

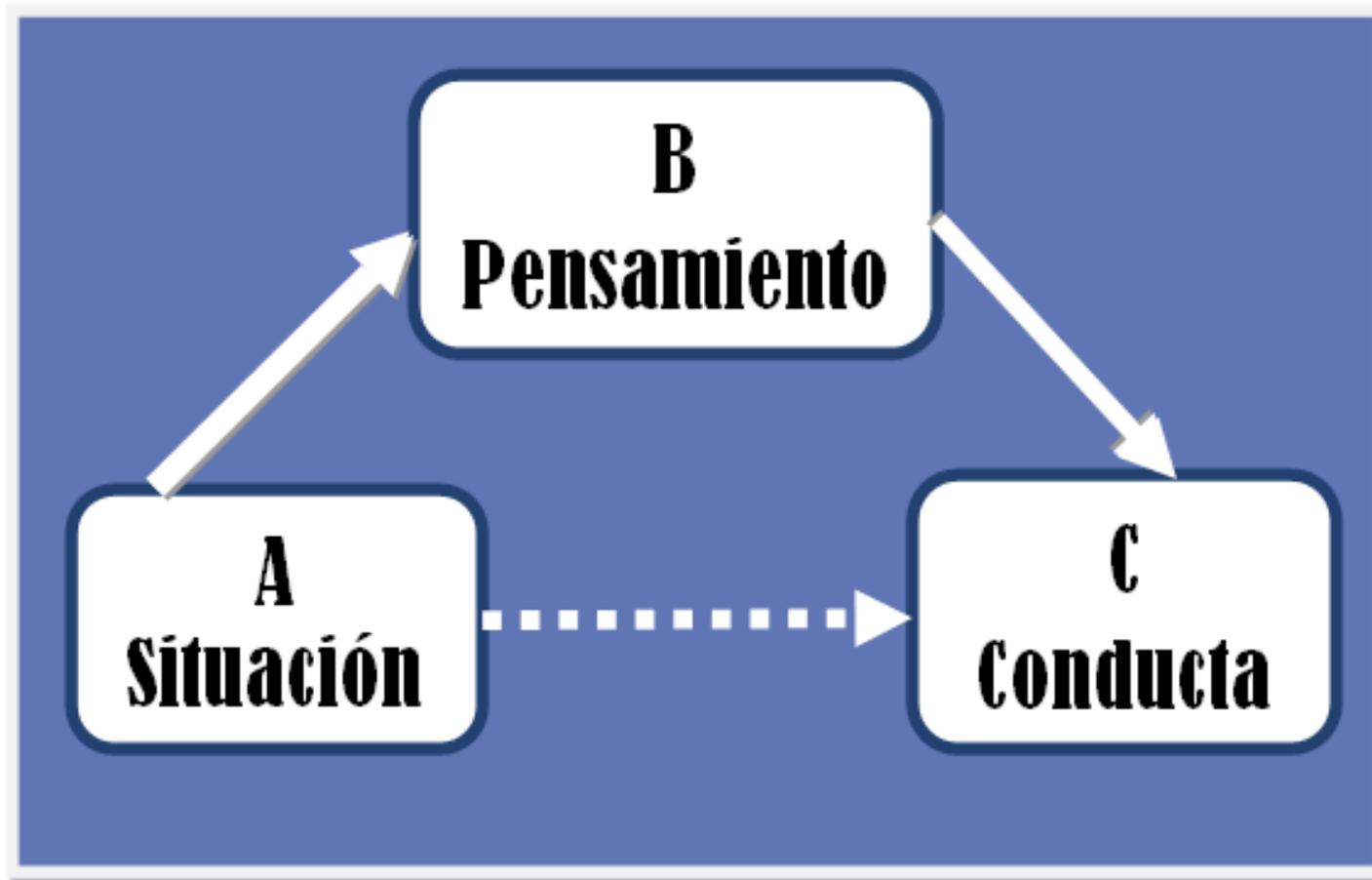
INTRODUCCIÓN. LAS EMOCIONES EN LA VIDA COTIDIANA



Juan José Recio Jiménez
UNED Baleares
11 de Abril de 2014

- "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962)
- Una emoción es *una reacción subjetiva* ante un estímulo, que suele ir acompañada de cambios orgánicos; es un sentimiento intenso dirigido hacia alguien o algo. Es de corta duración y suele acompañarse de expresiones faciales.

