



LA ALEGRÍA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

OCTUBRE 2024

Nº5





¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

LA DEFINICIÓN DE ALEGRÍA ES...

Sentimiento grato y vivo, que suele manifestarse con signos exteriores.

La **alegría** es uno de las de las emociones más **positivas** y **primarias** del ser humano. Es una sensación que nos hace estar **contentos** con ganas de **sonreír**, de **buen humor** y con ganas de pasarlo bien. La alegría es una sensación de **satisfacción** o **felicidad**, al igual que otras emociones básicas, como el miedo o la rabia, la alegría forma parte de una **respuesta adaptativa** del ser humano a su **entorno**, sirve de refuerzo para **conductas beneficiosas** o para transmitirle a los demás nuestro **entusiasmo**, reforzando así, el **vínculo social** y **emocional**.

Por lo tanto la alegría es una emoción **agradable positiva**, que se produce como respuesta a un suceso que percibimos como positivo, es decir, se trata de un sentimiento de **placer**.

Algunos sinónimos para la palabra alegría, son: *contento, diversión, entretenimiento, risa, satisfacción, gozo, regodeo, animación, entusiasmo, alborozo*, etc.

Existen varios tipos de alegría:

•**Alegría verdadera**, es aquella que se genera de forma natural, después de que la persona haya experimentado una situación placentera.

•**Alegría hilarante**, es aquella que se asocia a determinados momentos que nos resulta graciosos, como cuando nos cuentan un chiste o una situación cómica.

•**Alegría simulada**, es la que se muestra de manera intencionada, sin que exista nada que la genere, como por ejemplo una alegría cínica, que se genera para evitar dar otro tipo de respuesta.

•**Alegría maligna**, cuando nos reímos de la desgracia de los demás, aquellas personas que se sienten contentas, alegres que no les vaya bien a otras personas.

•**Alegría patológica**, la alegría como el resto de las emociones, en exageración, también puede ser “peligrosa”, una persona que está siempre riendo o que siempre está feliz, no se está mostrando del todo objetiva y no quiere ver una parte de la realidad.

La **alegría verdadera** o **hilarante**, según varios estudios, tienen muchos beneficios, tanto para la salud mental como para la salud física, nos hace que segreguemos hormonas: *adrenalina* o *endorfinas*, encargadas para reducir el estrés, aumenta la autoestima, que nos ayudará a tener mejor opinión sobre nosotros mismos y tener la fuerza necesaria para afrontar los problemas, contribuye a tener un mejor

rendimiento, un buen sistema inmune, mejor sueño y ayuda también a combatir el dolor.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Qué es lo que te hace sentir bien, alegre, contento/a?
Reflexiona sobre ello. 🤔

¿Con cuánta frecuencia sueles realizar esto que te hace sentir bien, alegre o contento/a?

Muy poca
frecuencia

Poca
frecuencia

Con
frecuencia

Bastante
frecuencia

**¿SABÍAS QUE DIBUJAR FLORES
“ESTIMULA” LA ALEGRÍA?
LLÉNATE DE ALEGRÍA Y DIBUJA
TU PROPIO JARDÍN**

Te invito a que cojas tu libreta y un rotulador negro de punta fina y empieces a dibujar flores.

La **alegría** se puede estimular, es importante **concernos** a nosotros mismos, pensar en aquellas cosas que nos hacen **felices**. También es importante pensar de manera **positiva**, en la mayoría de las ocasiones somos **negativos**, esto al final hace que nos encontremos en un círculo vicioso de negatividad, que debemos de romper y empezar a pensar de manera positiva, ver las **cosas buenas de la vida** y las **oportunidades** que nos ofrece, debemos también tener un **mejor concepto de nosotros mismos**, eso también ayudará a estimular la alegría.

DIFERENCIA ENTRE ALEGRÍA Y FELICIDAD

No es lo mismo estar **alegre** que sentirme **feliz**, la diferencia entre alegría y felicidad es que la alegría suele ser **pasajera**, no suele durar mucho tiempo y que la felicidad va más allá de la alegría, porque se trata de un **estado**, sería un estado resultante, de una **prolongación en el tiempo**, de la alegría, como por ejemplo que nos esté *saliendo bien las cosas*, que nos esté *yendo bien a nivel personal etc.* Pero **¿la alegría es un estado temporal o de personalidad?** Según investigaciones dicen que son ambos: nos podemos sentir alegres en un momento determinado, pero hay personas que tienen tendencia a experimentar la emoción con mucha más frecuencia que otras. Según estas investigaciones, se ha encontrado que esta capacidad podría ser una predisposición que viene de los genes, como cualquier otra emoción, recordemos que las emociones son mecanismos

adaptativos y en ciertas personas tienen una alta influencia del entorno y la capacidad de aprender técnicas para inducir la alegría, esto hace que les sea más fácil experimentarla después.

