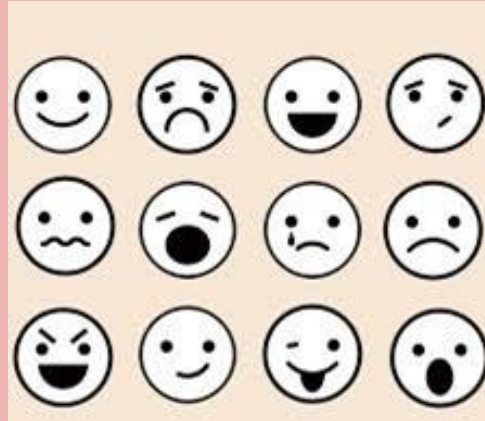


SESIÓN 4

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES



Medidor emocional

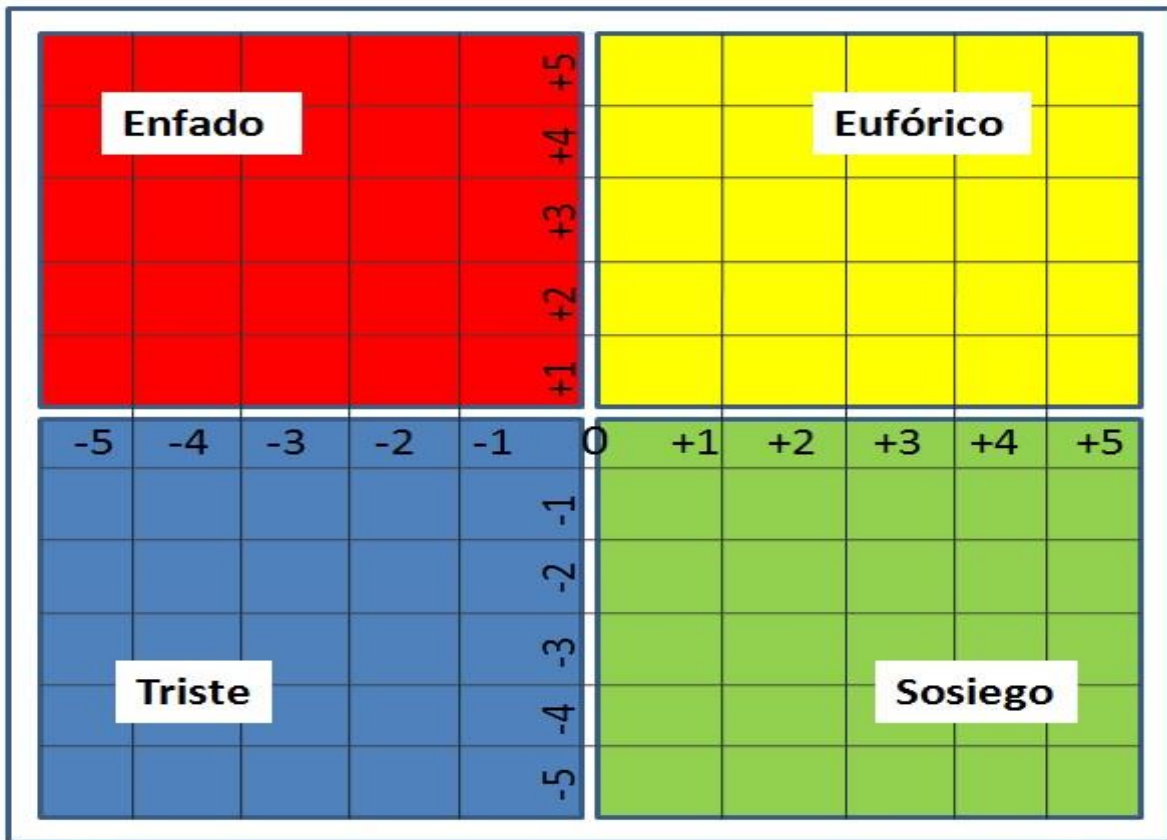
PROGRAMA RULER

ALTA

ENERGÍA



BAJA



Desagradable

SENTIMIENTO

Agradable

Existen distintas formas de clasificar las emociones

Ninguna es mejor ni peor que otra, ni son excluyentes entre ellas

Básicas vs. Complejas

Primarias vs. Secundarias

Positivas vs. Negativas

EMOCIONES BÁSICAS

¿Nos emocionamos igual en todas las culturas?

¿Existen emociones que son igual a todos los hombres y mujeres?



Paul Ekman (1992,2003)

Ira, Miedo, Tristeza, Alegría, Asco y Sorpresa.

Arnold (1960): amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza y valor.

Mowrer (1960): Dolor y placer.

Weiner (1986): Culpa, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa y tristeza.

MIEDO

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Finalidad adaptativa: protección.