- Un estado de ánimo contextualiza el marco desde el que realizamos nuestras acciones. Su duración es prolongada y, a diferencia de las emociones, es menos específico, menos intenso y más duradero. No está producido por un estímulo, sino por una causa general.
- Lo que empieza siendo una emoción, puede llegar a convertirse en un estado de ánimo si permanece en la persona durante un período de tiempo significativo.
- La diferencia entre estado de ánimo y sentimiento es que el estado de ánimo permanece a lo largo de determinados períodos de tiempo, en tanto que los sentimientos suelen ser breves e inestables.



- Históricamente, las emociones se han visto como:
 - Perturbadoras y desadaptativas
- En la actualidad
 - se ha enfatizado su valor Adaptativo,
 - ha crecido el interés por saber
 - Qué son y qué las causan
 - Cual es su función
 - Papel que desempeñan en la estructura social
 - Cómo se reflejan en las conductas, el lenguaje, la publicidad...

¿A qué se debe el auge actual del interés por las emociones?

- Los filósofos griegos destacaban el lado racional de la mente en detrimento del emocional
 - Concebían ambas partes por separado
 - Entendían que la inteligencia era necesaria para dominar y reprimir las pasiones más primarias
- Tal dicotomía ha impregnado tradicionalmente nuestra cultura defendiendo que razón y emoción
 - suponen estructuras separadas e irreconciliables entre sí
 - y, por tanto, en la sociedad civilizada debe prevalecer lo racional

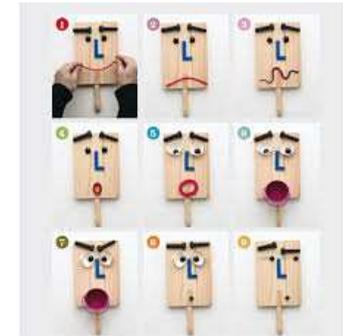


- Tendencia actual: Emoción y Razón son factores conjuntos de la inteligencia
 - Gardner en su obra “Frames of Mind”, al hablar de la Inteligencia Intrapersonal dice:

“... consiste en acceder a los propios sentimientos, al propio abanico de afectos o emociones; es la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre estos sentimientos y, finalmente, clasificarlos, estructurarlos... y utilizarlos como herramienta para entender y guiar la conducta”
 - Para Mayer & Salovey, “... la habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento permitiendo utilizar las emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma mas inteligente sobre nuestra vida emocional...” es la Inteligencia Emocional

- A pesar de que, hasta ahora, la filosofía oriental nos lleva ventaja al no haber descartado las emociones.
- Se van incorporando, en nuestro entorno, propuestas como el Mindfulness:
 - Conjunto de ejercicios mentales con el objetivo de fijar la atención en el momento presente.
 - De forma activa y reflexiva
 - Sin hacer valoraciones; aceptando la experiencia tal y como se da
 - Es una forma de observación abierta e ingenua, ausente de crítica
 - Es estar en el mundo sin prejuicios, abiertos a la experiencia sensorial, atentos a ella, sin valorarla ni rechazarla

- Las emociones ejercen una influencia muy importante en diferentes áreas del funcionamiento psicológico.
- En algunos momentos debemos regular nuestras emociones de Ira, Tristeza, Entusiasmo, para adaptarnos a nuestro entorno personal, social, laboral.
- En otras ocasiones, regulamos determinadas emociones para que no nos resulten desagradables o porque no se ajustan a nuestra visión de nosotros mismos



