Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El hombre se emociona

"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).

Para comprender su significado vemos necesario dividir el término en lexema "moción", del verbo latino "movere" (moverse hacia) y en el prefijo "e" que nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción. Cabe destacar así, que las emociones impulsan hacia una forma de comportamiento, ya sean enfrentándonos a ellas o huyendo de las situaciones que las provocan.

La emoción conduce a la acción.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las EMOCIONES BÁSICAS (Ekman)

Ekman considera que son seis las emociones básicas: **ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa, miedo y el desprecio** destacando de ellas que no son aprendidas y se reconocen por una expresión determinada. Esto las otorga un carácter universal, ya que, son reconocidas por personas de diferentes culturas.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las EMOCIONES SECUNDARIAS

Emociones Primarias	Emociones Secundarias
Positivas Alegría. **Neutra** Sorpresa	**Positivas** Placer. Curiosidad. Deseo. Adoración. Orgullo. Éxtasis. Gratitud
Negativas Ira. Miedo. Tristeza. Asco. Desprecio.	**Negativas** Vergüenza. Odio. Celos. Envidia. Disgusto. Preocupación. Desesperación. Culpabilidad. Desconfianza. Aburrimiento.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

¿Para qué sirven las EMOCIONES?: LOS SIETE PILARES

Las emociones sirven para defendernos de nuestros enemigos y nos ayudan a conseguir estímulos placenteros que mejoran nuestra calidad de vida, obteniendo así un mayor bienestar. Las emociones nos motivan a conseguir o evitar las experiencias y etapas de nuestras vidas.

Las emociones hacen que las respuestas del organismo sean flexibles ante las situaciones diferentes, es decir, no tenemos respuestas fijas y predeterminadas, sabemos escoger una respuesta para nosotros correcta en contextos diferentes. Si además le aplicamos un componente sentimental se amplian las posibilidades. Esto dota a la persona de gran versatilidad en su conducta, produciendo mayor capacidad de supervivencia.

Las emociones sirven para "alertar" al individuo, originando reacciones en su cuerpo como gestos (sonrisa, llanto, vómito, etc) y además pueden generar una activación o reacción de muchos de los sistemas del organismo: cerebrales, endocrinos, metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, etc.

Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo, originando mayor capacidad de supervivencia.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

¿Para qué sirven las EMOCIONES?: LOS SIETE PILARES

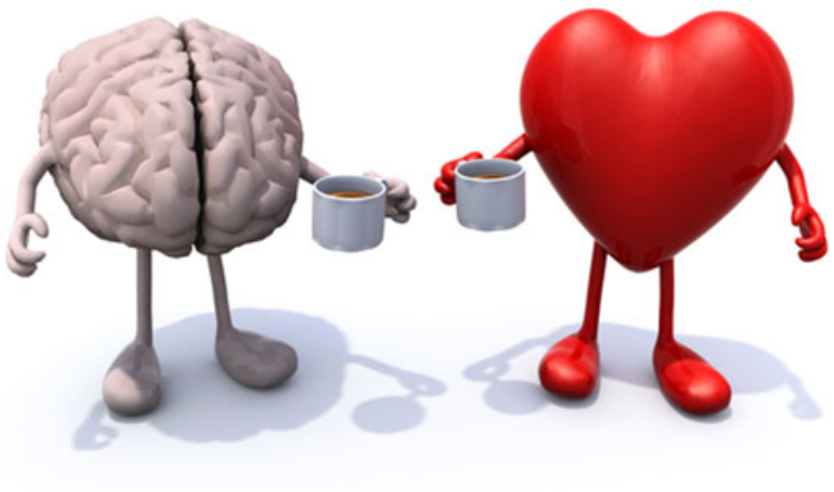
Las emociones son un lenguaje de comunicación con el resto de individuos o animales. Además las emociones tienen un componente social muy importante, ya que, crea vínculos entre los individuos como agrupaciones o familias.

Las emociones originan un mejor aprendizaje y recuerdo. De esta manera los acontecimientos, castigos o premios emocionales que nos ocurren en nuestra vida, no los olvidamos con facilidad y los tenemos normalmente más presentes.

Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel fundamental en el proceso de razonamiento. Desde el nacimiento ya se piensa con significados emocionales. Y de ahí , que la emoción juegue un papel importantísimo en la toma de decisiones conscientes por la persona.

La iNTELIGENCIA EMOCIONAL: clave para el éxito

"Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero hacerlo con la persona pertinente, en el momento oportuno, con el propósito justo y de forma apropiada, eso no es tan fácil." Aristóteles.



La Inteligencia Emocional es "la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas."

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las PERSONAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Las personas emocionalmente inteligentes prestan especial atención a sus propios sentimientos y a los de quienes les rodean.

La inteligencia emocional abarca

- Componente personal
  - Autoconciencia
  - Autorregulación
  - Automotivación
- Componente social
  - Empatía
  - Habilidades sociales

Componente PERSONAL

a) La autoconciencia: es la conciencia de los propios estados internos, recursos e intuiciones, que comprende tres aspectos: la conciencia emocional, la valoración adecuada de uno mismo y la autoconfianza.

b) La autorregulación: es el control que se hace de los propios estados emocionales, impulsos y recursos internos. Comprende cinco aspectos: el autocontrol, la confiabilidad, la integridad, la adaptabilidad y la innovación.

c) La automotivación: Son las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos. Comprende cuatro aspectos: de la motivación al logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Componente PERSONAL

a) La empatía: Es la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas. Comprende cuatro aspectos: la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, el aprovechamiento de la diversidad y la conciencia política.

b) Las habilidades sociales: Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás. Comprende siete elementos: la influencia, la comunicación, el liderazgo, la catalización del cambio, la resolución de conflictos, la colaboración y cooperación y las habilidades de equipo.

La AUTORREGULACIÓN: clave para el día a día

La **AUTORREGULACIÓN** no consiste en contener o reprimir la emoción, sino que implica percibir qué sentimos, y expresarlo del modo adecuado.

La Autorregulación implica:

1. **Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.** Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. con otras personas.
2. **Regulación de emociones y sentimientos:** aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

La AUTORREGULACIÓN: clave para el día a día

La Autorregulación implica:

3. **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

4. **Competencia para autogenerar emociones positivas:** la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El hombre se emociona– las emociones–la inteligencia emocional– la autorregulación

Por grupos, coged un sobre. En ellos hay una historia y el nombre de una emoción principal. Explicádsela a vuestros compañeros y, a continuación, describid momentos en los que también sintáis esa emoción en el instituto.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El hombre se emociona– las emociones–la inteligencia emocional–la autorregulación

ENVIDIA

ALEGRÍA

TRISTEZA

IRA

MIEDO

CULPABILIDAD

GRATITUD

¿Y si creamos instrumentos que nos ayuden a autorregularnos?