

¿Qué son las emociones?

Charles Darwin, científico inglés, quedó impresionado cuando se dio cuenta de que las expresiones corporales de las personas que experimentan algunas emociones **son las mismas en todo el mundo, independientemente de sus orígenes étnicos o de su cultura**. También notó que estas mismas expresiones están presentes en personas **que han nacido ciegas** y que, por lo tanto, no podrían haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en otras personas; y que además se presentan en niñas y niños pequeños, que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas. Paul Ekman, psicólogo estadounidense, investigó y constató que las emociones cuyas expresiones son universales son la alegría, la ira, el desagrado, la tristeza, el miedo y la sorpresa.

Emoción	Expresión	¿Para qué existe?
Miedo 	Aparece como respuesta ante una amenaza o peligro, ante el que se genera ansiedad, incertidumbre o sensación de inseguridad. Nos falta la respiración.	Para que nos protejamos y busquemos ponernos a salvo frente a lo que consideramos un peligro.
Tristeza 	Se siente pena, soledad, pesimismo, dolor emocional por perder o alejarse de algo que es gratificante. Sentimos presión en el pecho.	Su expresión fomenta el apoyo del grupo y estimula la cohesión social.
Alegría 	Sensación de bienestar y seguridad, diversión, gratificación.	Su expresión estimula el encuentro y compartir con otras personas.
Ira 	Aparece como respuesta ante una amenaza o desafío, lo que genera enojo, rabia, molestia, furia, irritabilidad. Hay una concentración máxima en lo que nos llama la atención.	Sirve para defendernos de la agresión o defender lo que consideramos nuestro, nuestra gente, nuestros límites.
Sorpresa 	Respuesta a algo inesperado, inusual o que no llegamos a comprender, genera desconcierto y sobresalto. El corazón se acelera.	Sirve para orientarnos frente a un suceso desconcertante. Nos ayuda a enfocarnos para descubrir lo que sucede.
Asco 	Aparece como respuesta a la percepción (ver, sentir, oler, imaginar) de algo que nos resulta repugnante o repulsivo, generándonos sensaciones de disgusto y rechazo. Se agudizan nuestros sentidos.	Sirve para alejarnos de lo que causa el asco porque puede ser dañino.





¿Y tus emociones?

Seguramente ya te habrás dado cuenta de que experimentas muchas más emociones que el miedo, la tristeza, la sorpresa, la ira, el asco y la alegría. Los científicos han clasificado estas como las emociones básicas, pero hay muchas más. En la historia de inicio Jeremy se sorprendió. Luego, al ver que sus compañeras y compañeros, en vez de molestarlo, le preguntaban por la ciudad de dónde venía, sus emociones empezaron a cambiar. Cada vez está menos inseguro, comienza a sentirse confiado y satisfecho por llegar a ese colegio. En el caso de Isabel también se fue dando un cambio. Después de la sorpresa inicial, empezó a sentirse incómoda. No sabía si acercarse o no al grupo. Primero se sintió perturbada, apenada, y después, camino a casa, le empezó a molestar esta situación. Ella había sido muy feliz en su anterior colegio y no estaba dispuesta a pasarla mal, así que empezó a serenarse para pensar qué debía hacer.

ACTIVIDADES

Individual

1. Reflexiona sobre las siguientes situaciones y responde en tu cuaderno.

Ira

- Me molesto con las y los demás cuando _____.
- Cuando me molesto, siento que mi respiración _____.
- Cuando otras personas se molestan conmigo, me siento _____.
- Me molesta _____.

Alegría

- Me alegro con las y los demás cuando _____.
- Cuando me alegro, siento que mi cuerpo _____.
- Cuando otras personas se alegran por mí, me siento _____.
- Me hace feliz _____.

Tranquilidad

- Me siento tranquila/o en el grupo cuando _____.
- Cuando estoy tranquila/o siento que mi cuerpo _____.
- Cuando veo personas tranquilas me siento _____.
- Me tranquiliza _____.

Resentimiento

- Me resiento con las y los demás cuando _____.
- Cuando me resiento siento que mi cuerpo _____.
- Cuando otras personas se resienten conmigo, me siento _____.
- Me resiente _____.





Mis emociones pueden ser inteligentes

“A grandes rasgos, la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas”. La inteligencia emocional nos permite manejar nuestras emociones para sentirnos mejor.

Tomado de: <https://bit.ly/2PLqM11>

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de controlar y regular las emociones y utilizarlas como vía del pensamiento y la acción.

Para lograr desarrollar dicha capacidad se deben abarcar 5 dimensiones:



El conocimiento de las propias emociones

Desarrolla la capacidad para reconocer un sentimiento en el momento en que aparece.



La capacidad de controlar las emociones

La capacidad de controlar las emociones, adecuadamente al momento.



La capacidad de motivarse

Autocontrol emocional, capacidad de demostrar gratificación y sofocar la impulsividad.



El reconocimiento de las emociones ajenas

Fomentar la empatía, una aptitud que sirve para ponerse en el lugar del otro, comprender a las y los demás e interpretar sus emociones.



El control de las relaciones

Habilidad para relacionarse con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.

Adaptado de: <https://bit.ly/2APdS9Q>



¿SABÍAS QUE...?

Cuando eres niña o niño, tu comportamiento es solo reacción a tus emociones, pero conforme vas creciendo, tus pensamientos modulan (intervienen) cada vez más tu comportamiento.