



Las emociones

Índice

Las Emociones ¿Qué son y para qué sirven?

pág. 3

Origen de las emociones

pág. 5

Emociones básicas o primarias

pág. 6

Emociones positivas y negativas

pág. 7

Datos curiosos

Glosario

pág. 10

Referencias

pág. 11

LAS EMOCIONES

¿Qué son y para qué nos sirven?

En esta lección aprenderás la relación que existe entre lo que pensamos y cómo nos sentimos. Para esto es necesario que primero comprendas a cabalidad a qué nos referimos cuando hablamos de las emociones.



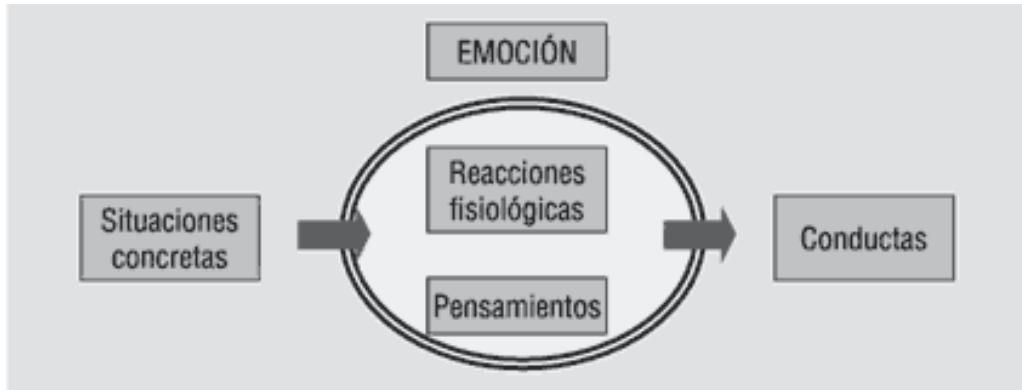
Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones o pensamientos que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Vienen acompañadas de expresiones faciales y corporales y cambios físicos como palpitations, sudoración o temblor.

Las emociones constituyen fuerzas poderosas que ejercen una gran influencia sobre la conducta de las personas. Están implicadas en nuestra forma de hablar, en nuestras reacciones y hasta en muchas de nuestras decisiones vitales. Por ello, vale la pena conocerlas, con el objeto de poder controlarlas cuando bloquean o ejercen un efecto negativo en nuestro comportamiento. Para tener una vida exitosa, debemos recordar que nosotros debemos controlar a nuestras emociones y no al revés.

La palabra emoción proviene de la palabra latina *movere* (mover hacia afuera). Originalmente se utilizó para referirse a una agitación o perturbación física, después pasó a indicar una perturbación social o política y, actualmente se utiliza para referirse a estados emocionales en las personas.

En las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas para esa situación.



El Origen de las Emociones



Las emociones tienen un origen adaptativo, es decir que han ayudado a los seres humanos a adaptarse a su medio desde tiempos remotos.

Imaginemos a nuestros antepasados, viviendo en un mundo hostil, inseguro y lleno de peligros. Han pasado varios días sin comer... allí no hay supermercado. De repente se topan con un mamut, es gigantesco y les da mucho miedo. Pero también es la única posibilidad que tienen de alimentar a sus familias. En ese momento necesitan valor y fuerza física para cazar al enorme animal. Sus corazones empiezan a bombear con fuerza y velocidad y sus cuerpos a segregar hormonas como la adrenalina.

Esto hace que el cerebro inhiba el sentimiento de temor y la sangre llegue más rápido a los músculos. Con más sangre en los músculos tienen más fuerza física y logran atrapar al animal. Estos procesos físicos son desencadenados por una emoción básica muy fuerte, la ira. Esta emoción llevó a nuestros antepasados a tener el valor y la fuerza para sobrevivir.

En la actualidad, las emociones siguen provocando en nosotros reacciones físicas que generalmente no necesitamos. Observa cómo reacciona tu cuerpo cuando estás enojado, nervioso, triste o enamorado. ¿Has sentido esas “mariposas en el estómago” cuando se acerca la persona que te gusta? ¿Te han sudado las manos antes de un examen? ¿Has sentido un nudo en la garganta cuando te enfrentas a una situación difícil?

Emociones básicas o primarias

Emoción	¿Qué es?	¿Para qué nos sirve?
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.	Nos protege del peligro.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
Aversión	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.	Nos protege de cosas desagradables o peligrosas.
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	Nos induce hacia la destrucción, a hacernos daño a nosotros mismos o a los demás.
Alegría	Diversión, euforia, gratificación, sensación de bienestar y seguridad.	Nos motiva a repetir la situación que nos llevó a la emoción.
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo.	Nos motiva a reflexionar acerca de nosotros mismos y a hacer cambios.