Causas: peligro, situación desconocida. Los estímulos desencadenantes pueden ser naturales o aprendidos por condicionamiento clásico.

Manifestaciones: Temblores, reflejo de sobresalto, inmovilidad durante unos segundos, tendencia a enmudecer o a dar gritos, frío en las extremidades de los miembros. • Expresión facial ⇒ ojos y boca muy abiertos y cejas elevadas en su parte inferior, desplazamiento de la comisura de los labios hacia atrás.

Función: Advierte del peligro, permite protegerse, huir o



TRISTEZA

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

TRISTEZA

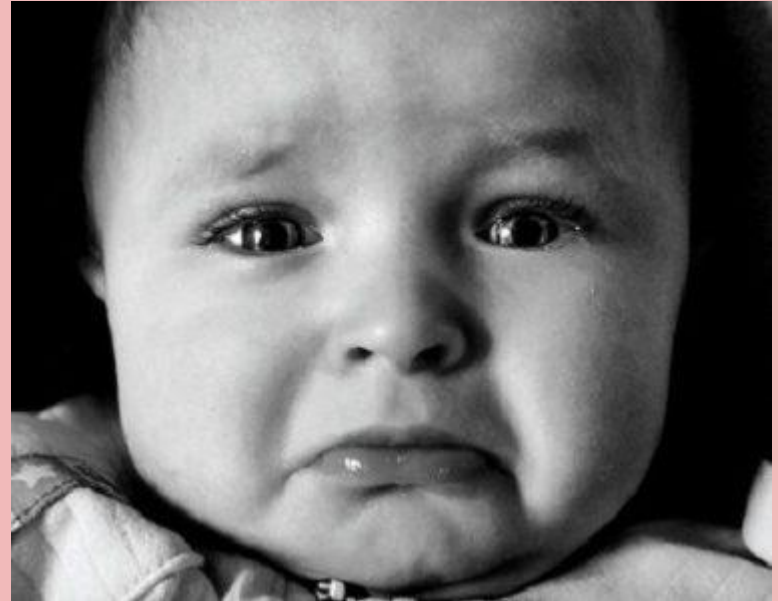
Pena, soledad, pesimismo.

Finalidad adaptativa: nueva reintegración personal.

Causas: Separación, duelos, pérdidas, imposibilidad de conseguir una meta.

Manifestaciones: Llanto, gemido, reducción del nivel de actividad conductual, aislamiento.

Función: Permite decir adiós, despedirse, eliminar el estrés de la separación. Orientación hacia el medio interno, favorece la autoevaluación y la reflexión sobre la situación problema



IRA

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

IRA

Enfado, rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

Finalidad adaptativa: destrucción y/o recuperación.

Causas: Sensación de haber sido perjudicados.

La ira emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen **frustración** o que le resultan aversivas.

Manifestaciones: Voz alta, afluencia de calor, expresión firme, tensión...

Función: Indica a los demás los límites que no deben traspasar. Permite afirmarse, defender los propios valores, el terreno psicológico y el físico.



ALEGRÍA

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

ALEGRÍA

Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

Finalidad adaptativa: reproducción

Causas: Logro de un objetivo, realización de uno mismo.

Manifestaciones: Risa, efusiones, bailes, cantos.

Función: Manifiesta un sentimiento de bienestar y armonía. Estimula y protege la vida para que perdure. Incremento de la flexibilidad cognitiva, facilitando así la génesis de soluciones creativas e innovadoras a los problemas



AVERSIÓN

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

AVERSIÓN

Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Finalidad adaptativa: rechazo de aquello perjudicial para la salud

Causas: Respuesta emocional causada por una impresión desagradable causada por algo: Falta de higiene, ciertos alimentos,...

Manifestaciones: reacciones corporales como náuseas, vómitos, sudores, descenso de la presión sanguínea e incluso el desmayo.

Función: Prepara al organismo para que ejecute eficazmente un rechazo de las condiciones ambientales potencialmente dañinas, potenciar los hábitos saludables e higiénicos, protección de las consecuencias de violar las normas culturales.



SORPRESA

¿CAUSAS?

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE ESTA EMOCIÓN?

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.

Función adaptativa: Orientación

Causas: estímulos o situación imprevista, novedosa o extraña.

Manifestaciones: incremento de la actividad cognitiva, interrupción puntual de la respiración, dilatación pupilar,...

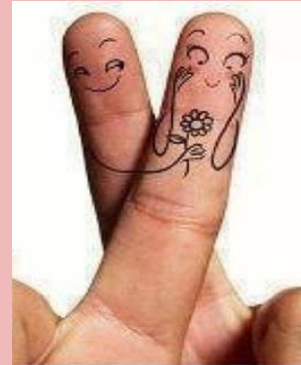
Funciones: Facilita la reacción ante situaciones novedosas, permite una valoración rápida de la situación, reduce los esfuerzos en el evento.



