

# Emociones.

## Ira

La ira te domina y se va casi sin que te des cuenta. Puede adueñarse de ti en situaciones muy injustas o que algo te perjudique. La ira es una emoción que no deja pensar, es mejor evitar que tome el control.

## Enojo

El mundo está lleno de colores, olores, sonidos. Algunos nos gustan y otros nos molestan, también el enojo lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Tu energía aumenta y tu manera de pensar es más positiva.

## Alegría

## Tristeza

La tristeza es una caída de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo, perdemos el apetito, las fuerzas. La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces, nos dan muchas ganas de llorar.

## Vergüenza

La vergüenza aparece por sorpresa. La sientes cuando sabes que has cometido una falta, o crees que se van a burlar de ti. Hace que tu rostro enrojezca. Que los demás sepan que estás avergonzado puede provocarte inseguridad.

## Timidez

La timidez es un bloqueo que nos impide comportarnos con naturalidad. Nos suele dominar cuando estamos ante personas extrañas, no confiables o amenazadoras.

## Miedo

El miedo aparece cuando crees que vas a sufrir un daño. Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos. Nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

## Asombro

Experimentamos asombro cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. Nos demuestra que estamos rodeados de personas y cosas fascinantes. El asombro viene de la inocencia y de la curiosidad.

## Aburrimiento

Es una mezcla de fastidio y cansancio que surge cuando no hacemos nada o cuando lo que hacemos no nos gusta. Cuando nos aburrimos, el tiempo parece ir más lento.

## Ilusión

La ilusión es la esperanza de que se cumplirá algo que deseamos. Tener ilusiones es una de las mejores maneras para disfrutar de la vida y hacer cosas con energía. La ilusión es un ingrediente con el que le damos sabor a la vida.

## Frustración

Es el malestar y el enfado que se producen cuando no consigues lo que te proponías o esperabas.

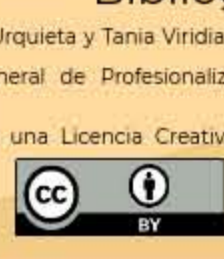
Ante una misma situación, hay quienes se frustrarán y quienes buscan soluciones.

## Envidia

Devora tu alegría. La envidia nace de lo que tú no tienes y el otro sí.

### Bibliografía

Créditos:  
 Autor de la infografía: Layda Judith Rojas Urquieta y Tania Viridiana Ontiveros Bernal  
 Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social  
 Fecha de elaboración: 22 de abril del 2019  
 Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional



Ilustraciones: Algunos derechos reservados por Cynthia Domínguez / Freepress / iStockphoto.com  
 Ira: Algunos derechos reservados por Isabella Mészáros / Freepress / iStockphoto.com  
 Tristeza: Algunos derechos reservados por Javier Cervantes / Freepress / iStockphoto.com  
 Alegría: Algunos derechos reservados por Steve Doolittle / Freepress / iStockphoto.com  
 Miedo: Algunos derechos reservados por Steve P. / Freepress / iStockphoto.com  
 Asombro: Algunos derechos reservados por Alexander Krasovskiy / Freepress / iStockphoto.com  
 Vergüenza: Algunos derechos reservados por Helga Gutko / Freepress / iStockphoto.com  
 Timidez: Algunos derechos reservados por Alexander Krasovskiy / Freepress / iStockphoto.com  
 Aburrimiento: Algunos derechos reservados por Helga Gutko / Freepress / iStockphoto.com  
 Frustración: Algunos derechos reservados por Federico Canto / Freepress / iStockphoto.com  
 Envidia: Algunos derechos reservados por Freepress / iStockphoto.com  
 Ilustraciones: Algunos derechos reservados por Freepress / iStockphoto.com