- Los intentos de regulación pueden no tener éxito por falta de las estrategias adecuadas o de habilidades emocionales
- Cuando intentamos, de manera continuada, negar la existencia de una emoción, generalmente nos hace sentir confusos y mal
- No querer sentir una emoción puede conducirnos a no conocerla, desconfiar de ella y no aprender a utilizarla

- La vivencia desproporcionada de las emociones, puede llegar a contaminar aspectos significativos de nuestro diálogo interno, impidiéndonos un comportamiento armónico
- Una emoción inadecuada puede llevarnos a interpretar lo que sucede a fin de que “encaje” con ella, ignorando, o no haciendo caso, de lo que sí sabemos, pero que no “encaja” con la emoción
- *Las emociones pueden hacernos variar tanto la forma de ver el mundo como las acciones de los demás.*

- Identificar y gestionar las emociones va a resultar determinante en
 - nuestra manera de afrontar la vida
 - nuestra forma de resolver los problemas que forman parte de la misma
- En los módulos siguientes veremos
 - La diferencia entre emociones innatas y aprendidas
 - Cómo gestionar las emociones a fin de que su generalización o negación no supongan un problema psicológico que pueda llegar a desembocar en una patología

Emoción y Razón

- Nuestra *atención, emociones y sentimientos* establecen *prioridades* en nuestro aparato cognitivo, diciéndonos *en que debemos concentrarnos y cómo hacerlo*
- *Emocionarnos* supone un *modo de llamar la atención* a fin de que dirijamos el pensamiento y las conductas hacia aquello que más nos interesa
- Las emociones negativas tienen especial capacidad para focalizar la atención, de manera restrictiva, en lo que nos preocupa
- Las emociones positivas, además de focalizar la atención en lo que nos gusta, tienen un carácter expansivo, ayudándonos a percibir e interesarnos por cuanto nos rodea.

Emoción y Memoria

- A pesar de que la sensación de recuerdo es mayor en situaciones de alta tensión emocional, cuando el impacto es demasiado intenso puede haber un exceso de activación cerebral, produciéndose *efectos negativos sobre la memoria*.
- En casos de *altos niveles de estrés*, la liberación continuada de adrenalina y glucocorticoides, además de amenazar las funciones cardiovasculares e inmunológicas, *suponen una amenaza para la memoria*



Emoción y Memoria



- “Sólo te acuerdas de lo que te interesa”
- La memoria es selectiva y registra solamente lo que tiene significado real para nosotros
- Las emociones nos ayudan a formar recuerdos
- Las situaciones emocionalmente intensas, sobre todo las negativas, hacen que determinados detalles se recuerden con mayor precisión.

Emoción y Relaciones Sociales



- Nos *enamoram*os de alguien, tenemos *celos* de otra persona, padecemos *envidia* por lo que otros poseen y sentimos que *empatizamos* con el sufrimiento o el placer de los demás.
- Nuestras relaciones con los demás:
 - Nos crean emociones
 - Están marcadas por nuestras emociones

Emoción y Relaciones Sociales

- ¿Cómo nos sentimos si no se reconocen nuestras emociones?

Supongamos que en el trabajo y nuestro jefe nos encarga una tarea extra que debe estar terminada al final de la jornada.

Nuestro propósito es ponernos a ello inmediatamente, pero nos van surgiendo una serie de contratiempos y cosas urgentes y terminamos olvidando el encargo.

Al terminar el día, casi a punto de marcharnos, llega nuestro jefe y nos pide el trabajo.

Sin darnos tiempo a explicarnos nos dice cosas “poco cariñosas”.

Emoción y Relaciones Sociales

Después del suceso volviendo a casa nos encontramos con un amigo, y, tras contarle lo que nos ha ocurrido, nos dice...

Pensemos en posibles respuestas de nuestro amigo y las emociones y reacciones que nos pueden provocar:

R1. “no hay razón para que te alteres, probablemente estás cansado y has exagerado las cosas. No puede ser tan malo. Vamos sonríe”

Emoción..... Reacción.....

