

EMOCIÓN: Alegría

DEFINICIÓN:

Emoción placentera producida normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, satisfacción y tendencia a la risa o sonrisa.

Proviene del latín “alicer o alecris” que significa vivo o animado.

SINÓNIMOS:

contento, júbilo, animación, entusiasmo, diversión, esparcimiento, gozo, optimismo, placer o agrado

QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO:

Corazón: ligeramente acelerado

Respiración: Relajada. Sensación de expansión pectoral

Gestos: Sonrisa en la cara, ojos achinados.

Musculatura: Relajación. Quizás contracturas a nivel abdominal

Otros: Eleva el tono de voz

QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR:

Motivación, positividad, empoderamiento.

QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA:

Compartirla con personas que quiero

Recordar la causa o motivos que me la provocan para repetirlos

Tomar conciencia de mi alegría

En caso de estar pasando una mala racha, escribir las veces por las que he sido feliz en el día.

QUE PODEMOS HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE:

Pedir que la comparta con otras personas.

Hacer que recuerden la causa o motivos que se la provocan, para repetirlos

Tomar conciencia de su alegría

En caso de estar pasando una mala racha, escribir las veces por las que ha sido feliz en el día.