La rabia puede ser productiva cuando potencia nuestro comportamiento y resistencia para hacer frente a la situación de una forma productiva.

Asco: Surge cuando nos encontramos ante un/una objeto/situación que consideramos es contaminante de alguna forma, por ejemplo, contaminación del cuerpo (ej.: comida estropeada), contaminación interpersonal (ej.: proximidad hacia gente indeseable) o contaminación moral (ej.: abuso infantil). El asco nos motiva a rechazar el/la objeto/situación y nos motiva a cambiar manías personales y atributos para evitar esta emoción.

Tristeza: Surge de experiencias de separación o fracaso personal. La tristeza es una emoción negativa que nos motiva a activar un comportamiento para evitar experimentarla en primer lugar, y así, facilita comportamientos productivos (como socializar). Sin embargo, no se pueden evitar todas las situaciones que llevan a la tristeza. En situaciones que no se pueden cambiar, a veces la gente no actúa para aliviar su tristeza, sino que acaban por ser inactiva o letárgica y se alejan de otras situaciones.

Ansiedad: es un sentimiento de desazón y preocupación, que a menudo va acompañado de cambios físicos, como tensión muscular, intranquilidad, fatiga y problemas de concentración. También ocurre cuando el sujeto se enfrenta a una situación que la persona ve como potencialmente amenazadora para su bienestar. Si lees con cuidado las descripciones anteriores de las emociones, esta descripción debería recordarte al miedo, que también surge en estas situaciones. Hay una distinción importante, de todas formas. Experimentamos miedo normalmente como respuesta hacia una amenaza inmediata. La ansiedad, por otro lado, se experimenta a menudo cuando esperamos una amenaza en un futuro, y por tanto, es de carácter de futuro. De esta forma, la ansiedad (cuando no nos abruma) funciona como un recordatorio de situaciones futuras que son importantes para nosotros y requieren de atención.

Emociones de consciencia propia:

Hay otro grupo de estados emocionales diferentes que se experimentan a menudo cuando nos enfrentamos con nuestro sentido de la propiocepción y el cómo otros reaccionan hacia nosotros. Se llaman emociones de la consciencia propia (Tangney, 1999). Algunos investigadores los llaman también emociones sociales porque nuestras relaciones contribuyen a que las experimentemos y surgen normalmente en contextos interpersonales. La función de estas emociones es de mejora de la relación ya que pueden beneficiar relaciones de varias formas.

Vergüenza: normalmente incluye una evaluación negativa de ti misma. Cuando sentimos vergüenza, la gente suele experimentar una sensación de encogimiento o de “sentirse pequeño” y también de inutilidad e impotencia. No involucra necesariamente a una audiencia como tal que nos observe y también puede ser resultado de la imagen que daríamos frente a otros. La vergüenza es una emoción difícil cuando se experimenta, ya que muchas veces hace que la gente se separe o se distancie. Por otro lado, puede servir como una oportunidad para examinar nuestras acciones y que nos motive a reaccionar diferente.

Culpa: normalmente no involucra la totalidad de nuestro propio yo y por tanto no afecta a nuestra identidad como tal, como la vergüenza sí lo hace. Se relaciona primariamente con un suceso o comportamiento específicos. La gente normalmente lo experimenta como una sensación de tensión, remordimiento y arrepentimiento sobre sus acciones. La culpa suele llevar a acciones reparadoras, que suelen ser constructivas, proactivas y dirigidas hacia un futuro. En esos sentidos, también mejora nuestras relaciones a largo plazo.

