

# RECONOCIENDO LAS EMOCIONES ¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

Pilar Tomás Gil  
Abril 2014  
UNED. Illes Balears



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

Imaginemos por un momento que, por motivos de la vida, tenemos que ir a vivir a la selva, con una tribu.



Al llegar nos dan seis cosas que según nos dicen nos ayudaran a sobrevivir.

Como algunas son muy pesadas y otras no sabemos como llevarlas o utilizarlas, además de que las consideramos arcaicas, pasamos de ellas y pensamos que con lo que sabemos será suficiente.



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ ¿Creen que sería adecuado? ¿Es una buena idea?  
¿Estamos actuando de forma inteligente?
- ▶ Ocorre cuando no utilizamos nuestra emociones al considerarlas independientes a nuestra inteligencia
- ▶ El objetivo es hacer que las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ No cometamos el mismo error y consideremos a las emociones por encima de la inteligencia cognitiva o racional
- ▶ Abogamos por la integración de ambas facetas humanas como herramientas que deben estar integradas para vivir mejor



## ¿Qué es la emoción?



- ▶ Estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia.
- ▶ Un proceso de tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, produciendo un conjunto de cambios físico y comportamentales para hacernos cargo de una situaciónn (Paul Ekman).



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas:
  - Psicológicas, las emociones alteran la atención, activan redes neuronales de la memoria.
  - Fisiológicas, organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, en donde están incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y la del sistema endocrino.
  - Conductual, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno.



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ Emociones pueden tener:
  - Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
  - Función motivacional: puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
  - Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

Para poder utilizarlas tendremos que aprender a:

1. *Percibir.* Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. *Comprender.* Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. *Regular.* Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.





# Tipos de Emociones

- ▶ Las emociones pueden clasificarse de diferente manera, suelen diferenciarse:
  - Primarias, también llamadas básicas, puras o elementales.
    - Son saludables o adaptativas, llegan con rapidez y muy valiosas.
    - Las emociones primarias pueden ser no saludables o desadaptativas cuando por aprendizaje previo perduran mucho tiempo, aun sin existir la causa que las produjo.
  - Secundarias: combinación de las primarias, también llamadas sociales.



# Emociones Primarias

- ▶ Básicas, puras o elementales
- ▶ Función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo.
- ▶ Paul Ekman: Expresiones Innatas (Retomando propuestas de Darwin, 1873 “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”)
- ▶ Son Seis: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría.
  - El número puede variar dependiendo del autor consultado



# Emociones Primarias: Miedo



- ▶ Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- ▶ Es una alarma.
- ▶ Función adaptativa: PROTECCIÓN
- ▶ Y por esto, activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.
- ▶ El miedo se manifiesta desde pequeños

## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ Biológicamente programados para:

- Huir
- Mantenernos inmóviles

ante peligros como por evitar a depredadores

- ▶ Hoy día las situaciones que consideramos peligrosas han cambiado:

- Atropello
- Animal peligroso
- Amenaza por otro ser humano
  - Física
  - Psicológica



# Emociones Primarias: Sorpresa

- ▶ Sobresalto, asombro, desconcierto.
- ▶ Es la más breve de las emociones.
- ▶ Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- ▶ Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- ▶ Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado
- ▶ Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.



## Emociones Primarias: Asco

- ▶ Disgusto, asco... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- ▶ Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- ▶ Función adaptativa: RECHAZO
- ▶ Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo...
- ▶ Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos...





# Emociones Primarias: Rabia/ Ira

- ▶ Se produce cuando:
  - Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria
  - Puede generar ira la frustración
  - Un fallo de memoria o en alguna capacidad
- ▶ Función adaptativa: AUTODEFENSA
- ▶ Disminuye el miedo
- ▶ Incrementa la energía para la acción...
- ▶ Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.



# Emociones Primarias: Tristeza

- ▶ Ante situaciones de perdida
- ▶ Función adaptativa: REINTEGRACIÓN
  - Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.
- ▶ Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.
- ▶ Reducir nuestro sufrimiento.



