

Tema 2

EMOCIONES y SENTIMIENTOS



Antes de empezar



Thich Nhat Hanh (1926-2022), es uno de los maestros zen más conocidos, muestra que la atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar nuestras heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarnos amorosamente con el universo en que vivimos y ayudarnos, en suma, a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del nacimiento y la muerte

Antes de empezar

RELAJACIÓN INICIAL

**Inspiro:
ME CALMO**

**Expiro:
SONRÍO**

**Inspiro:
MOMENTO PRESENTE**

**Expiro:
ÚNICO MOMENTO**







DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

ATRACCIÓN / REPULSIÓN

Se trata de una dimensión dinámica que tiene un carácter activo, de movimiento bien de acercamiento y cercanía al objeto emocional o bien de alejamiento y huida de este. Este dinamismo emocional incluye cuatro tipos de impulsos:

- 1) Impulso de ir hacia algo bueno: **ATRACCIÓN.**
- 2) Impulso de ir contra algo: **AGRESIÓN.**
- 3) Impulso de separarse de algo: **AVERSIÓN.**
- 4) Impulso de separar algo de mí: **REPUGNANCIA.**





DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

AGRADO / DESAGRADO

Se trata del agrado o desagrado, o del **placer o displacer** que proporciona una experiencia. Está asociada a las experiencias de malestar o bienestar, siendo aquellas experiencias que no presentan ningún tipo de sensación dolorosa, displacentera o desagradable sino que está caracterizada por tranquilidad, alegría, gozo y placer. En consecuencia, se trata de una dimensión afectiva de **carácter hedónico**.





DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

APRECIO / DESPRECIO

Esta dimensión afectiva al igual que las otras, se presentan en todas aquellas experiencias que han pasado por una evaluación emocional. Sin embargo, tiene un carácter más reflexivo en cuanto que se auxilia de criterios morales y juicios de valor. No obstante, se puede apreciar a una persona en determinadas características y despreciarla en otras. En consecuencia, se trata de una **dimensión evaluativa o de juicio.**





DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

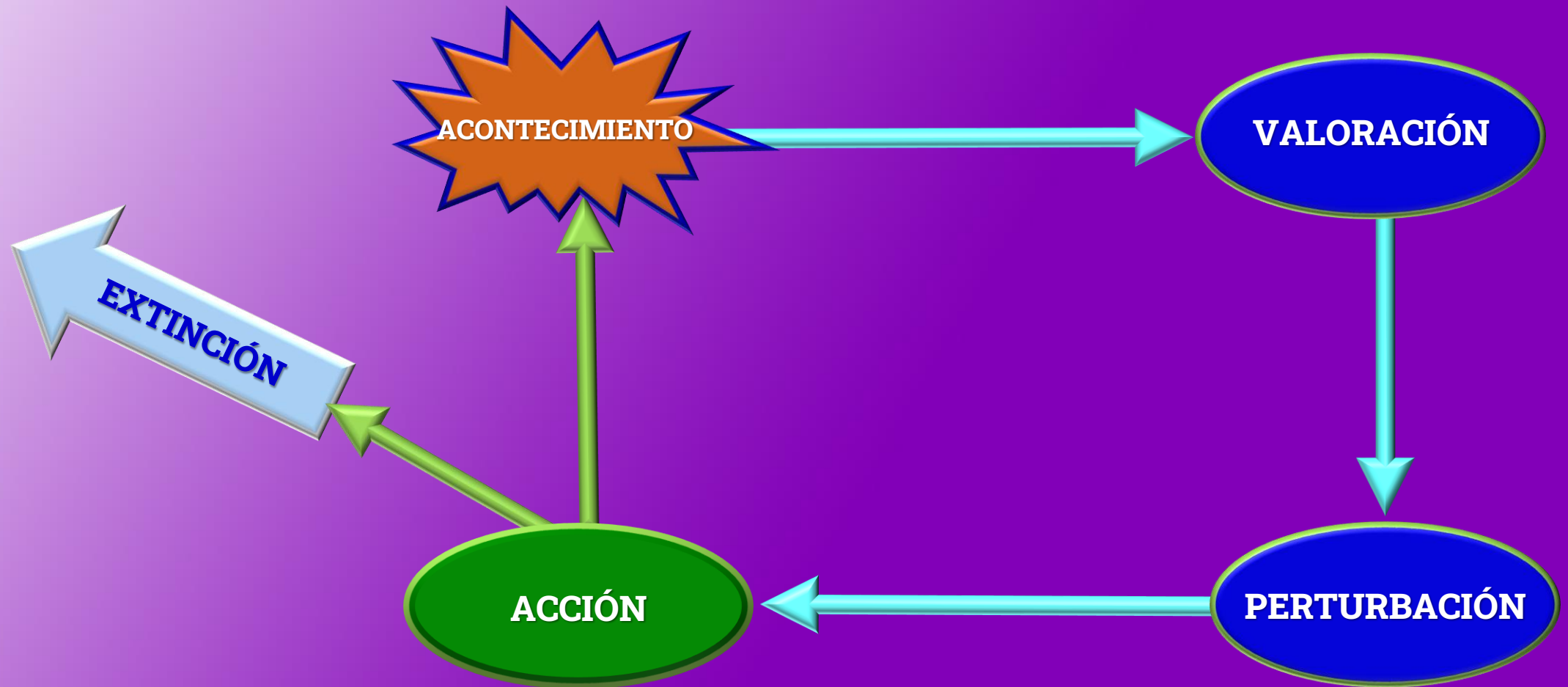
ACTIVACIÓN / DEPRESIÓN

Hay emociones y sentimientos que tienen un **carácter activador** en cuanto que impulsan hacia la acción. En cambio hay otras que tienen un **carácter inhibidor o pasivo**.

La alegría por ejemplo es un sentimiento que estimula e impulsa acciones. Por el contrario, la tristeza, conduce a la apatía, la pasividad y la inhibición de acciones.



¿Cómo funcionan las emociones?



Componentes de la emoción

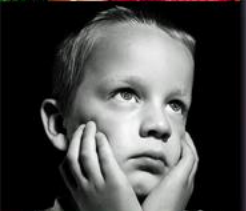
- **NEUROFISIOLÓGICO.** Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores (acetilcolina, dopamina y serotonina), secreciones hormonales (endorfinas, oxitocina, noradrenalina), respiración, presión sanguínea...
- **COMPORTAMENTAL.** Expresiones faciales (combinaciones de 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo...
- **COGNITIVO.** Vivencia subjetiva que coincide con lo que conocemos como sentimiento. Permite etiquetar una emoción en función del dominio del lenguaje por lo que sólo se puede conocer a través del autoinforme.



DISTINGUIR ENTRE...

- **SENTIMIENTO.** Los sentimientos son el componente subjetivo de las emociones. En realidad, son emociones que se prolongan en el tiempo sin la intervención del acontecimiento que las originó.
- **PASIÓN.** Las pasiones son sentimientos de intensidad muy elevada cuya duración puede ser indefinida ocupando un lugar fundamental en la jerarquía de valores del sujeto.
- **ESTADO DE ÁNIMO.** Llamado también humor o emoción de mayor duración e intensidad, pudiendo llegar hasta horas, días, semanas e incluso años.
- **TEMPERAMENTO EMOCIONAL.** Estructura de rasgos emocionales estables del individuo procedentes de variables psicobiológicas o innatas.
- **CARÁCTER EMOCIONAL.** Tendencia a actuar emocionalmente procedente del aprendizaje.





Las emociones son muy importantes porque...

Son un **FACTOR DE SUPERVIVENCIA** que nos permite defendernos de aquellos elementos dañinos o nocivos para nuestro vivir y convivir, al mismo tiempo que nos animan a acercarnos a aquellas situaciones, circunstancias y objetos que nos producen bienestar, armonía y placer. Las emociones nos empujan a **conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo y la especie.**





Las emociones son muy importantes porque...