Emoción y Relaciones Sociales

R2. “Así es la vida. Las cosas no siempre resultan tal y como queremos. Tienes que aprender a tomarte las cosas más a la ligera”

Emoción..... Reacción.....

R3. “Lo que deberías hacer es, mañana por la mañana, al llegar a la oficina, disculparte con tu jefe y terminar el trabajo. Las cosas no están como para perder un trabajo.

Emoción..... Reacción.....

Emoción y Relaciones Sociales

R4. “Hombre, últimamente te veo despistado y no te centras en lo que tienes que hacer... ¿seguro que no tienes otros problemas que debas afrontar?”

Emoción..... Reacción.....

R5. “Me parece una mala experiencia. Debe ser un palo que tu jefe te grite después de estar bajo tanta tensión”

Emoción..... Reacción.....

Emoción y Comunicación

- Las emociones son un poderosísimo medio que pueden
 - Facilitar la comunicación
 - Suponer una barrera, a veces infranqueable, para comunicarnos
- Las expresiones del rostro, el tono de voz y las posturas corporales expresan muy bien acuerdos o desacuerdos, conveniencia o inconveniencia, satisfacción o insatisfacción, confianza o desconfianza.
- Nuestra capacidad para interpretar las expresiones faciales tiene gran importancia a la hora de entender las intenciones de los demás.

Emoción y Comunicación

- El rostro es el reflejo de las emociones
- Las *expresiones faciales* de la emoción son *señales fundamentales* porque , en gran medida, *de ellas depende la comunicación social*
- Identificar y gestionar correctamente las expresiones faciales es imprescindible para alcanzar el éxito en las relaciones interpersonales

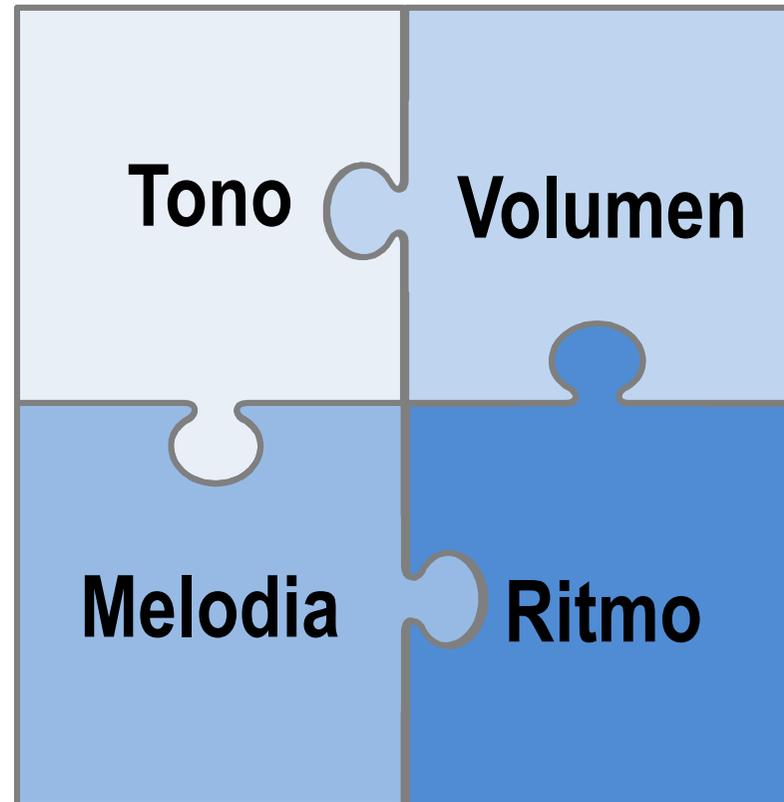


Emoción y Comunicación

LA VOZ

La fuerza expresiva de la voz no se limita a la palabra

En el contenido del mensaje influyen:



Emoción y Comunicación

GESTOS Y POSTURA



Emoción y Comunicación

Nos comunicamos *con nosotros mismos*:

- Cuando *entramos en contacto con nuestro mundo emocional* podemos saber las razones para elegir o rechazar algo.
- Hay muchas cosas que *rechazamos*, aunque *no sabemos si es porque preferimos otra distinta o porque sentiríamos una emoción desagradable si la escogiéramos*.
- Consecuentemente *nuestra elección tiene más que ver con nuestras emociones de lo que en principio puede parecer*.