# Emociones Primarias: Alegría

- ▶ Sensación de bienestar, de seguridad.
- ▶ Función adaptativa: AFILIACIÓN
- ▶ Genera actitudes positivas.
- ▶ Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.
- ▶ Mejora lazos sociales.
- ▶ Ayuda en la superación del miedo



# Emociones Primarias

- ▶ Cinco de las emociones que hemos clasificado de primarias (miedo, ira o rabia, asco, tristeza) se considerarían “negativas”
- ▶ Una tendría una función de focalización: Sorpresa.
- ▶ ¿Por qué? Acciones rápidas de supervivencia
- ▶ Mientras que solo una sería considerada “positiva” ¿por qué es diferente?



### ▶ Teoría abierta y construida de las emociones positivas

- Las emociones positivas tienen una función diferente
- Bárbara Fredrickson propone la Teoría abierta y construida de las emociones positivas:
  - “las emociones positivas no conducen a acciones tan urgentes como las negativas
  - Sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis”
- Psicología positiva Martin E. P. Seligman.



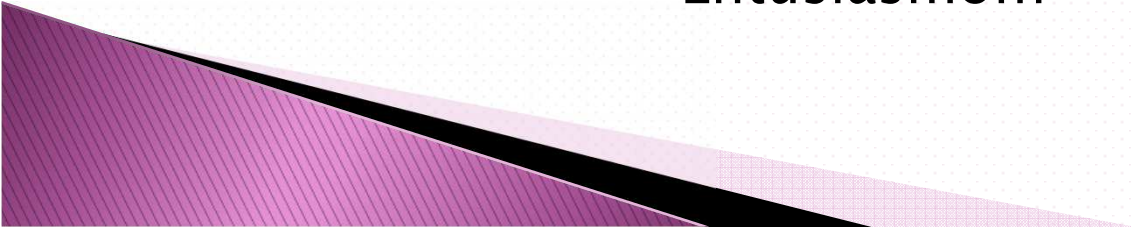
# Emociones Secundarias

- ▶ Las emociones adquiridas “amplían” las emociones primarias, con el fin de que lo que sentimos en cada situación se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía.
- ▶ Se derivan de las primarias
- ▶ Influencia del pensamiento
- ▶ Culpa, vergüenza, satisfacción, celos, aceptación, resignación, placer...





## Emociones Secundarias

- ▶ Miedo: Angustia, Incertidumbre, Preocupación, Nerviosismo
  - ▶ Sorpresa: Desconcierto, Sobresalto, Admiración, Asombro
  - ▶ Ira o Rabia: Exasperación, odio, Cólera, Rencor, Irritabilidad, Enfado, indignación...
  - ▶ Asco: Repugnancia, Rechazo, Disgusto...
  - ▶ Tristeza: Soledad, Pena, Pesimismo, Decepción...
  - ▶ Alegría: Amor, Placer, Diversión, Entusiasmo...
- 

## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ Vergüenza: Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.
  
- ▶ Culpa: Es sentir vergüenza ante sí mismo.
  
- ▶ Orgullo:
  - Sano: sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo.
  - Malo: cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.




## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ **Envidia:** Sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.
- ▶ **Indignación:** Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.
- ▶ **Admiración:** La percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.



# Expresión de las emociones

- ▶ Función social
  - ▶ Estamos contruidos para, ante una emoción, reaccionar con emoción.
  - ▶ Una cosa es no mostrar una emoción y otra cosa es no sentirla.
  - ▶ Diferente es que podemos intentar disimular nuestras emociones
  - ▶ E incluso tener control sobre ellas para posponerlas o suprimir su expresión.
- 

## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

- ▶ Las personas podemos:
  - Suprimir parte de la expresión de las emociones
  - Controlar su intensidad
  - Disimular
  - Actores Provocar la emoción e interpretarla a la perfección.



# Proceso Emocional. Situación

## 1. Situación o Estímulo

- Externo o interno
- que reúne ciertas características, o cierto potencial, es decir, que resulte significativa, para generar tal emoción.





## Proceso Emocional. Interpretación

2. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla y reaccionar ante ella.
  - Influye el significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción como alegría, tristeza, enfado, entre otros.



Emocionante  
Miedo



Lunes  
Sábado



Miedo  
Experiencia positiva

## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ Ante una misma situación las personas reaccionan de forma emocional diferente
- ▶ Tenemos la impresión de que los hechos externos producen nuestras emociones
- ▶ Epitecto “*No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede*”
- ▶ Aunque compartimos las emociones, no compartimos los hechos que las provocan.



## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ La experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.
  
- ▶ Entre un suceso y una emoción está:
  - Nuestra cultura
  - Nuestra experiencia
  - Nuestra atribución
  - Nuestras expectativas
  - Nuestro pensamiento



# Proceso Emocional. Interpretación

## ▶ Nuestra cultura



## Proceso Emocional. Interpretación

### ▶ Nuestra experiencia:

- A lo largo de la vida vamos encontrándonos con sucesos concretos que aprendemos a interpretar de manera que nos causan emociones: nos entristecen, nos alegran, nos repugnan...
- La interpretación de una situación determinada no es igual para todos los individuos, ni siquiera a veces para el mismo individuo en diferentes momentos.





## Proceso Emocional. Interpretación

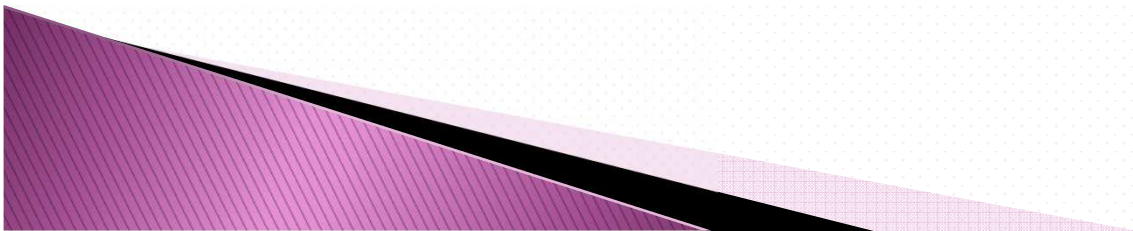
- ▶ Nuestra atribución:
  - Weiner sugiere que las expectativas de éxito y fracaso, además de generar afecto positivo y negativo (emoción primaria) generan emociones distintas en función del resultado de la atribución de causalidad:
    - A) Interna- externa
    - B) Controlable-incontrolable
    - C) Estable-inestable





## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ Del cómo se interprete dicha situación dependerá el que surja o no alguna emoción, así como si la emoción será positiva (placentera) o negativa (desagradable).
- ▶ No a todos nos dan miedo las mismas cosas. Escalar un precipicio, subir a una avión... pero algunas cosas son más universales... amenaza vital.



## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ **Nuestras expectativas:**
  - Cuando esperamos que algo ocurra de una determinada manera
  - O que alguien se comporte de una forma concreta



## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ Nuestros pensamientos:
  - Nos habituamos a pensar de una forma determinada que nos parece correcta y natural, porque nos acompaña desde hace tiempo.
  - Nuestros pensamiento median entre la situación y la emoción
    - Según interpretamos la situación
    - Según mantenemos la valoración de la situación
  - Entonces la emoción puede:
    - Ser desproporcionada
    - Mantenerse más tiempo
    - Reaparecer



## Proceso Emocional. Interpretación

- ▶ Todos tenemos:
  - Pensamientos razonables y beneficiosos
  - Pensamientos no razonables y perjudiciales.
- ▶ Las distorsiones cognitivas son maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias.
- ▶ Todos podemos presentar algún tipo de distorsión cognitiva.
- ▶ Importante conocerlas para detectarlas, analizarlas y modificarlas.



## Proceso Emocional. Interpretación



- ▶ **Distorsiones cognitivas:**
  - Filtro mental o abstracción selectiva:
    - Prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación.
    - En general, el aspecto atendido y procesado es de carácter negativo y poco importante, mientras que los aspectos ignorados suelen ser positivos y más relevantes.
      - Llego tarde a una reunión, “ya lo he estropeado todo”
      - Tengo invitados a cenar y a alguien no le gusta mi comida “no ha ido bien”
      - La discusión con mi hermano me ha amargado el día.