GESTIONANDO EMOCIONES

Las emociones suelen sentirse muy intensas y, a veces, abrumadoras. En muchas situaciones, ello puede ser disruptivo y llevar a una actuación pobre. Por ello, es importante que sepamos cómo gestionar o controlar nuestras emociones. Esto implica que influenciemos en las emociones que sentimos, cuándo y cómo las sentimos y las expresamos (Gross, 2002). El control de la emoción suele incluir un “control por debajo”, que significa que el sujeto reduce a propósito la intensidad de la emoción que experimenta. Si alguien se siente muy ansioso antes de un evento importante, podrían distraerse pensando en otras cosas. El control de la emoción también supone estrategias como la reevaluación, que significa que un sujeto reconsidera la situación en la que está e intenta pensar en explicaciones distintas para ella (piensa en nuestro ejemplo del amigo que llega tarde). Las estrategias de control de la emoción suelen ser muy simples y se pueden aprender. La investigación ha mostrado que ensayar estas habilidades puede ayudar a afrontamientos a largo plazo (LeBlanc, Uzun, Pourseied & Mohiyeddini, 2017). Debajo, puedes encontrar algunas estrategias que pueden ayudarte a gestionar tus propias emociones en situaciones difíciles.

1. Respira diez veces: respira diez veces de forma lenta y profunda. Concéntrate en espirar lo más lentamente que puedas hasta que tus pulmones estén completamente vacíos, y luego deja que vuelvan a llenarse por sí mismos.

2. Técnica STOP: cuando te sientes agobiado, para y retrocede. No actúes inmediatamente y, en su lugar, pon pausa. Respira y date cuenta de ello mientras inspiras y espiras. Observa tus sentimientos y pensamientos. Pon la situación en perspectiva – intenta ver la situación como un observador externo.

3. Visualización: créate en tu mente un lugar ideal para relajarte. Puede ser real o imaginario. Imagínalo con todos los detalles que puedas – utiliza tus sentidos para hacerlo lo más real posible. Ahora cierra los ojos y respira despacio por la nariz. Céntrate en tu lugar de relajación con todos sus detalles y respira despacio.

4. Cartas de afrontamiento cognitivo: intenta identificar algunos pensamientos o acciones que sean útiles cuando te sientas molesto y escríbelos en una carta. Puede ser cualquier cosa desde recordatorios de que la situación pasará, recordatorios de habilidades que te ayuden (ej.: respirar profundamente) o algunos pensamientos que te calmen. Úsala cuando te sientas agobiado.

5. Técnica de retribución: cuando te sientes molesto, para e intenta identificar los pensamientos que cruzan tu mente. Intenta pensar en explicaciones alternativas para los sucesos.

Por supuesto, estas técnicas no te ayudarán a gestionar tus relaciones interpersonales o desacuerdos que tengas con otros. Sin embargo, pueden ayudarte a calmar emociones intensas cuando te encuentras en una situación difícil. Esto te permitirá evaluar la situación mejor y pensar en soluciones posibles u otras acciones que puedas tomar para abordar la situación.

ATLAS DE LAS EMOCIONES

En las páginas siguientes, encontrarás la expresión física de una selección de emociones, así como su expresión artística y definiciones distintas para cada una: la académica, la literaria y las “vivas”.



SORPRESA

Emoción normalmente inducida por sucesos inesperados. Es una de las emociones que más se ve visible en la cara de la persona – se incluyen ensanchamiento de los ojos, apertura de la boca, y jadeo.

(N., Pam M.S., “SURPRISE,” in PsychologyDictionary.org, April 13, 2013, <https://psychologydictionary.org/surprise/> (accessed January 19, 2021).

“Cuando no esperas algo y ocurre, hay una pizca a huella de alegría porque esperas algo bueno”

Usuario de INTRAS (España)

“Todo es una sorpresa. El mundo destellante se siente como un mar que de repente está desnudo,
Temblando, que está febril y evita el pecho que solo pide el rayo de la noche”
“La Destrucción o Amor” (1935), — Vicente Aleixandre

“El secreto del humor es la sorpresa.”
— **Aristóteles**

“Cuántas veces no hemos probado nosotros mismos un café que sabe como una ventana, pan que sabe como una esquina, una cerveza que sabe como un beso?”
“No vine para dar un discurso” (2010),
— **Gabriel García Márquez**







CONFIANZA

Sentimiento de dudar poco de ti mismo y tus habilidades,
o sentimiento de confianza en alguien o algo.