Son RESPUESTAS FLEXIBLES Y CREATIVAS DEL ORGANISMO ANTE LAS PERTURBACIONES DEL MEDIO AMBIENTE, perturbaciones ante las que el organismo decide de forma original cuáles van a ser las más adecuadas a cada situación.





Las emociones son muy importantes porque...

Forman parte del **SISTEMA DE ALERTA GLOBAL** del organismo, lo que incluye a su vez la activación de múltiples sistemas cerebrales, endocrinos, sensoriales, motores, mentales, metabólicos, así como también sistemas y aparatos del organismo como el cardiovascular, el respiratorio, etc., es decir, están integradas en los procesos cognitivos.



Las emociones son muy importantes porque...

Mantienen la curiosidad y AMPLÍAN LAS POSIBILIDADES DE DESCUBRIR NUEVAS RESPUESTAS ANTE LAS PERTURBACIONES DEL MEDIO. Las emociones están en la base de todos los procesos cognitivos que son al mismo tiempo procesos emergentes y creativos.





Las emociones son muy importantes porque...

Funcionan como lenguaje expresivo y comprensivo y por tanto, como MEDIO DE COMUNICACIÓN distinto al lenguaje hablado o escrito.

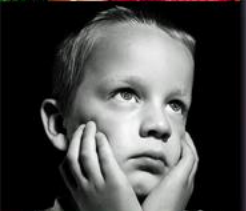




Las emociones son muy importantes porque...

AUMENTAN LA CAPACIDAD DE
MEMORIZAR acontecimientos,
circunstancias, datos y dotan de
significatividad al aprendizaje.





Las emociones son muy importantes porque...

Son INSEPARABLES DE LOS PROCESOS DE RAZONAMIENTO Y DE LOS PROCESOS DECISIONALES.

Juegan, por tanto, un papel fundamental en la generación de motivaciones de intereses.

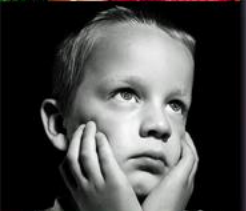




Tipos de emociones: las destructivas

1. **IRA.** Reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos o frustrados nuestros deseos. Su objetivo funcional es destruir mediante la agresión.
2. **MIEDO.** La emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente.
3. **ANSIEDAD.** Conducta de preocupación anticipatoria de un peligro futuro, indefinible, imprevisible y cuyos desencadenantes son imprecisos.
4. **TRISTEZA.** Emoción resultante de la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante. Es más un estado de ánimo que una emoción aguda.
5. **VERGÜENZA.** Expresión de pena por la pérdida de dignidad debido a la falta cometida por uno mismo, o como consecuencia de una humillación, un insulto, falta de autoestima o miedo al ridículo.
6. **AVERSIÓN.** Rechazo de algo (asco) o de alguien (hostilidad)





Tipos de emociones: las constructivas

1. **ALEGRÍA.** Emoción que produce un suceso favorable o una actitud interior.
2. **HUMOR.** Disposición favorable y de bonanza para hacer algo o valorarlo de forma alegre y divertida. El humor está relacionado con la relajación, es socialmente contagioso y actúa como equilibrador y moderador de las emociones negativas.
3. **AMOR.** Emoción que experimente una persona hacia otra. Se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir cuando ella sufre. Su desencadenante son las evaluaciones que hacemos de las ideas, cosas, personas, acontecimientos, instituciones, ...
4. **FELICIDAD.** Es la forma de valorar la vida en su conjunto que produce un estado de bienestar. Su concepto está referido más a un estado de ánimo y a una actitud duradera, que a una emoción intensa.
5. **SORPRESA.** Reacción provocada por algo imprevisto o extraño. Puede derivar en sentido positivo o negativo.
6. **ESPERANZA.** Deseo de mejorar aun temiendo lo peor. Las personas con altas dosis de esperanza se motivan mucho más positivamente que las personas desesperanzadas, tienen menos estados depresivos, son menos ansiosas y sufren menos perturbaciones emocionales.
7. **COMPASIÓN.** Preocupación por el sufrimiento ajeno con el fin de ayudar a los demás a suprimir el dolor o el sufrimiento que les aqueja.





La Teoría de BARBARA FREDRICKSON





LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos no necesitan necesariamente de la existencia de un evento exterior que actúe de disparador. Cualquier ser humano puede hacer emerger un sentimiento, recurriendo a su memoria. E incluso ese sentimiento que emerge desde su memoria, puede a su vez convertirse en emoción y producir en el sujeto manifestaciones neurofisiológicas. Así por ejemplo, todas las personas hemos manifestado alguna vez llanto o nostalgia cuando hemos recordado a una persona que amamos y ya no está.

LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son estados emocionales que tienen mucha mayor duración y perdurabilidad que las emociones, lo cual termina por configurar un estilo emocional que forma parte de nuestro carácter e incluso de nuestra personalidad. Estilo sentimental que se configura también mediante la influencia o condicionamiento de la cultura social a la que pertenece la persona.





LOS SENTIMIENTOS

Una distinción importante entre emociones y sentimientos es lo que se conoce como “golpe de estado emocional” que es el que se desencadena cuando la emoción todavía no ha pasado por los dispositivos cognitivos y esta recurre a la memoria emocional inconsciente para una evaluación inmediata. Y esta memoria emocional, puede estar constituida por hechos y acontecimientos del pasado, que pudieron ser reales o imaginarios. Esta es la razón por la que aquellos niños que han sido sometidos a tensiones, maltrato, situaciones estresantes y falta de cuidado y afecto en la infancia, cuando llegan a la adultez están predispuestos a desarrollar síntomas clínicos de ansiedad, miedo, pánico y trastornos de la personalidad.

EL UNIVERSO AFECTIVO

Los sentimientos forman parte de lo que puede denominarse “universo afectivo” de un individuo. Universo en el que se incluyen las sensaciones de dolor y placer; deseos o conciencia de una necesidad o de una carencia y sentimientos, que pueden ser definidos como

«...bloques de información integrada que incluyen valoraciones en las que el sujeto está implicado, y al que proporcionan un balance de situación y una predisposición a actuar...»





El cuento del día

Kishiro



EMOCIONES y SENTIMIENTOS

<div>  TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES  </div>									
AL ALEGRÍA	AN ÁNIMO	BR BRÍO	CO CONTENTO	AA ANGUSTIA	AD ANSIEDAD	CB COBARDÍA	HR HORROR	MI MIEDO	
DE DELEITE	DI DICHA	EC ENCANTO	EU EUFORIA	EX ÉXTASIS	IQ INQUIETUD	MD MEDROSIDAD	PN PÁNICO	PV PAVOR	
FE FELICIDAD	FR FRENEÍ	SH SHOCK	SB SOBRESALTO	GO GOZO	AO ASOMBRO	CM CONMOCIÓN	US SUSTO	TM TEMOR	
PL PLACER	PJ PERPLEJIDAD	AF AFECTO	AG AGRADO	SO SORPRESA	AE APEGO	BO BONDAD	CR CURIOSIDAD	OR TERROR	
PA PASMO	CÑ CARIÑO	CZ CONFIANZA	CS CONSUELO	CD CORDIALIDAD	DO DESEO	DZ DULZURA	EM EMBELESO	DN DISONANCIA	
IR INTRIGA	EA EMPATÍA	EO ENAMORAMIENTO	GE GENTILEZA	AM AMOR	GR GRATITUD	IS INTERÉS	ID INTIMIDAD	ES ESTREMECER	
CE CELOS	IT INTEMPESTIVO	PT PERTENENCIA	SE SENSIBILIDAD	ST SENTIMENTALISMO	SM SIMPATÍA	SL SOLIDARIDAD	ET ESTUPEFACTO	AP APATÍA	
CA CÓLERA	CJ CORAJE	IG INCONGRUENCIA	TE TERNURA	TO TOLERANCIA	UN UNIDAD	ER ESTUPOR	CN CONGOJA	CU CULPA	
DG DISGUSTO	FD FEROCIDAD	FN FRUSTRACIÓN	IN INCOHERENCIA	VL VALORACIÓN	EZ EXTRAÑEZA	DP DEPRESIÓN	DS DESDICHA	DU DUELO	
FU FURIA	HO HOSTILIDAD	IA IRA	RR IRRITACIÓN	IM IMPREVISIÓN	LA LÁSTIMA	ME MELANCOLÍA	NO NOSTALGIA	PE PENAL	
EN ENFADO	MH MALHUMOR	OD ODIO	RA RABIA	AS ASCO	PS PESAR	SU SUPRIMIENTO	VA VACÍO	TR TRISTEZA	
AT ANTIPATÍA	AV AVERSIÓN	DR DESAGRADO	EV EVASIÓN	GM GRIMA	RE RECHAZO	RP REPUDIO	RU REPULSIÓN	TX TÓXICO	

