

Las Emociones

jlc
2015

Emociones

- La palabra **EMOCIÓN**, viene del latín **"MOTERE"** (moverse)
- Estados del cuerpo como reacción a eventos que existen en la experiencia del organismo
 - en los entornos interior y exterior, imaginados o reales, del pasado, del presente o del futuro
- Se expresan como cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, e influidos por la experiencia
- Función adaptativa del organismo al entorno
- Originan las acciones del organismo

Agentes encarnados...

- *La vida ordinaria implica necesariamente a agentes encarnados, confrontados continuamente al problema de la acción, al mismo tiempo que sus diversos sistemas sensores-motores realizan actividades paralelas. Esta redefinición continua de lo que conviene hacer... depende crucialmente de la contingencia, de la improvisación y de la flexibilidad. La corporalidad implica que la entidad cognitiva tiene, por definición, una perspectiva. Ello significa que sus vínculos con el entorno no son "objetivos", independientes de la situación, de las actitudes y de la historia del sistema. Al contrario, estos vínculos son muy dependientes de la perspectiva establecida por las propiedades emergentes incesantes del agente mismo, y del rol de estas redefiniciones en la coherencia del sistema entero.*
 - F. Varela, *Invitation aux sciences cognitives*, Editions du Seuil, 1996

- En el ser humano 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 y se actúa frente a ella...

- Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de
 - sus experiencias anteriores
 - procesos de aprendizaje
 - carácter y
 - la situación concreta
- Algunas reacciones fisiológicas y de conducta que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras son adquiridas

función adaptativa

- los animales (especialmente en los primates) tienen un extenso repertorio de emociones...
- esta manera de expresar las emociones tienen una función social que...
- colaboran a la supervivencia de la especie

6 categorías básicas

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

funciones adaptativas

- **MIEDO:** tendemos hacia la **protección**.
- **SORPRESA:** ayuda a **orientarnos** frente a la nueva situación.
- **AVERSIÓN:** nos produce **rechazo** hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA:** nos induce hacia la **destrucción**.
- **ALEGRÍA:** nos induce hacia la **reproducción** (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **TRISTEZA:** nos motiva hacia una nueva **reintegración** personal.

componentes **conductuales**

- Expresiones faciales
- Acciones y gestos
- Distancia entre personas
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal)

componentes **fisiológicos**

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

Ej. ante el miedo..

- El lóbulo frontal de la corteza cerebral por la acción del hipotálamo activa la glándula suprarrenal.
- La glándula suprarrenal descarga adrenalina.
- Las pupilas se dilatan
- El tórax se ensancha
- El corazón se dilata, aumenta la provisión de sangre.
- Se produce un aumento de la tensión arterial.
- Los músculos se contraen.
- El hígado libera glucosa, el combustible de los músculos.
- La piel palidece.
- Los bronquios se dilatan para aumentar el volumen de oxígeno.
- En casos extremos la vejiga urinaria se vaciará.

42 músculos diferentes en la cara

- Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras.
- Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras.
 - Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías.
- Es una manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social.
- Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar.

Inteligencia emocional

- conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. (Goleman)

personas emocionalmente inteligentes

- Poseen suficiente grado de autoestima
- Son personas positivas
- Saben dar y recibir
- Empáticas (entienden los sentimientos de los otros)
- Reconocen los propios sentimientos
- Son capaces de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Son capaces también de controlar estos sentimientos
- Poseen motivación, ilusión, interés
- Tienen valores alternativos
- Superan dificultades y frustraciones
- Encuentran equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Competencias Emocionales

Daniel Goleman

17/02/2004

Fuente: ***inteligencia-emocional.org***

5 Habilidades Prácticas de la Inteligencia Emocional

- **Autoconciencia**
- **Autorregulación**
- **Motivación**
- **Empatía**
- **Destrezas sociales**

Autoconciencia

- Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales de la autoconciencia son:
 - **Conciencia emocional:** identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
 - **Correcta autovaloración:** conocer las propias fortalezas y limitaciones.
 - **Autoconfianza:** un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

Autorregulación

- Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales de la autorregulación son:
 - **Autocontrol:** mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
 - **Confiabilidad:** mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
 - **Conciencia:** asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
 - **Adaptabilidad:** flexibilidad en el manejo de situaciones de cambio.
 - **Innovación:** sentirse cómodo con nueva información, nuevas ideas y nuevas situaciones.

Motivación

- Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.
 - **Impulso de logro:** esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.
 - **Compromiso:** alinearse con las metas del grupo u organización.
 - **Iniciativa:** disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
 - **Optimismo:** persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

Empatía

- Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
 - **Comprensión de los otros:** darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.
 - **Desarrollar a los otros:** estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
 - **Servicio de orientación:** anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales del cliente.
 - **Potenciar la diversidad:** cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.
 - **Conciencia política:** ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

Destrezas sociales

- Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Depende de las competencias emocionales:
 - **Influencia:** idear tácticas efectivas de persuasión.
 - **Comunicación:** saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
 - **Manejo de conflictos:** saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
 - **Liderazgo:** capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
 - **Catalizador del cambio:** iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
 - **Constructor de lazos:** alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
 - **Colaboración y cooperación:** trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
 - **Capacidades de equipo:** ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.