La mayoría de la gente pierde la alegría cuando se enfrenta a momentos **difíciles**, cuando las circunstancias no están saliendo de la forma en que **esperaba**. Esto sucede particularmente si se viven **infortunios** en las principales áreas de la vida: *la familia, la pareja, las amistades, la salud y el trabajo*.

Alivio, *la alegría también puede estar relacionado con un sentimiento de alivio, especialmente después de haber superado un obstáculo o haber enfrentado a una situación difícil con éxito.*

Autoconfianza, *la alegría, puede fortalecer nuestra confianza en nosotros mismos y en nuestras habilidades, lo que nos impulsan enfrentar nuevos desafíos con una actitud positiva.*

Gratitud, *la alegría puede estar vinculada a un sentimiento de gratitud, gratitud por las cosas buenas que tenemos en nuestra vida, lo que nos hace apreciar aún más nuestros logros.*



LA GRATITUD

Nos sentimos **agradecidos** cuando **recibimos algo**, de forma habitual damos las gracias cuando nos llega algo **material**, o si alguien nos **ayuda** en algo, sentimos su **apoyo**. Muy pocas veces nos sentimos agradecidos de la naturaleza que nos rodea, de nuestro cuerpo...no es que seamos desagradecidos, con esta parte, sino que está ya todo tan asumido en nosotros, que no reparamos en su función, no hay un **reconocimiento consciente** de su **importancia**.

El agradecimiento es la memoria del corazón. Lao-Tse

El ser agradecidos es poner en **valor** lo que nos ofrece la vida en todo su conjunto, es ese reconocimiento tan bello de **amor** hacia lo que *nos rodea, ese gesto, ese objeto, esa mirada, esa pincelada, ese apoyo...*es poner nuestra percepción en el **interior**, no desde la parte objetiva racional. Puedo estar en una casa y ver su forma *rectangular, los espacios interiores pequeños, ventanas al mar, anchos balcones etc...*pero puedo ir más allá, **sentir** lo que me transmite la casa: *sentirme acogida por ella, sentir la brisa marina como entra por las ventanas y oler a mar, escuchar a las gaviotas, percibir los distintos rayos del sol...***reconocer eso** y **poner en valor** ese **momento**, que me hace sentir **bien**, el hecho de reconocer, poner en valor conlleva a una

gratitud, sentirnos **agradecidos** por ese instante tan único que nos está ofreciendo la vida, el universo.

Hay personas que les cuesta dar las gracias, cuando hacemos algo por alguien, habitualmente buscamos ese reconocimiento de agradecimiento. Las personas que no practican el agradecimiento normalmente son personas con una **negación emocional**, evitan **abrirse** a los demás, parecen **autosuficientes**, pero en verdad carecen de **autoestima**. Actúan, en muchas ocasiones, de forma **egoísta** e incluso pueden llegar a mostrarse de un modo **soberbio**.

El no reconocer o poner en valor a los demás, es no reconocerse y valorarse a mi mismo/a.

ZONA DE GRATITUD

ESCRIBE EN GRANDE, OCUPANDO CASI TODA LA ZONA DE TU LIBRETA, CON QUIÉN O CON QUÉ TE SIENTES AGRADECIDO/A EN ESTE MOMENTO.

LA GENEROSIDAD

El hecho de **dar**, **regalar** o **compartir** puede fortalecer nuestro **estado interno**. La **generosidad** no es necesario, que tenga que ser algo **físico** o material, la generosidad no tiene que ver con los parámetros **sociales** o **culturales**.

El estado opuesto de la generosidad es la **tacañería**, puede llegar a ser, un **obstáculo** en nuestro desarrollo personal. Si nos **aferramos** a nuestras **posesiones**, entonces estamos siguiendo o apostando, que ese materialismo, es la garantía de que vamos a ser felices en un futuro. No se trata de que renunciemos a ello, se trata de que no nos **posea**, que lo utilicemos nosotros, de forma **consciente**, **responsable** y **beneficiosa**, no a la inversa, que lo material NOS UTILICE.