(Diccionario de Cambridge).

“Llevarse bien con otros” “Tener amigos suficientes” “Punto débil recíproco”

Usuarios de INTAS (España)

*“Compartir tu debilidad es
hacerte más vulnerable;
hacerte
Vulnerable es mostrar tu
fuerza.”*
— Criss Jami

“El
hombre a
menudo se convierte en lo que
él cree que es. Si sigo diciéndome
Que no puedo hacer algo en particular, es posible que acabe
siendo incapaz de hacerlo. Por el contrario, si creo que
Puedo hacerlo, seguramente adquiriré la capacidad para hacerlo
incluso si no la tengo
Al principio.”
— Mahatma Gandhi

*“Ganas fuerza, valor y confianza con cada experiencia en que
Te paras a mirar al miedo a la cara. Eres capaz de decirte a ti mismo, ‘He
Vivido en este horror. Puedo soportar lo siguiente que venga.’ Debes
Hacer lo que crees que no puedes hacer.”*

— Eleanor Roosevelt, **Aprendes Viviendo: Once Llaves para una Vida más Plena.**



25





INTERÉS

El interés es una respuesta a las novedades de nuestro entorno y nos motiva a adquirir más información, desarrollar mayor conocimiento y aprender. Nos urge a explorar y extraer información de los objetos y el entorno que nos rodea **(Reeve, 2018)**.

“Algo en tu mente”

Usuario de INTRAS (España)

“La sabiduría empieza con el reconocimiento de la propia ignorancia”
— Sócrates

“Si siempre haces lo que te interesa, por lo menos habrá siempre una persona complacida.”
— Katherine Hepburn



*Solo estoy interesada en algo,
siempre que ese algo permanezca
escondido
De mí, o sea necesario un fin de
algo mío, lo cual aún no se ha
Conseguido.*
“Lecciones de filosofía de la historia del mundo”. (1837),
— Georg Wilhelm Friedrich
Hegel

*“El verdadero secreto
de la felicidad reside en estar
genuinamente interesado en todos los detalles
Del día a día.”* — William Morris.





ALEGRÍA

La alegría es la evidencia emocional de que las cosas están yendo bien. Experiencias alegría como respuesta a resultados deseados relacionados con el éxito personal y relaciones personales o conexiones con otras personas
(Reeve, 2018).

Estar contento, Satisfacción
Cuando viene mi hija, siento una gran alegría
Felicidad

Usuarios de INTRAS (España)

“Cuando estás contento, cuando dices sí a la vida y te diviertes y proyectas positividad hacia todos a tu alrededor, te conviertes en un sol en el centro de cada constelación, y la gente quiere estar cerca de ti.”

— Shannon L. Alder

“La alegría no está en las cosas; está en nosotros.”

— Richard Wagner

“La alegría es el sentimiento de tener una gran sonrisa dentro.”

— Melva Colgrove

“Uno necesita seguridad para la felicidad, pero la alegría puede brotar como una flor incluso desde acantilados de desesperación.”

— Anne Morrow Lindbergh





33





MIEDO

Emoción desagradable que vives cuando estás asustado o preocupado por algo peligroso, doloroso o malo que está pasando o que podría pasar.

(Diccionario de Cambridge)

Sentirse asustado, molesto, estresado

No importa si está o no justificado, siempre es negativo porque causa dolor

Usuario de INTRAS (España)



“No tienes por qué conocer el peligro para tener miedo; de hecho, son los peligros desconocidos los que nos inspiran mayor miedo”

— Alejandro Dumas (1802-1870)

“Porque el miedo lo mata todo” le dijo Mo una vez. “Tu mente, tu corazón, tu imaginación.”

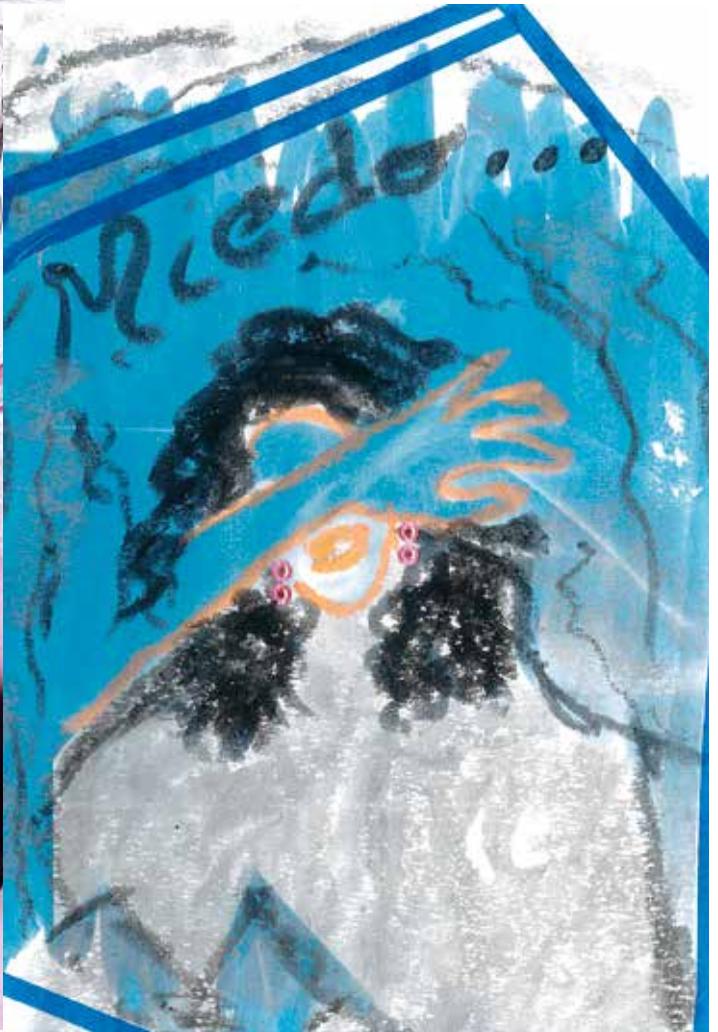
— Cornelia Funke, Corazón de Tinta

El miedo es un sufrimiento causado por esperar al mal.

— Aristóteles (384 AC-322 AC)

Tenía un extraño sentimiento en la boca del estómago, como cuando nadas y quieres poner los pies sobre algo sólido pero el agua es más profunda de lo que crees y no hay nada ahí”

— Julia Gregson, El Este del Sol





RABIA

Emoción caracterizada por la hostilidad y la expresión de la frustración. La función de esta emoción puede ser catártica, protectora o diseñada para eliminar estímulos nocivos.

N., Pam M.S., "ANGER," in PsychologyDictionary.org, April 7, 2013,
<https://psychologydictionary.org/anger/> (accessed January 19, 2021).

Es el mal que viene a por nosotros. Para estar muy furioso
Usuarios de INTRAS (España)



"No serás castigado por estar furioso, serás castigado por tu furia." — Andy Zubko (1996), Tesorería de Sabiduría Espiritual, Blue Dove Pr (1996)

La rabia... es una emoción que paraliza... no puedes hacer nada. La gente como que piensa que es un sentimiento interesante, pasional y que enciende – yo no creo que sea nada de eso – es inútil... es una ausencia de control – y necesito todas mis habilidades, todo mi control, todos mis poderes... y la rabia no me da nada de eso – no le doy ningún uso."
— Toni Morrison

"Soy terriblemente codiciosa; lo quiero todo de la vida. Quiero ser mujer y hombre, quiero tener muchos amigos y tener soledad, quiero trabajar mucho y escribir buenos libros, quiero viajar y disfrutar, quiero ser egoísta y generosa... Mira, es difícil conseguir todo lo que quiero. Y cuando no lo consigo, me lleno de rabia."
— Simone de Beauvoir



41





ASCO

Sentimiento fuerte de desaprobación y disgusto de una situación, comportamiento de una persona o sustancia, etc. Su función principal es motivarnos a rechazar cosas que nos podrían perjudicar.

