

Sesión 2



psicabis

Las emociones



Aclarando conceptos...

Por grupos vamos a intentar establecer las definiciones de los siguientes conceptos:

- **Emoción**
- **Sentimiento**
- **Afecto**
- **Estado Emocional**
- **Estado de ánimo**

Empezamos.....

Emoción: Reacción **inmediata** ante una situación agradable o desagradable. **Son breves. Claves para nuestra supervivencia.**



Sentimiento: Expresión mental de las emociones. **Valoración cognitiva.** Son de larga duración y de menor intensidad.

Estado afectivo más estructurado, complejo y estable.





Afecto: Muy relacionado con las emociones. Tiene que ver con la **interacción con los demás**. Las emociones no se dan o se quitan, se experimentan.

Estado emocional:
Entramado de
emociones más
perdurable en el
tiempo.





Estado de ánimo:

Estado emocional que se prolonga durante semanas o más tiempo.

Más amplio que la emoción.

Más difuso que la emoción.

Más generalizado que la emoción.

Pero entonces...¿Qué es una Emoción?

Lo que parece claro es que las emociones
son **LA ESENCIA DE LA VIDA...**

Sin emociones seríamos como máquinas



Son **guías** o **BRÚJULAS INTERNAS**...mientras las positivas nos dicen que vamos por el camino correcto, las negativas nos alertan de que algo debemos cambiar.

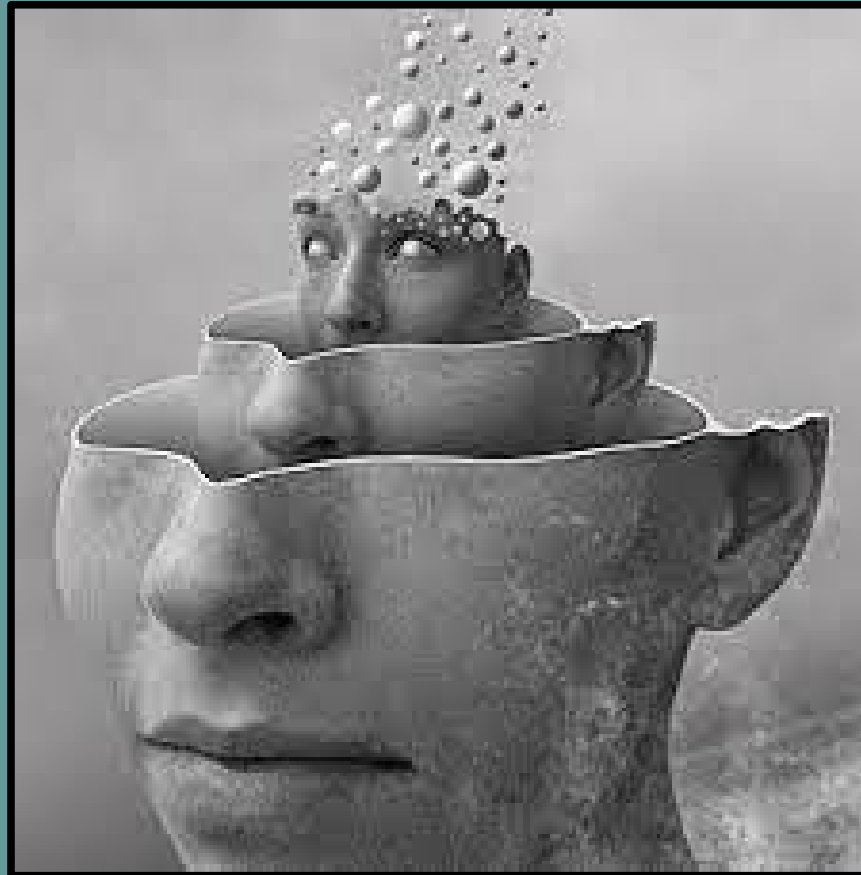


Emotio, es movimiento o impulso, aquello que te mueve hacia...

Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (**Bisquerra, 2000**).

Emoción es...

1. **Un estado afectivo subjetivo.** Cada persona interpretamos los acontecimientos de forma distinta.



