



## PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

# ALEGRÍA



Construyendo la vida  
que nos IMPORTA



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

## PROGRAMA CONECTADOS

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

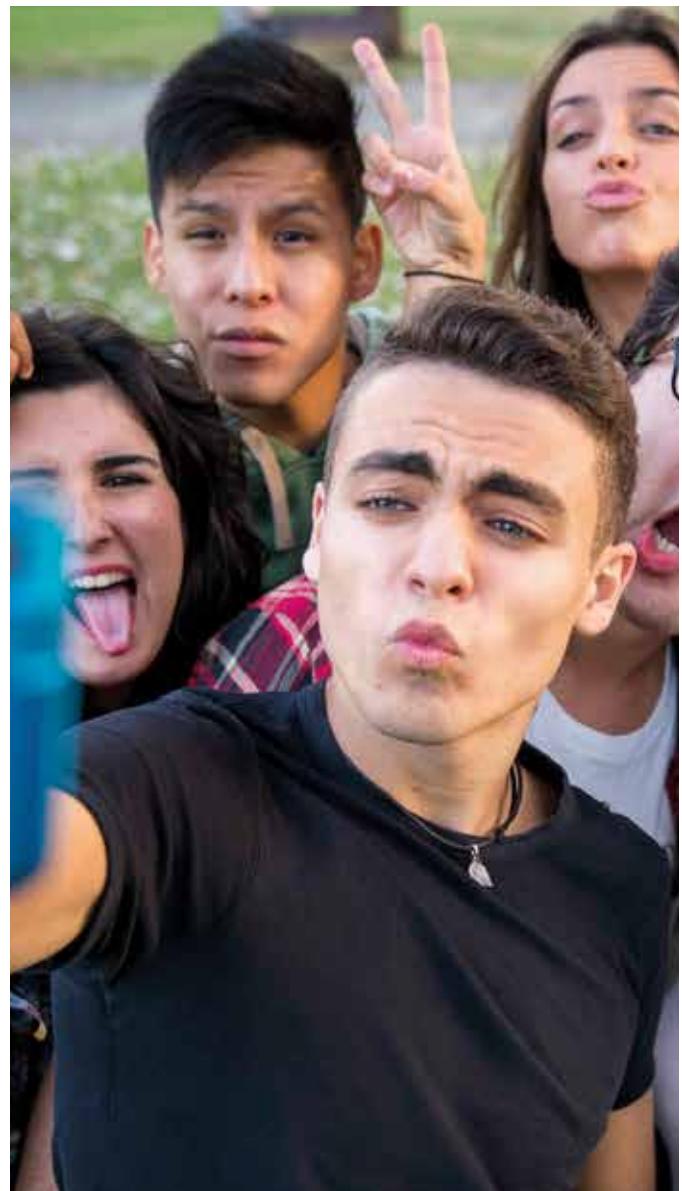
# ALEGRÍA

## LA ALEGRÍA

La alegría es una emoción básica que todos experimentamos en algún momento de la vida. Está presente desde la infancia y convive con otras emociones como la tristeza, el miedo, la rabia o la sorpresa. Aunque a veces puede parecer efímera o ligera, la alegría cumple un papel fundamental: nos señala que algo nos hace bien, que estamos conectados con lo que nos motiva y que necesitamos disfrutar y compartir esos momentos.

Reconocer la alegría no siempre es sencillo, porque puede manifestarse de muchas maneras: risa, sonrisa, entusiasmo, energía, optimismo, ganas de moverse o de crear. En ocasiones aparece por motivos claros, como alcanzar un objetivo, recibir buenas noticias o compartir tiempo con seres queridos; otras veces surge de forma inesperada, llenando nuestro día de vitalidad y bienestar.

La alegría desempeña funciones importantes en nuestra vida. Nos impulsa a relacionarnos con los demás y a fortalecer vínculos, nos motiva a aprender y explorar, aumenta nuestra confianza y resiliencia. También favorece la creatividad, el bienestar general y nos ayuda a enfrentar dificultades con una perspectiva más positiva y constructiva.



## SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

Las emociones reflejan cómo estamos atendiendo nuestras necesidades básicas. En el caso de la alegría, esta emoción indica que algunas de nuestras necesidades fundamentales están siendo satisfechas: sentirnos conectados con otros, reconocidos, realizados o simplemente capaces de disfrutar. La alegría actúa como un indicador interno que nos muestra qué aspectos de nuestra vida nos nutren y nos permiten mantenernos equilibrados y motivados.

Algunas necesidades estrechamente relacionadas con la alegría son:

### ► CONEXIÓN Y COMPAÑÍA:

La alegría se potencia al compartir momentos especiales con otras personas.

» *Ejemplo:* Reír y celebrar un logro con amigos o familiares fortalece las relaciones y amplifica la emoción.

### ► RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN:

Sentir que nuestros esfuerzos son apreciados refuerza la alegría.

» *Ejemplo:* Recibir un elogio por un trabajo bien hecho aumenta la motivación y el bienestar.

### ► EXPLORACIÓN Y CREATIVIDAD:

La alegría impulsa a actuar, crear y experimentar cosas nuevas.

» *Ejemplo:* Dedicarse a un hobby o proyecto personal que nos apasione genera entusiasmo y satisfacción.

### ► AUTOCUIDADO Y DISFRUTE:

La alegría refleja que estamos atendiendo nuestras propias necesidades y cuidando de nosotros mismos.

» *Ejemplo:* Tomarse un descanso, salir a caminar o escuchar música que nos guste contribuye a mantener la emoción y el bienestar.



## CIERRE

La alegría nos conecta con lo que nos hace sentir bien y nos invita a aprovechar esos momentos para fortalecernos y compartir con otros. Más que un estado pasajero, la alegría actúa como una guía interna que nos orienta hacia el bienestar y la satisfacción personal.

PROGRAMA CONECTADOS

# ALEGRIA



**esp̄es**

Construyendo la vida  
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B

Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno  Nafarroako  
de Navarra Gobernua