<div> 450 SENTIMIENTOS  </div>									
TRISTEZA	ABATIMIENTO	AGITACIÓN	AMARGURA	AUSENCIA	CONTRARIEDAD	ABANDONO	AFLICCIÓN	AGITACIÓN	ARREPENTIMIENTO
ABRUMACIÓN	AFLICCIÓN	AGITACIÓN	ARREPENTIMIENTO	DESVALORIZACIÓN	DEPENDENCIA	AGOBIO	AGONIA	APATÍA	EXCLUSIÓN
DEVALUACIÓN	HUMILLACIÓN	CONSTERNACIÓN	DECAIMIENTO	DESAMOR	DESAMPARO	DESPERANZA	DESEÑO	CULPA	DESALENTO
CONTRICCIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESMOTIVACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DISFORIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESVENTURA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESDICHA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESGANO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESPRESTIGIO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
MALESTAR	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
PENA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
REMORDIMIENTO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
TURBACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ADORACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
HUMILIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
BENEVOLENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INTIMIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
CONDESCENDENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
CONSOLACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DULZURA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ESTIMA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
PERTENENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
SENTIMENTALISMO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
TENACIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ABUSO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
BELIGERANCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESCONSIDERACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DISPENSACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ENVIDIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
FURIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INCONFORMIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
IRA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
OBSTINACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
REBELDÍA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
TRAICIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ANIMO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
AUTOCOMPLACENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
COMPLACENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ILUSIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
GRANDEZA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
EXALTACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
FASCINACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
JUBILO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
OPTIMISMO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
PLENITUD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
SUFICIENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ASOMBRO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
CONFUSIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESORIENTACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ESTUPEFACCIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
IMPREVISIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INCÓGNITO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INSOSPECHADO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
PASMO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
SHOCK	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ABOMINACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ANTIPATÍA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DESAGRADO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
DISCRIMINACIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
EVASIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INAPETENCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INTOLERANCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
RENUNCIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
TIRRIA	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
ACQUINAMIENTO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
APRENSIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
FRAGILIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
INQUIETUD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
MEDROSIDAD	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO
PREVENCIÓN	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO	DESEÑO



¿Por qué son importantes las emociones y sentimientos? ¿Debemos expresar nuestras emociones y sentimientos? ¿Es necesario controlarlas o regularlas de algún modo? ¿Cuál o cuáles son las emociones más importantes? ¿Hay alguna relación entre las emociones y los valores? ¿Por lo general, la gente conoce sus emociones? ¿Se deben educar las emociones y los sentimientos? ¿Qué relación existe entre razones y emociones? ¿Se pueden manipular o provocar las emociones?

¿Qué he aprendido hoy?

(lo que más me gustó o me ha resultado más interesante)

¿Qué he echado en falta y debería completarse?

(Sugerencia o propuesta de mejora)

José Antonio Marina
Marisa López Penas



*Diccionario
de los sentimientos*


ANAGRAMA
Colección Argumentos

Libro recomendado

Muchas gracias por vuestra asistencia, atención e interés



<https://bataloso.com/>

Cualquier sugerencia, comentario, petición o comunicación escribir a [**bataloso@outlook.es**](mailto:bataloso@outlook.es)