## Proceso Emocional. Interpretación



- Pensamiento Dicotómico:
  - Tendencia a clasificar todo en dos categorías extremas y opuestas: todo o nada, blanco o negro, bueno o malo
  - No se aprecian categorías intermedias.
    - Yo hago las cosas bien o no las hago
    - Un pianista al tocar comete un error piensa “he tocado fatal”





## Proceso Emocional. Interpretación



- Descalificación de lo positivo:
  - Ver nuestros comportamientos positivos como lo normal o pensar que las cosas agradables no hay que tenerlas en cuenta.
  - Mantener una creencia negativa que se contradice con las experiencias diaria.
    - Alguien elogia mi trabajo “lo hace para animarme, no porque este bien”
    - Si lo he hecho bien ha sido casualidad.
    - No he hecho nada en todo el día.



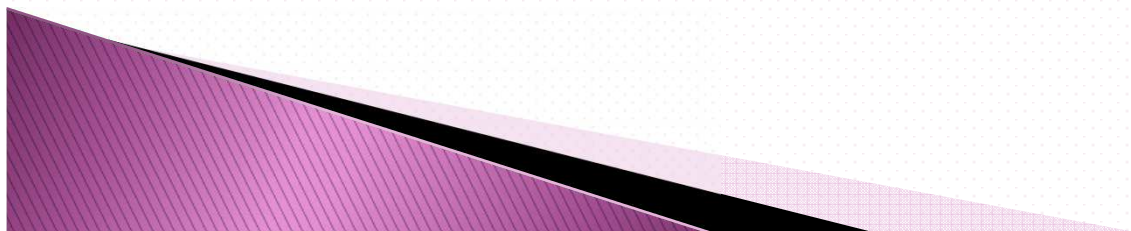
## Proceso Emocional. Interpretación



- Inferencia arbitraria:
  - Sacar conclusiones de una situación que no están apoyadas por los hechos, incluso cuando la evidencia es contraria a la conclusión.
  - Dos tipos:
    - Lectura del pensamiento, pensar mal: suponer, sin pruebas, lo que otros piensan sin comprobarlo.
    - Ha pasado por mi lado y no me ha saludado, ha querido ignorarme
    - Van a pensar que siempre estoy enfermo

## Proceso Emocional. Interpretación

- Anticipación negativa (error del adivino) esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Transformar la posibilidad en un hecho cierto y actuar en consecuencia.
  - No voy a organizar una fiesta porque todos se aburrirán
  - No voy a poder hacerlo



## Proceso Emocional. Interpretación

- Magnificación o minimización:
  - Exagerar o reducir la importancia de las situaciones o de los hechos.
    - Magnificar los errores propios y los éxitos de los demás,
    - y minimizar los propios éxitos y los errores de los otros.
      - “Me dan igual los éxitos que haya logrado en el pasado, ya no tienen importancia. Lo que importa ahora es que he cometido ese grave error.”
      - Es tremendo que no me lo hayas dicho



## Proceso Emocional. Interpretación

- Razonamiento emocional:
  - Se refiere a la suposición, por parte de las personas de que sus emociones reflejan como son las cosas.
  - Creer que lo que se siente emocionalmente es cierto necesariamente.
    - Si una persona se siente irritada es porque alguien ha hecho algo para irritarle
    - “Me siento incompetente, luego soy incompetente”
    - “Lo siento así, por consiguiente tiene que ser verdad”.
    - Siento miedo a viajar en avión, por tanto viajar en avión es peligroso.





## Proceso Emocional. Interpretación

- Imperativos tipo “Tengo que” o “Deberías”:
  - Son creencias rígidas e inflexibles acerca de cómo debería ser uno o los demás.
  - Las exigencias centradas en uno mismo, favorecen la autocrítica, mientras que las dirigidas hacia los demás favorecen la rabia, la ira y la agresividad.
    - “debería haber sido más atenta con mi marido y así no me hubiese dejado”
    - “No debo cometer errores”
    - “los demás deben actuar bien conmigo”
    - “tengo que gustar a todos”.





## Proceso Emocional. Interpretación

- Etiquetación: hacer una evaluación global basada en algunos aspectos negativos.
  - Es una generalización excesiva aplicada al comportamiento humano.
  - Consiste en utilizar «etiquetas» peyorativas para describirse a uno mismo, en lugar de describir los hechos o cualidades objetivamente y con exactitud.
  - No describe comportamiento concretos, sino que hace evaluaciones globales.
    - “Soy torpe”
    - “Soy un desastre”
    - “Soy un inútil”



## Proceso Emocional. Interpretación

- Generalización excesiva o sobregeneralización:
  - Es la tendencia a creer que si ha ocurrido alguna vez, ocurrirá otras muchas veces.
    - Pedro le ha dejado Sonia después de dos años y medio de relación. Pedro piensa “nadie más me querrá”, “nunca encontrare a nadie que quiera estar conmigo.
    - Me despiden del trabajo y pienso “nunca voy a encontrar otro empleo”.



