

# TALLER DE EMOCIONES POSITIVAS

## CULTIVAR LO POSITIVO

**Psicóloga: Marta Malivern Torrents**

# ÍNDICE

1. Objetivos
2. ¿Qué son las emociones?
  - 2.1 Definición y características
  - 2.2 Clasificación de las emociones
3. Emociones positivas
  - 3.1 ¿Qué son las emociones positivas?
  - 3.2 Función adaptativa de las emociones positivas
  - 3.3 Neurociencia de las emociones positivas
  - 3.4 Claves para identificar emociones positivas
4. Psicología positiva y modelo PERMA
5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir
6. Actividad final: Mapa de Cultivo Emocional

# 1. Objetivos

- ✓ Comprender el papel adaptativo de las emociones.
- ✓ Diferenciar y reconocer emociones positivas.
- ✓ Explorar barreras y facilitadores del bienestar emocional.
- ✓ Diseñar estrategias personales para cultivar emociones positivas.

## 2. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas psicofisiológicas automáticas ante estímulos internos o externos. Nos ayudan a adaptarnos al entorno y orientan nuestras acciones.

### **Características:**

- Universales y breves.
- Nos preparan para actuar.

### **Tipos:**

- Básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa.
- Secundarias: culpa, celos, orgullo.

**No hay emociones buenas o malas. Todas son útiles.**

## 2. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son **respuestas psicofisiológicas automáticas y adaptativas** que se activan ante estímulos internos (pensamientos, recuerdos) o externos (situaciones, personas, acontecimientos).

Se manifiestan simultáneamente en **tres niveles**:

- 1.Fisiológico** (cambios en el cuerpo: ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular)
- 2.Cognitivo** (interpretaciones y pensamientos que las acompañan)
- 3.Conductual** (acciones o impulsos que generan: acercarse, alejarse, actuar, expresarse)

**Función** de las emociones:

- Nos informan de lo que necesitamos o valoramos.
- Nos preparan para la acción (huida, defensa, conexión...).
- Nos ayudan a comunicarnos y conectar con los demás.

.

## 2.2 Clasificación de las emociones

- Emociones **básicas**: universales, innatas y rápidas.

Ejemplos: alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa.

- Emociones **secundarias**: más complejas, influidas por la cultura, historia personal y aprendizaje.

Ejemplos: culpa, orgullo, vergüenza, celos, alivio.

**No elegimos qué sentimos, pero sí cómo respondemos a lo que sentimos**

### 3. Emociones positivas

Las emociones positivas son **experiencias afectivas agradables** que surgen cuando nuestras necesidades están satisfechas o cuando conectamos con algo significativo para nosotros. Estas emociones no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que también tienen un impacto profundo y duradero en nuestro bienestar psicológico, físico y relacional.

#### Ejemplos comunes:

- Gratitude
- Serenidad
- Alegría
- Amor
- Inspiración
- Esperanza
- Curiosidad
- Orgullo sano

## 3.1 ¿Qué son las emociones positivas?

Las emociones positivas son **experiencias afectivas agradables** que surgen cuando nuestras necesidades están satisfechas o cuando conectamos con algo significativo para nosotros. Estas emociones no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que también tienen un impacto profundo y duradero en nuestro bienestar psicológico, físico y relacional.

### 1. Las emociones positivas no “tapan” las negativas, sino que las equilibran

Un mito común es pensar que las emociones positivas deben aparecer solo cuando “todo está bien”. Sin embargo, **las emociones positivas pueden y deben cultivarse incluso en momentos difíciles**, ya que no anulan ni niegan el malestar, sino que lo **modulan**.

- **Ejemplo práctico:** En situaciones de estrés crónico, cultivar gratitud o conexión puede ayudar a restablecer el equilibrio emocional y reducir el impacto del estrés.



## 3.2 Función adaptativa de las emociones positivas

### ¿Para qué sirven las emociones positivas?

Aunque tradicionalmente se ha estudiado más lo negativo (estrés, ansiedad, miedo...), hoy sabemos que las emociones positivas cumplen **funciones evolutivas clave**:

- **Fortalecen vínculos:** el amor, la alegría compartida o la gratitud consolidan relaciones.
- **Facilitan el aprendizaje:** estados como la curiosidad o el interés estimulan la exploración.
- **Recuperan del estrés:** activan el sistema nervioso parasimpático, promoviendo calma.
- **Motivan el crecimiento personal:** generan apertura, autoeficacia y sentido vital.