2. Es una **reacción biológica**. Nuestro cuerpo se prepara para una acción adaptativa al entorno.



3. Es un aspecto funcional: Tiene una finalidad o función. Así el miedo nos preparará para huir de un peligro



4. Es un **fenómeno social**, con ellas interactuamos con lxs demás, establecemos un lenguaje.



Vamos a ver un vídeo...

“El poder de las emociones”

La Triple respuesta emocional

1º El componente neurofisiológico: Cambios hormonales y en niveles de neurotransmisores, taquicardia, sudoración, vasoconstricción, etc.

Es **TODO** el organismo el que responde ante una emoción.

Práctica Educativa: Técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc..

2º El componente comportamental, el lenguaje no verbal, las expresiones del rostro, el tono de VOZ...

Práctica Educativa: Habilidades sociales, práctica matizada de la emoción, sonreír, etc...



3º El componente cognitivo, es tomar conciencia de la experiencia emocional. Es lo que se denomina **sentimiento**.

*Una vez que la emoción se ha hecho consciente la podemos alargar o acortar en el tiempo y en intensidad. Esto es **Regulación Emocional**.*

Práctica educativa: Introspección, meditación, toma de conciencia de las emociones, activación de la voluntad para regular las emociones, entrenamiento mental para el cambio emocional, etc...

*<<Las emociones nos predisponen a la acción: la acción impulsiva que tengo ganas de hacer no tiene por qué darse. Podemos regular nuestras emociones y dar una respuesta apropiada, que no sea la respuesta impulsiva. Esto es inteligencia emocional>>***(“Universo de Emociones”, Rafael Bisquerra)**

-Detecta los **peligros y oportunidades** del ambiente antes de que podamos percatarnos.

-Alerta a nuestra **supervivencia física, nuestra imagen social y nuestras relaciones afectivas**. Si se nos quiere, si se nos rechaza, si se nos evita, se nos ayuda, se nos juzga.

Ya que nuestras necesidades de supervivencia están cubiertas, nuestro sistema emocional ocupa gran parte del tiempo en chequear el **estado de nuestras relaciones**. **¿Cuántas horas de nuestro pensamiento le dedicamos a chequear nuestras relaciones?**... Cuando experimentamos emociones desagradables, eso significa que hay algo que no está bien, algo a lo que se le debe prestar atención.

Emociones de Género.

- ¿Se nos educa en igualdad a los hombres y mujeres para expresar determinadas emociones?.
- ¿Cómo afecta esto a la emotividad de hombres y mujeres?



Culturalmente a los hombres se les permite expresar el **enojo y la rabia**. Y por el contrario **NO** pueden expresar el **miedo y la tristeza**.

Mientras que las mujeres aprenden a **inhibir el enojo** si pueden manifestar el miedo y la tristeza.

Antes hemos dicho que **la ira nos protege** de ataques contra nuestra integridad, pero **¿si se enseña a inhibirla a las mujeres no se les está educando de tal forma que les genera indefensión?**

¿Y a los hombres no se les estará educando para que legitimen su poder a través del enfado y la ira? ¿No se les quita también el valor de la tristeza y el miedo?

Es por eso que estas reflexiones llevaron a **Fina Sanz (2005)** a considerar que las emociones de género son complementarias y actúan como una estructura de **relación de poder** de roles opuestos: frente a la expresión de la cólera sentimos miedo, y frente al miedo se puede expresar más cólera (Sanz, F., 2016).

-

Vídeo de “Pikara Magazine” sobre la ira.

Las emociones como rasgo de personalidad.

Esa persona es muy....*alegre, cariñosa, triste, furiosa.*
Asignamos como rasgo de personalidad la emoción que expresa con mayor frecuencia.

¿Cómo soy realmente?

¿Cómo me ven lxs demás? ¿Qué emociones expreso normalmente?

¿Cómo me gustaría que me vieran?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para que me vean como me gustaría ser?

¡¡¡Qué disfrutes de tus
emociones!!!! Nos vemos la próxima
semana