(Diccionario de Cambridge)

Mirar hacia algo que no nos gusta. Sentir aversión hacia algo

Usuarios de INTRAS (España)

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a light pink sweater with a white cable-knit pattern. She has a look of intense disgust or repulsion, with her eyes squinted and her mouth open in a grimace, showing her teeth. Her right hand is raised to her face, palm facing forward, as if to ward off something. The background is a plain, light color.

El miedo es peligro hacia tu cuerpo pero el asco es peligro hacia tu alma.

— Diane Ackerman

“¡Si tan solo la boca de Rosaura hubiese crujido! Y si nunca hubiera emitido esas asquerosas, malolientes, incoherentes, pestilentes, indecentes y repentinas palabras. Hubiera sido mejor si se las hubiera tragado y las hubiera guardado en las profundidades de sus entrañas hasta que se pudriesen . ¿? Que hubiera vivido lo suficiente para evitar que su hermana llevase a cabo tal nefastas intenciones.”

— Laura Esquivel,
Como Agua con Chocolate

“Estaba tan asqueado, asqueado del mundo y de sí mismo que no podía llorar.”

— Patrick Süskind, *Perfume: Historia de un Asesino*

TE

RECHAZO



45





TRISTEZA

Experimentamos tristeza cuando nos separamos de nuestros seres queridos o cuando experimentamos un fracaso. También pasa cuando nos vamos de un sitio (ej.: nuestra ciudad natal), cuando abandonamos una posición valiosa o un estado. Nos hace desviar la mirada hacia dentro y promueve la reflexión personal. Si ello persiste, puede ser indicación de episodios importantes de depresión.

(Reeve, 2018).

Angustia. Causa incomodidad. Confusión.
No estar de humor para nada, todo tu mundo se viene abajo.

Usuarios de INTRAS (España)



*En este mundo hay un tipo de tristeza que no te deja
derramar lágrimas.
"El fin del mundo y un país de las maravillas inmisericorde." (1985), — Haruki Murakami*

*El sol se ve oscuro al mediodía y la
música del amanecer está silenciada
cuando el corazón está triste.
— Edward Young*

*La tristeza es un muro entre dos
jardines.
"Arena y espuma." (1926),
— Gibran Jalil Gibran*



49





ANSIEDAD

La ansiedad está estrechamente relacionada con el miedo. Sin embargo, la ansiedad no necesariamente incluye una amenaza a identificar. Podemos estar ansiosos, por ejemplo, sobre el futuro incierto. Es un estado de excitación no dirigida y tensión y a menudo tiene un efecto negativo en nuestro afrontamiento de la situación **(Reeve, 2018).**

Es un sentimiento de tristeza en el que entras y no sabes cómo salir
Esta relacionado con el miedo que sientes cuando no sabes lo que está pasando
Usuarios de INTRAS (España)

Nuestra ansiedad no viene
de pensar en el futuro sino s
obre querer controlarlo.

— Khalil Gibran





Me preguntaba cuánta gente hay en el mundo que hayan sufrido y hayan continuado sufriendo porque no podían liberarse de su propia red de timidez y reservas, y en su locura y ceguera se crean un muro gigante y distorsionado enfrente que les oculta la verdad.”

— Daphne du Maurier
(Rebecca)



“Estoy cansado de escapar a ese mundo glorioso y estar siempre allí: no verlo vagamente a través de las lágrimas y anhelarlo a través de las paredes de un corazón dolorido: pero realmente con él, y en él.”

— Emily Brontë (Cumbres Borrascosas)



VERGÜENZA

La vergüenza se suele asociar con sentimientos de inferioridad y una sensación de inutilidad. Surge cuando nos comportamos de forma indeseable o fracasamos en una tarea que percibimos como fácil. Es una reacción emocional cuando sentimos que somos inapropiados, inútiles e inferiores comparados con otros
(Reeve, 2018).

Un sentimiento de culpa porque has hecho algo incorrecto. Timidez
Usuarios de INTRAS (España)

*“La
vergüenza
es el alma
comiéndose
emociones.”*
—C.G. Jung



*Tengo vergüenza de mi boca triste,
de mi voz rota y mis rodillas rudas.
Ahora que me miraste y que viniste,
me encontré pobre y me palpé desnuda.*
— Gabriela Mistral



57

“Necesito
estar solo. Necesito reflexionar
sobre mi vergüenza y mi desesperación en
mi retiro; necesito la luz del sol y el suelo
pavimentado de las calles sin compañías, sin
conversación, cara a cara conmigo mismo, solo
con la música de mi corazón como compañía.”
— Henry Miller (Trópico de Cáncer (Trópico, #2))



CULPA

En muchos aspectos, la culpa es parecida a la vergüenza, pero no es tan intensa y no implica necesariamente una autoimagen negativa. Surge cuando evaluamos nuestro comportamiento (que no a nosotros mismos) como fracaso. Así que el foco de la culpa es normalmente nuestras acciones y comportamientos en vez de nuestra autoestima

(Reeve, 2018).

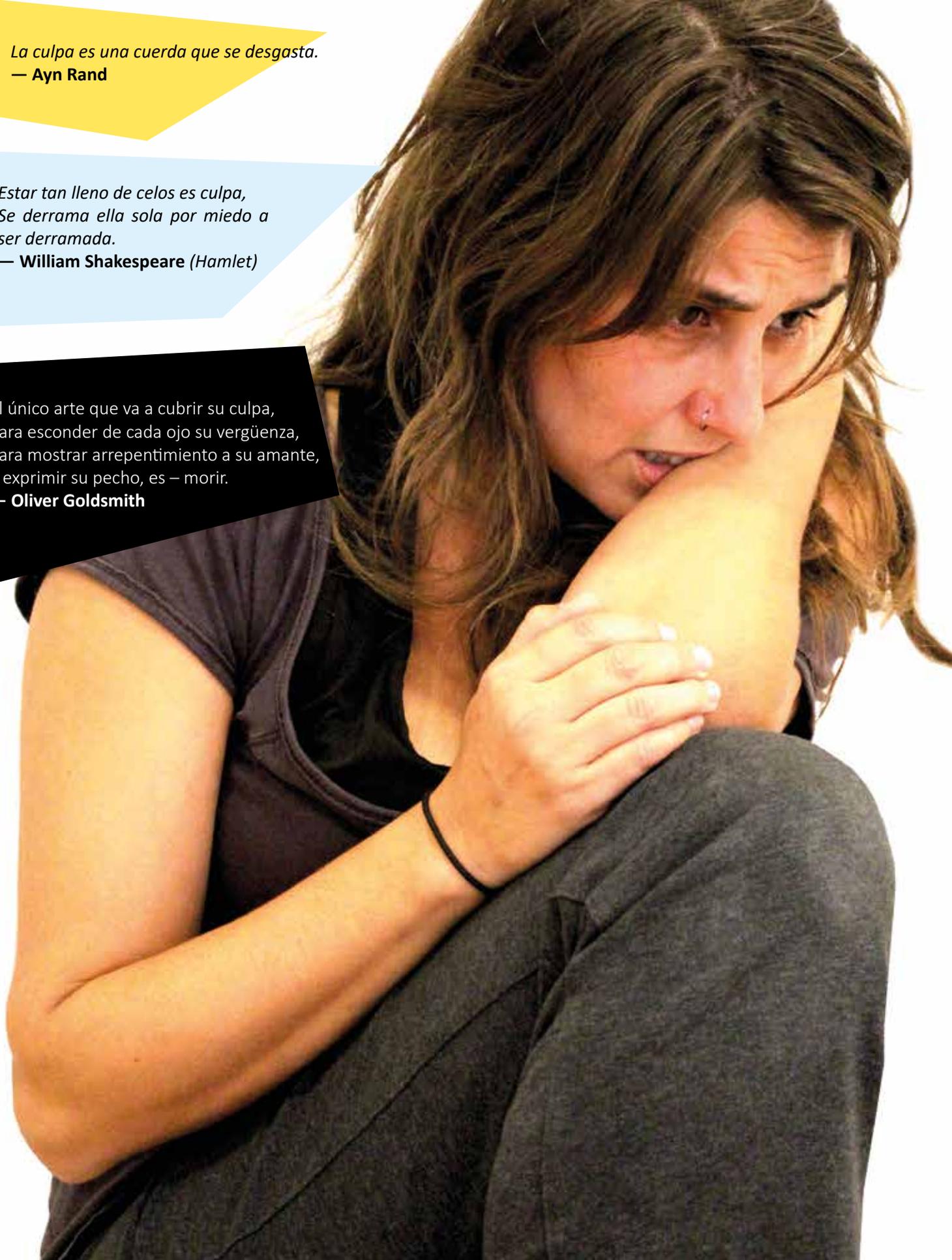
Cuando te sientes responsable del efecto de algo que has hecho
Sirve para buscar al responsable de algo, incluso si eres tú mismo