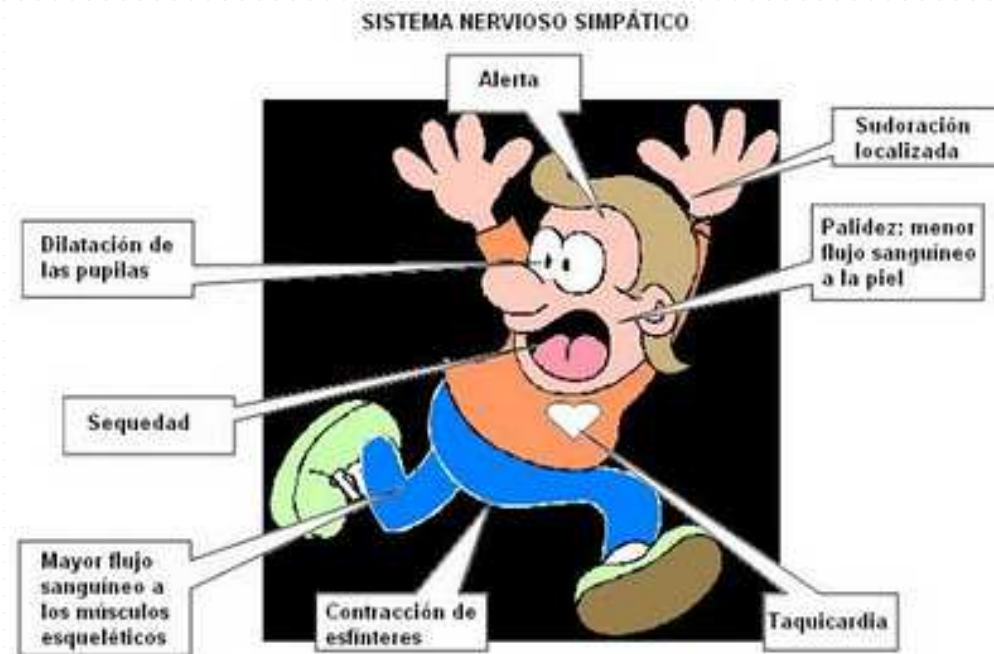
## Proceso Emocional. Interpretación

- Personalización:
  - Atribuirse la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencias para los demás, sin base para ellos.
  - Sentimiento de culpa
  - Incluso de los acontecimientos en los que apenas han participado o aquellos en los que no han participado en absoluto.
    - El hijo de Ana, ha realizado un examen y ha suspendido. Ana piensa que ha fracasado en la educación de su hijo, que ha cometido algún error porque si lo hubiera hecho bien su hijo hubiese aprobado
    - Si somos una familia unida, es lógico que sufra si alguno tiene un problema
    - Si Miguel tiene problemas es porque no lo he ayudado lo suficiente.