Emoción y Comunicación

Nos comunicamos *con los demás*:

- Mediante un proceso de influencia mutua en el que lo que hace un interlocutor es fuente de resistencias o de apertura en el otro.

Emoción y Comunicación

Y SUPONE:

- *Un intercambio de emociones entre mis sentimientos, mis necesidades, mis objetivos y mis circunstancias y*
- *Los sentimientos, necesidades, objetivos y circunstancias del otro*

Emoción y Comunicación

- Conocer y gestionar adecuadamente las emociones es esencial para conseguir una comunicación adecuada tanto con nosotros mismos como con los demás

Emoción y Procesos de Decisión

- La significativa influencia de las emociones en nuestras decisiones, sobre todo en momentos problemáticos, nos invitan reflexionar sobre *lo que entendemos como una decisión acertada*
- Una decisión acertada es, en principio, *la que mayor beneficio suponga,*
- Las emociones influyen significativamente en el análisis de situaciones conflictivas y en las decisiones que tomamos, especialmente en los momentos críticos de la vida.



Emoción y Procesos de Decisión

- Cuando separamos la emoción de la razón tomamos decisiones erróneas.
- Tampoco es acertado tomar decisiones basándonos únicamente en la emoción. Ejemplo: Enamoramiento.
 - las emociones toman el mando y dirigen nuestras decisiones,
 - en algunas ocasiones, y una vez hemos dejado de estar enamorados nos preguntamos cómo es posible que actuáramos como lo hicimos.

Emoción y Planificación

- Si al planificar una acción no tenemos en cuenta o solo nos basamos en las emociones corremos el riesgo de no valorar adecuadamente las consecuencias de la misma.
- Al no valorar suficientemente qué opción es buena o mala, decidimos impulsivamente y al azar.

Emoción y Creatividad

- Las emociones desagradables constriñen nuestra atención y concentración, en tanto que las positivas las amplían.
- *En el estudio de los procesos creativos hay datos científicos que confirman la relación entre el producto creado y los estados emocionales positivos en días previos.*
- También las emociones generadas por lo creado pueden reimpulsar la creatividad al darse de nuevo el mismo proceso.



Emoción y Salud



- Reacciones emocionales desagradables, tales como *ansiedad, ira, tristeza, depresión, etc.* presentan correlatos fisiológicos que afectan a las secreciones glandulares, los órganos, los tejidos, los músculos y la sangre pudiendo ocasionando trastornos cardiovasculares, digestivos así como un mal funcionamiento del sistema inmunológico.

Emoción y Salud

- *Emociones positivas* se relacionan con el *bienestar subjetivo* o la felicidad.
- Existen estudios que analizan la influencia de las *emociones positivas* en la *longevidad* de las *personas... en el afrontamiento de enfermedades...*
- Parece existir una *relación significativa* entre *salud y emociones positivas*.



Emoción y Experiencias Traumáticas

- Si bien *algunas personas que viven situaciones traumáticas* llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de casos esto no es así, y algunas incluso *son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias*.
- ***Resiliencia psicológica***: el efecto amortiguador de las emociones positivas contribuye, asimismo, a que nos recuperemos de un modo más rápido y eficiente de las situaciones de estrés.

Emoción y Experiencias Traumáticas

- *Las personas resilientes, aquellas que ante la adversidad “se doblan pero no se rompen”, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes.*
- La presencia de emociones positivas durante los momentos de aflicción hace más probable que se desarrollen planes de futuro y estos planes, junto con las emociones positivas, predicen un mejor ajuste psicológico.

Hay que sentir el pensamiento y pensar el sentimiento

Unamuno