Usuarios de INTRAS (España)

La culpa es una cuerda que se desgasta.
— **Ayn Rand**

*Estar tan lleno de celos es culpa,
Se derrama ella sola por miedo a
ser derramada.*
— **William Shakespeare (Hamlet)**

El único arte que va a cubrir su culpa,
Para esconder de cada ojo su vergüenza,
Para mostrar arrepentimiento a su amante,
Y exprimir su pecho, es – morir.
— **Oliver Goldsmith**







SATISFACCIÓN

Un sentimiento agradable que tienes cuando recibes algo que querías o cuando has hecho algo que querías hacer.

Diccionario de Cambridge

El momento en que sientes plenitud

Es parecida al placer y la alegría

Usuarios de INTRAS (España)



En todos nuestros contactos, es probable que sintamos que nos necesitan y nos quieran, lo que nos aporta la mayor satisfacción y nos crea el vínculo más largo.

— Eleanor Roosevelt

“En la vida de una persona puede que no haya más de una docena de ocasiones en que puede mirar atrás con un conocimiento tal que, en ese momento, no hay sitio para nada más que felicidad en su corazón.”

— Ernestine Gilbreth Carey,
Belles on Their Toes

“La verdadera felicidad consiste en disfrutar el presente, sin ansiedad o dependencia en el futuro, no en divertirnos con esperanzas o con miedos sino en descansar y sentirnos satisfechos con lo que tenemos, que es suficiente, pues aquel que lo es, no quiere nada. La mayor bendición de la humanidad está dentro de nosotros, a nuestro alcance. Un hombre sabio se contenta con lo que tiene, sea lo que sea, sin desear lo que no tiene.”

— Séneca





ORGULLO

El orgullo es una emoción centrada en uno mismo. Surge cuando pasamos por una experiencia subjetiva de realización, logro, éxito, cuando nos sentimos confiados, somos productivos y nos sentimos llenos. Esta emoción se encuentra enraizada en atributos internos – solemos sentir orgullo cuando atribuimos como razones de nuestro éxito nuestras habilidades y decisiones

(Reeve, 2018).