## Proceso Emocional. Reacción

3. La reacción corporal o fisiológica.
  - Respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.



## Proceso Emocional. Reacción

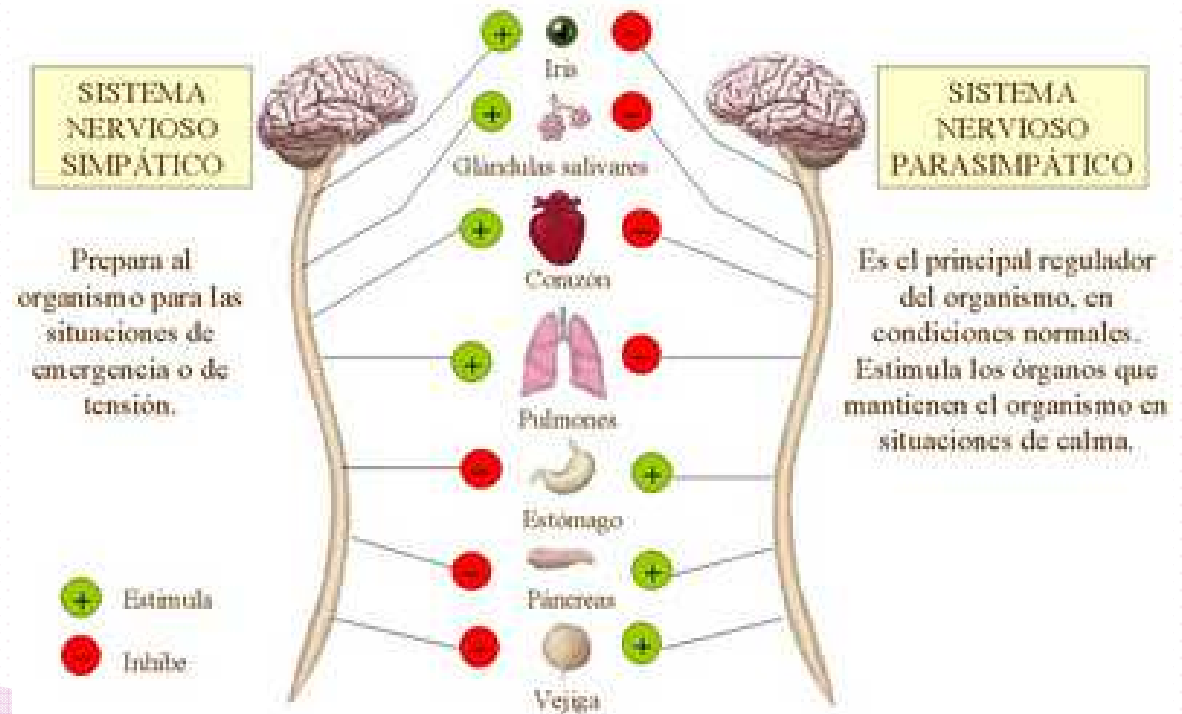
- Cambios fisiológicos intensos no tienen porqué ser patológicos, sino que, por lo general, se consideran respuestas adaptativas del individuo a las demandas de la situación.
- Esta mayor actividad fisiológica hasta cierto punto es normal, aunque pueda ser interpretada como un peligro por algunas personas.





# Proceso Emocional. Reacción

- Respuestas Fisiológicas
  - Sistema Nervioso Autónomo
    - Sistema nervioso simpático
    - Sistema nervioso parasimpático





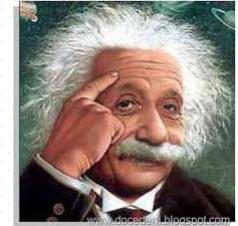
## Proceso Emocional. Reacción

- La expresión motora–observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.



# Uso inteligente de las emociones

- ▶ Identificar las Emociones en uno mismo y/o en los demás.
- Las emociones contienen datos, son señales ante los acontecimientos más importantes.
- Identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos.



# Uso inteligente de las emociones

- ▶ **Comprender las Emociones.**
  - Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes.
  - Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse.
  - El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.



## Uso inteligente de las emociones

- ▶ Utilizar las Emociones.
  - Detectar la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo.
  - Las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos mas importantes; para emprender una acción.
  - Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a motiva resolver los problemas que se nos presentan.



# Uso inteligente de las emociones

## ▶ Manejar las Emociones.

- Contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta.
- Mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.



## Uso inteligente de las emociones

- Negar las emociones puede ser problemático

Imaginemos que nuestro cuerpo, mente y ambiente son una manguera. La llave de paso es un estímulo.

Al abrirla corre el agua (emoción, energía) dentro de la manguera.

Por el otro lado de la manguera sale el agua (reconocimiento y expresión de nuestras emociones).

Si impedimos la salida del agua, el agua se las arreglará para salir por otros lados: por la manguera, por la canilla...

- No se puede perseguir no sentir emociones ... el objetivo es no sentir emociones negativas exageradas, que nos desborden y controlen nuestra existencia.





## ¿Cuándo son patológicas las emociones?

- ▶ Cuando su duración es excesiva
- ▶ No se desvanecen al aparecer una nueva emoción.
- ▶ Domina nuestra vida y monopoliza lo que sentimos



## RECONOCIENDO LAS EMOCIONES.¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"

fity