## 3.3 Neurociencia de las emociones positivas

### ¿Qué pasa en el cerebro cuando sentimos bienestar?

Las emociones positivas activan redes neuronales específicas que promueven:

- **Neuroplasticidad:** el cerebro se vuelve más flexible y receptivo al cambio.
- **Oxitocina:** se fortalece el apego seguro y la confianza interpersonal.
- **Menos cortisol:** se reduce el impacto del estrés crónico.
- **Mayor coherencia cardíaca:** el cuerpo y la mente entran en sincronía

## 3.4 Claves para identificar emociones positivas

Las emociones positivas a veces son sutiles o pasan desapercibidas. Podemos reconocerlas en tres planos:

- **Físico:** cuerpo más suelto, respiración más fluida, sensación de ligereza o calor interno.
- **Cognitivo:** pensamientos más abiertos, curiosidad, gratitud, disfrute.
- **Relacional:** deseo de compartir, escucha empática, conexión genuina.

*Ejercicio breve:*

Recuerda un momento reciente en que hayas sentido una emoción agradable.

**¿Qué notaste en tu cuerpo, mente y vínculos?**

## 4. Psicología positiva

### ¿Qué nos hace sentir bien, realmente?

Martin Seligman, creador de la Psicología Positiva, plantea el modelo **PERMA**, bajo la teoría del bienestar. Su objetivo es explicar **qué elementos contribuyen a una vida plena y satisfactoria**, más allá de la simple ausencia de malestar:

- **P:** *Emociones Positivas* (placer, disfrute, calma)
- **E:** *Engagement* (flujo, concentración en lo que hacemos)
- **R:** *Relaciones positivas* (vínculos nutritivos)
- **M:** *Meaning* (sentido, propósito)
- **A:** *Achievement* (logros, metas personales)

## 4. Psicología positiva

**¿Cómo puedo cultivar cada área del modelo PERMA?**

<b>Pilar PERMA</b>	<b>¿Cómo desarrollarlo?</b>	<b>Ejemplo práctico</b>
P – Emociones Positivas	Fomentar momentos agradables y agradecer lo cotidiano	Anotar tres cosas buenas que te pasaron hoy
E – Compromiso	Hacer actividades que te absorban y disfrutes plenamente	Cocinar, tocar música, practicar un deporte, resolver un puzzle
R – Relaciones Positivas	Cuidar vínculos de confianza, apoyo y conexión emocional	Llamar a alguien querido, compartir una conversación sincera
M – Sentido	Conectar con valores, propósito o algo que te trascienda	Participar en una causa, ayudar a otros, reflexionar sobre tu vocación
A – Logro	Establecer metas y reconocer tus avances	Celebrar tus progresos, por pequeños que sean

## 4. Psicología positiva

Según la Psicología Positiva, el bienestar no depende de grandes cambios, sino de **pequeños hábitos cotidianos** que, al repetirse, generan un impacto real en nuestro estado de ánimo, motivación y resiliencia.

- **Las Microacciones positivas** como agradecer, conectar, moverse, crear o reconocer logros activan el bienestar y refuerzan nuestra salud emocional.

*“Lo que se practica, se fortalece”*, este principio, respaldado por la **neuroplasticidad**, nos recuerda que nuestras emociones y pensamientos también se entrenan.

Pequeños actos, grandes efectos, cultivar PERMA cada día

## 4. Psicología positiva

### Actividad práctica: Crea tu plan de microacciones PERMA


- **P – Emociones Positivas**  
¿Qué actividad sencilla puedes hacer esta semana para sentir más alegría o gratitud?
- **E – Compromiso**  
¿Qué tarea disfrutas tanto que te absorbe completamente? ¿Cuándo podrías dedicarle 20 minutos?
- **R – Relaciones Positivas**  
¿A quién podrías acercarte esta semana con una conversación genuina o un gesto amable?
- **M – Sentido**  
¿Qué valor personal te gustaría poner en práctica hoy? (Ej. solidaridad, curiosidad, compasión)
- **A – Logro**  
¿Qué pequeño objetivo podrías proponerte para sentirte satisfecho/a contigo mismo/a?

# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

¿Qué significa "ampliar"?

Las emociones positivas abren nuestra mente y mejoran nuestras capacidades:

- Aumentan la **atención** y la concentración
- Estimulan la **creatividad** y el pensamiento flexible
- Mejoran el **aprendizaje** y la toma de decisiones
- Nos ayudan a ver **más opciones y posibilidades**

 Ejemplo: Cuando te sientes inspirado, ¿te das cuenta de que surgen más ideas?



# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

¿Qué significa "construir"?

Las emociones positivas crean recursos duraderos para enfrentar la vida:

- **Internos:** autoestima, confianza, motivación
- **Relacionales:** vínculos, empatía, cooperación
- **Salud y bienestar:** menos estrés, más energía
- **Resiliencia:** capacidad para superar momentos difíciles

 Lo que cultivas hoy con emociones positivas, te fortalece mañana.

# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

## ¿Por qué es importante?

Porque las emociones positivas no son solo pasajeras: Se acumulan y generan cambios reales y sostenibles.

- Nos hacen **más flexibles, creativos y abiertos**
- Mejoran nuestro **estado físico, mental y emocional**
- Ayudan a **aprender, relacionarnos y adaptarnos mejor**

Invertir en emociones positivas es invertir en tu desarrollo personal.

# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

## ¿Cómo aplicarlo en tu vida?

Algunas formas sencillas de cultivar emociones positivas:

- Escribir 3 cosas buenas que te pasaron hoy
- Practicar la gratitud o enviar un mensaje de agradecimiento
- Escuchar música que te motive o te inspire
- Hacer una actividad que disfrutes y te conecte con el presente
- Compartir algo bueno con alguien más

Repetir estos hábitos fortalece tus recursos internos.

# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

Es una teoría psicológica desarrollada por Barbara Fredrickson. Explica **cómo las emociones positivas ayudan a mejorar nuestro bienestar y desarrollo personal.**

El modelo tiene dos ideas centrales:

## 1. Ampliar:

Las emociones positivas **ensanchan nuestra mente**. Nos permiten pensar con más claridad, ser más creativos, y ver más opciones.

## 2. Construir:

A lo largo del tiempo, estas emociones **fortalecen nuestros recursos personales**: autoestima, relaciones, resiliencia, salud, etc.

En resumen:

**Sentirse bien nos ayuda a funcionar mejor hoy... y a ser más fuertes mañana.**

# 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

**Actividad sugerida: Aplicando el modelo** -> Esta actividad te ayudará a **reconocer el impacto real de las emociones positivas** en tu día a día. Tomate unos minutos para escribir tus respuestas con calma y sinceridad.

Escribe en tu cuaderno o diario personal:

- **¿Qué emoción positiva experimentaste recientemente?**  
(Ej: alegría, gratitud, interés, serenidad, esperanza...)
- **¿Qué pensaste o hiciste a partir de esa emoción?**  
¿Te motivó a hacer algo nuevo? ¿Cambió tu forma de ver una situación? ¿Te conectó con alguien?
- **¿Qué crees que estás construyendo gracias a esa experiencia?**  
(Ej: confianza en vos mismo/a, un vínculo más fuerte, más motivación, resiliencia, claridad emocional...)

## 5. Modelo de Barbara Fredrickson: Ampliar y Construir

La proporción emocional ideal: **¿Cuántas emociones positivas necesitamos?**

Barbara Fredrickson propone que el bienestar no depende de **eliminar las emociones negativas**, sino de **equilibrarlas**. Su investigación sugiere una **proporción ideal**:

**3 emociones positivas por cada 1 negativa**

Esta “tasa de positividad” se asocia a mayor creatividad, resiliencia y satisfacción.

**Importante:** No se trata de forzar el optimismo, sino de **generar espacio para lo agradable**, incluso en momentos difíciles.

## 6. Mapa de Cultivo Emocional: guía para mi bienestar personal

Como actividad de cierre del taller, planteamos lo siguiente:

Dibuja un **jardín imaginario** en una hoja (puede ser muy simple, solo símbolos o palabras). Dentro de él, representa con **símbolos, palabras o colores** los siguientes elementos:

- **Semillas:** 3 emociones positivas que quieras cultivar con más frecuencia
- **Nutrientes:** acciones, hábitos o personas que alimentan tu bienestar
- **Luz:** pensamientos, valores o ideas que te inspiran y te dan dirección
- **Brotes o frutos:** cosas que ya has logrado o notado en ti gracias al taller
- **Opcional:** añade una “zona de sombra” donde reconozcas lo que todavía cuesta... sin juicio.



Muchas gracias por  
vuestro interés