“Cuando la gente te mira por encima del hombro” “Un momento eufórico”

“Una concepción errónea de la autoestima”

Usuarios de INTRAS (España)



“La vanidad y el orgullo son cosas distintas, aunque muchas veces se usen como sinónimos. El orgullo está relacionado con la opinión que tenemos de nosotros mismos; la vanidad, con lo que quisiéramos que los demás pensaran de nosotros.”

— Jane Austen, **Orgullo y Prejuicio**

“Every woman that finally figured out her worth
picked up her suitcases of pride and boarded
to freedom, which landed in the valley of calm.”

— Shannon L. Alder



“Soy el gato que camina solo, y a quien no le importa estar aquí o allá.”
— Rudyard Kipling, El Gato que Caminaba Solo



BIBLIOGRAFÍA

- Alexandre, V. (1935) "Destruction or love", Susquehanna University Press (May 1, 2001)
- ARISTÓTELES. (2010b). Retórica. México: UNAM.
- Buck, R. (1984). The communication of emotion. New York: Guilford Press.
- Colgrove, M. (1977) How to Survive the Loss of a Love. Prelude Press 2006
- **CNX Psychology**, Psychology. OpenStax CNX. 9 dic 2014
<http://cnx.org/contents/4abf04bf-93a0-45c3-9cbc-2cefd46e68cc@4.100>.
- Dickens, C. (1839) Nicholas Nickleby. Penguin 2003
- Dumas, A. (1844) El conde de Montecristo. Losada 2016
- García Márquez, G. (2010) No vengo a hacer un discurso. Random House.
- Gross, James. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. Psychophysiology. 39. 281-91. 10.1017/S0048577201393198.
- Heggel, G.W.F. (1837) "Lessons on the philosophy of world history". Cambridge University Press 1980
- Hughes K, Bellis MA, Jones L, Wood S, Bates G, Eckley L, McCoy E, Mikton C, Shakespeare T, Officer A. Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Lancet 2012; doi:10.1016/S0410-6736(11)61851-5.
- Jami, C. (2011) Venus in Arms. Kindle 2012.
- Lazarus, RS. (1991). Emotion and adaptation. Nueva York: Oxford University Press.
- LeBlanc, Uzun, Pourseied & Mohiyeddini, (2017). Effect of an Emotion Regulation Training Program on Mental Well-Being. Jan 2017DOI: 10.1080/00207284.2016.1203585ISBN: 0020-7284
- Moccia, F. (2016) Tres veces tú (Saga A tres metros sobre el cielo 3). Planeta 2017

- Morris, W. (1894) *The Wood Beyond the World. A Word To The Wise* 2014.
- Morrow Lindberg, A. (1955) *Gift from the sea*. Pantheon Books, 1977
- **Pam M.S., “SURPRISE,” in PsychologyDictionary.org, April 13, 2013,**
<https://psychologydictionary.org/surprise/> (accessed January 19, 2021)
- **Polis Schutz, S. (1986) To my daughter.** Blue Mountain Press 2005
- *Michael Pritchard Quotes.* (n.d.). *Quotes.net.* Retrieved October 8, 2021, from
<https://www.quotes.net/quote/4218>.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th edition). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- **Roosevelt, E. (1960) You Learn by Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life. Harper Perennial Modern Classics.**
- **Sahagún, C. (1973). Estar contigo,** León, Colección Provincia, 1973
- Scherer, K.R. (1993) “Studying the Emotion-Antecedent Appraisal Process: an Expert System Approach”, *Cognition and Emotion* 7: 325-355.
- Woolf, V. (1927) *To the Lighthouse*. Mundo Actual de Ediciones, S.A. 1982

ACT improv theatre **ITUDE**

ACTITUDE improv theatre

ATLAS DE LAS EMOCIONES



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN

FUNDACIÓN
Intras



impro.