El **beneficio** de la generosidad es la **riqueza**, en la medida que somos generosos creamos **abundancia** en nuestra vida. El hecho de ser **generoso** crea un estado que te da **oportunidades**, te da acceso a situaciones muy **afortunadas**, donde podemos **crecer** y tener **éxito** en los proyectos, ya que podemos tener todos los **recursos** a nuestro **alcance** para poder desarrollarlos, el **mérito** nos acompaña y podemos ser **felices** de una forma **genuina** y **pura**.



La generosidad tiene que ver con lo que estamos dispuestos y dispuestas a compartir.

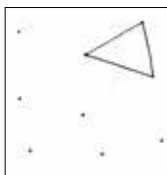
MEDITACIÓN CREATIVA de @aliziarey

EJERCICIOS CON ZENTANGLE®

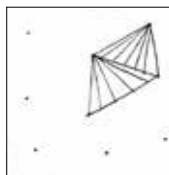
Esto es un *tangle*, llamado **Munchin** y conforme vas repitiendo una vez y otra vez el dibujo te irás sintiendo fantásticamente bien. No pienses en el resultado, sino en el momento. Coge tu cuaderno y sigue los pasos del ejemplo, para dibujar tu *Tangle Munchin*, una vez finalizado, te invito a que lo se los des a alguien, “*incentivando*” el gesto de compartir.



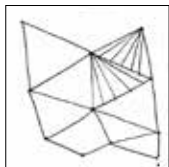
1



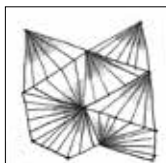
2



3



4



5

LA FELICIDAD

La **gestión** de las **emociones**, la atención al detalle, el proceso de **búsqueda** y **expectativa**, y la **relaciones** personales son importantes para un buen encuentro con la **felicidad**, todo lo contrario a estar **condicionados** por los procesos automatizados, por el **miedo** y las **cargas heredadas**.

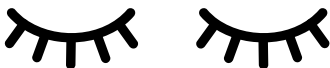
Las emociones están hechas para **fluctuar**. Entonces si la felicidad no puede ser eterna, tampoco puede ser la **tristeza**, es importante que entendamos que nuestras emociones, sean cuales sean, son siempre **transitorias**.

Podemos viajar mentalmente hacia el **futuro**, **anticiparnos** a acontecimientos y elegir lo que creemos que nos hará felices, pero no siempre escogemos bien nuestras **predicciones** emocionales, casi siempre son “**defectuosas**”, uno de los errores que cometemos es sobrestimar el efecto que producirá en nosotros ciertos acontecimientos, por ejemplo pensamos que si nuestra relación de pareja se rompe sufriríamos mucho por bastante tiempo y que si nos tocara la lotería, seríamos muy felices, sin embargo si se diera alguna de las circunstancias citadas, el impacto psicológico sería menor, siempre es menor y menos duradero de lo que imaginamos.

La **sociedad** convence a las personas de que el **consumo** les dará la felicidad, pero a la economía no le preocupa que seamos felices, no nos ven como personas, nos ven como consumidores, les preocupa que consumamos*

*Consumo sin límites, consumir para almacenar o no utilizar o simple mero hecho por el placer de obtener, llenar un vacío.

Los seres humanos buscan la felicidad, pero si no la consiguen, siempre encuentran un modo alternativo para **crearla o inventarla.**



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



**¿Gestiono bien lo que siento?
Reflexiona sobre ello.**



LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Grado de intensidad

Según la rueda de la emociones de Robert Plutchik.

ÉXTASIS-----**ALEGRÍA**-----SERENIDAD

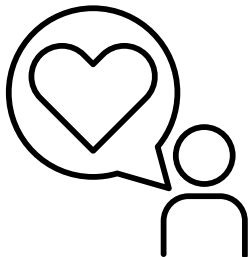
De mayor a menor intensidad

EMOCIONES OPUESTAS



PENA-----**TRISTEZA**-----MELANCOLÍA





LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

ABAYOMI (Yoruba)

*Alegría o felicidad que llega después
de una situación difícil.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos de
la vergüenza**



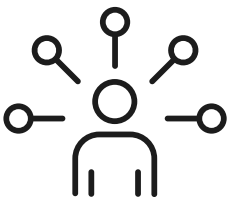


ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

Dedica un tiempo de tu día a “*autoexplorarte*”, en ver lo que has hallado en tu interior y expresarlo, o bien a través de la escritura, el dibujo, el collage, o el compartirlo con alguien etc...



Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir: lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo másssss ¡¡Te lo mereces!!



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:
faemocreatividad@gmail.com





*“La gratitud hace crecer la alegría
y la alegría hace crecer la gratitud.”*



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO