Hoy hablaremos de las **emociones** positivas: cuáles son las más importantes y cómo nos transforman. Según la psicóloga social positiva, Barbara Fredrickson, son capaces "de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso", entre otros muchas cosas.

Las emociones aflictivas suelen nublar la mente y enfocarnos en algo específico, como en algo que puede causar miedo, aunque la ventaja es que nos prepara para enfrentarlo (la huida o el enfrentamiento, por ejemplo). En cambio, las emociones constructivas nos ayudan a lograr mayor atención, el pensamiento y las acciones que se pueden llevar a cabo.

¡LAS EMOCIONES POSITIVAS CONTRIBUYEN AL BIENESTAR!

Evocar emociones constructivas durante nuestro día aumenta la productividad, la motivación, el compromiso, la persistencia, la creatividad, y claro mejora las relaciones interpersonales. Además ayuda a recordar, aprender y comunicarnos con los demás. Nos hace más curiosos e interesados, dispuestos a probar nuevas actividades y desarrollar nuevas habilidades.

Las emociones positivas son herramientas para usar más a largo plazo: amplían las tendencias de pensamiento y acción; nos permiten crear recursos que podemos usar en situaciones difíciles de nuestra vida; y todo esto transforma a la persona de una manera asombrosa: nos volvemos más creativos, nos integramos mejor socialmente, generamos más resiliencia, tenemos mejores rendimientos académicos. Todo esto nos lleva a experimentar nuevas emociones positivas.

- **Alegría.** Esta emoción nos hace sentir los colores más claros, sonreímos, disfrutamos... solemos experimentarla cuando estamos con los nuestros y nos sentimos seguros. No queremos que ese momento acabe nunca.
- **Gratitud**. Cuando la experimentamos, queremos agradecer de manera sincera y desinteresada a alguien lo que ha hecho por nosotros. Es una emoción muy cercana a la alegría que abre nuestros corazones.
- **Serenidad**. No hay nada que nos preocupe o aceche. También se parece a la alegría o la gratitud. Cuando la experimentamos estamos relajados, en un lugar seguro.
- **Interés.** Siempre hay algo que nos provoca curiosidad. Estos retos nos mantienen despiertos, queremos bucear en este nuevo campo y enfrentarnos a nuevos retos, por lo que fortalecemos nuestras habilidades.
- **Esperanza**. Ya sabemos que la esperanza es lo último que se pierde. Por eso experimentamos esta emoción cuando las cosas no van del todo bien. Acudimos a ella para mantenernos en pie y no rendirnos. Sacamos energía de donde no la hay.
- **Orgullo** Esta emoción tiene un extremo positivo porque gracias a ella reivindicamos nuestros logros después de un esfuerzo. El otro extremo está relacionado con lo negativo de los pecados capitales. Lo ideal es combinarla con la humildad.
- **Diversión**. Siempre hay algo que nos hace reír y nos encanta compartir esta emoción con los demás porque somos seres sociales y la diversión también lo es.
- **Inspiración.** Lo que nos inspira también nos motiva y hace florecer nuestra imaginación y faceta creativa. Nos pueden inspirar personas y también cosas como obras de arte.
- **Asombro**. ¿Qué te deja boquiabierto porque es más grande que tu misma existencia? A menudo la naturaleza nos asombra con sus fenómenos astronómicos: una lluvia de estrellas, disfrutar de un eclipse... Esta emoción es muy estimulante y nos recarga de energía.
- **Amor.** Y si dicen que mueve al mundo, ¿cómo iba a faltar en esta lista? El amor reúne a todas las emociones anteriores. Biológicamente aumenta nuestra oxitocina y progesterona, por lo que nos sentimos bien, más positivos. Esto hace que repercuta positivamente sobre nuestra salud y calidad de vida.

Todos los miedos se pueden contrarrestar cuando creas una estrategia para tener precaución, asi estarás al pendiente de cualquier cosa que pueda pasar. El miedo no siempre es malo, a veces es un aviso que nos permite estar alertas y protegernos.

Las emociones negativas actúan de forma inmediata: reaccionar con alerta ante una situación de peligro para nuestra supervivencia.

Recuerda que:

No importa cuál sea tu aflicción, si estás ansiosa o ansioso, si tienes miedo, si te sientes triste, o el enojo te domina, el secreto de la felicidad es traer a tu memoria las emociones positivas, esos recuerdos que ayuden a lograr un balance y te ayuden a salir de esa aflicción.

¿Qué desarrollan las emociones positivas?

¿Qué hacen las emociones negativas?

¿A qué ayudan las emociones positivas?

¿A qué contribuyen las emociones positivas?

¿Qué mejoran las emociones positivas?

Selecciona tres emociones de la lista anterior y escribe la situación de cuando lo vivenciaste.

Emoción	**Situación vivencias**
Orgullo	Cuando obtuve el primer lugar de aprovechamiento en el quinto grado gracias a mi esfuerzo.

Escribe una situación que te haya causado conflicto o te haya hecho sentirte triste o molesto y la forma en se puede autorregular dicha emoción negativa.