Otras emociones importantes son:

aburrimiento	aceptación	afecto	hostilidad
amor	ansiedad	apatía	orgullo
compasión	confusión	culpa	simpatía
desprecio	duda	empatía	nostalgia
envidia	esperanza	euforia	placer
éxtasis	frustración	gratitud	soledad
odio	remordimiento	vergüenza	

Emociones Positivas y Negativas



Seguramente sabes por experiencia propia que algunas emociones nos dan bienestar y seguridad, esas son las emociones positivas. Otras nos causan malestar e inseguridad, esas son las emociones negativas.

¡A todos nos gusta estar contentos y satisfechos! Conozcamos los beneficios de las emociones positivas

1. Amplían las posibilidades de pensamiento y acción en las personas. Esto significa que favorecen un pensamiento más **creativo, flexible y eficiente**, así como más variedad de comportamientos a la hora de solucionar problemas.
2. Amortiguan las emociones negativas persistentes. Las emociones positivas y negativas son incompatibles, de modo que la experimentación de emociones positivas **reduce** la intensidad de las negativas.
3. Favorecen la **resiliencia psicológica**: Significa que nos recuperemos de un modo más rápido y eficiente de las situaciones de estrés.
4. Protegen la salud: son conocidos los efectos del estrés en nuestro cuerpo con los problemas cardiovasculares, digestivos, inmunológicos... Las emociones positivas, al protegernos de los efectos del estrés, también contribuyen a preservar nuestra **salud física**.
5. Nos ayudan a establecer vínculos sociales: compartir con otras personas experiencias positivas no sólo genera bienestar en el momento, sino que también favorece el establecimiento de **vínculos duraderos**.





La sonrisa tiene un papel importante en ello, pues constituye uno de los facilitadores sociales más sencillos de utilizar en nuestras relaciones con los demás, incluso con desconocidos.

Pensemos, por ejemplo, en cómo nos sentimos cuando al subir al autobús el conductor nos recibe con una enorme y cálida sonrisa.

Dada la cantidad de beneficios que las **emociones positivas** producen en nosotros y los que nos rodean, sería muy positivo aportar a nuestras vidas grandes dosis de alegría, realizando aquellas actividades con las que nos sentimos más satisfechos y plenos y poniendo amor en cada una de las tareas que emprendamos. Y por supuesto, regalando muchas sonrisas.



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

Datos curiosos

Reírse es uno de los placeres más grandes de la vida. Según muchas investigaciones, esta actividad puede resultar muy beneficiosa para la salud física y mental.

Datos curiosos sobre la risa.

- Las personas que se ríen fuertemente tienen menores probabilidades de morir jóvenes.
- La risa es contagiosa. Varios estudios comprueban que cuando alguien más se ríe, inmediatamente sentimos el deseo de hacerlo
- Una sonrisa puede durar 6 segundos.
- Una persona ríe al menos 15 veces durante el día.
- Una sonrisa mueve al menos 17 músculos.
- Cuando reímos, los músculos del abdomen se contraen. Por esta razón, reír fortalece el estómago.
- Está comprobado que la risa ayuda a eliminar el estrés y la ansiedad.
- Reír 15 veces al día quema la misma cantidad de calorías que 15 minutos de bicicleta.
- Cada vez hay más personas distraídas con la tecnología, vemos las calles transitadas por personas con audífonos, mirando el celular, comunicándose por mensajitos o por chat.



Esto hace que cada vez tengamos menos contacto con las personas que nos rodean y que sonriamos menos.

Toma conciencia de qué tan frecuente es tu risa... ¿Será que deberías aumentar la cantidad de momentos de risa en tu vida?

Glosario

- **Amortiguar.** Hacer que algo sea menos vivo, eficaz o intenso.
- **Aversión.** Rechazo o repugnancia frente a alguien o algo.
- **Cardiovascular.** Perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio.
- **Consciente.** Que siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que hace.
- **Empatía.** Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.
- **Estrés.** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones físicas o trastornos psicológicos.
- **Euforia.** Estado de ánimo propenso al optimismo.
- **Incompatible.** Que no funciona junto a otro objeto o sujeto.
- **Inconsciente.** Que siente, piensa y actúa sin conocimiento de lo que hace.
- **Inhibir.** Impedir o reprimir.
- **Inmunológico.** Sistema de resistencia del cuerpo frente a microorganismos o sustancias extrañas.
- **Perturbación.** Trastorno.
- **Vínculos.** Unión o atadura de una persona o cosa con otra.
- **Vital.** De suma importancia o trascendencia.

Referencias

- Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., “El control de tu estado de ánimo”, Madrid, ed. Paidós, 2010
- Monjas, Inés., “Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)”, Madrid, ed. CEPE, 1995
- www.psicologia-online.com
- Foto de Portada: www.shutterstock.com