EMOCIONES COMPLEJAS

- Son emociones sociales
- Surgen en un contexto social determinado
- están vinculadas a las normas sociales y culturales

- ★ Los aspectos interpersonales se hallan presentes en su desarrollo.
- ★ Suelen surgir en contextos interpersonales.
- ★ Conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones interpersonales.



Emociones complejas o sociales

Negativas

Vergüenza
Culpabilidad
Celos
Envidia
Indignación
Desprecio

Positivas

Simpatía
Orgullo
Gratitud
Admiración

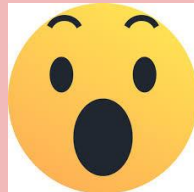
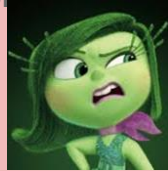
EMOCIONES PRIMARIAS VS. SECUNDARIAS

Madurez de los mecanismos y estructuras neurales.
Desarrollo evolutivo.

EMOCIONES PRIMARIAS (Ekman, 2003)

- Aparecen en los primeros momentos de la vida.

- Similares a las emociones básicas



EMOCIONES SECUNDARIAS

- Se necesita una madurez neuronal. Son mezcla de las primarias.
- Fruto de la socialización y el desarrollo cognitivo.
- Aparecen en torno a los dos años y medio o tres años (Dunn, 2003).

Culpa, vergüenza, orgullo, celos, bochorno, aburrimiento, envidia...

EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

*Coge un papel y apunta todas las emociones que te
vengan a la cabeza...*



Estamos más programadxs para **sobrevivir**, NO PARA SER FELICES...**SER FELIZ ES NADAR CONTRACORRIENTE.**

- No pienses que la mayoría del tiempo experimentamos emociones negativas, estamos en estados neutros.
- Uno de los objetivos de la Inteligencia Emocional es gestionar las emociones negativas y expandir las positivas.
- Las emociones negativas tienen un gran poder de atracción y peso gravitacional. Por eso, aproximarnos hacia el mundo de las emociones positivas requiere mucho esfuerzo. Pero MERECE LA PENA...

EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

POSITIVAS

- Descansarían en los centros de **ALEGRÍA, AMOR Y FELICIDAD.**
- Cuando experimentamos que progresamos en nuestros logros personales.
- Se asegura la supervivencia y progresamos hacia nuestro bienestar.
- Son agradables.
- Dimensión personal y social (extendemos a los demás, personas queridas, humanidad entera).

NEGATIVAS

- Sus bases o núcleos serían el **MIEDO, IRA y TRISTEZA.**
- Situaciones que son consideradas como amenaza, pérdida, meta bloqueada, dificultades de la vida cotidiana, etc...



POSITIVAS		NEGATIVAS	
ADAPTATIVAS	DESADAPTATIVAS	ADAPTATIVAS	DESADAPTATIVAS
Amor	Posesión	Miedo	Fobia
Alegría	Euforia	Ira	Crueldad
Orgullo	Vanidad	Culpa	Miseria
Bondad	Ingenuidad	Tristeza	Abatimiento
Admiración	Envidia	Vergüenza	Inhibición/Humillación
Dignidad	Soberbia	Asco	Repugnancia

EMOCIONES AMBIGUAS... Sorpresa, Esperanza y Compasión

Se les considera ambiguas porque pueden ser tanto positivas como negativas



Puede ser positiva o negativa

Situada entre la Tristeza y la Alegría.

Estamos en un momento triste, pero deseamos que se produzca un cambio en positivo hacia la alegría.

Situada entre la tristeza y el amor.

Nos moviliza para ayudar a otras personas.

¿Practicamos?

Realiza tres columnas: derecha-emociones positivas, centro-ambiguas, izquierda-negativas.

Ira, fascinación, atracción, tristeza, esperanza, celos, decepción, desilusión, gusto, depresión, asombro, alivio, amor, rechazo, orgullo, nerviosismo, placer, infelicidad, miedo, entusiasmo, preocupación, alegría, envidia, diversión, satisfacción, nostalgia, odio, compasión, vergüenza, sufrimiento, pasión, sorpresa, felicidad, dolor, humillación, rabia, ternura, enamoramiento, inseguridad, enfado, euforia, seguridad, arrepentimiento, paz, frustración, remordimiento

¿Se contagian las emociones?

¿Qué pensáis?

¿Algún ejemplo personal?

El contagio de las emociones

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?



1. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.
2. En general,... ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

Cuando VES que....	
Cuando ESCUCHAS que ...	
Cuando SIENTES que ...	

3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que ...	
SENSACIONES físicas que tienes....	
PALABRAS o frases que te dices ...	

4. ¿Cómo sueles reaccionar antes esa emoción?

Lo que haces....	
Lo que no haces ...	
Lo que dices ...	
Lo que no dices ...	