

# EMOCIONES: *¿QUÉ SON?*



**Jocelyn Zamorano H.**

**Psicóloga.**

**Colegio New Heinrich High School**

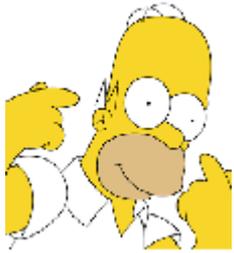
# EMOCIONES:

- Son Estados Afectivos que experimentamos frente a una situación.
- Son el resultado de cómo nosotros valoramos una situación específica.
- ¿Todos reaccionamos de la misma forma frente a un determinado hecho?  
¿De qué dependerá?



¿Qué  
piensan  
ustedes?





## EMOCIONES:



- NOOO!! Todos afrontamos las situaciones de la vida de distintas maneras y frente a un mismo hecho podemos sentir cosas muy distintas.
- Ahora mismo, con el COVID-19, ustedes pueden experimentar distintas emociones, algunos se pueden sentir tranquilos y otros con miedo, algunos confundidos y otros tristes, o podemos pasar por muchas emociones en un mismo día.



# EMOCIONES...

- ¿Dé que depende entonces mis emociones?

Tendemos a creer que son las situaciones externas las que producen nuestras emociones, pero esto no es así.

*“No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede” (Epitecto).*

- La experiencia de una emoción involucra todos aquellos **pensamientos, actitudes y creencias** que tenemos sobre el mundo y sobre nosotros mismos. Todo esto influye en como percibo una situación y en la emoción que siento.



# SITUACIONES DE LA VIDA



# CARACTERÍSTICAS PERSONALES



Creencias

Pensamientos

# EMOCIONES



Cultura



Experiencias

# ¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS Y MALAS?

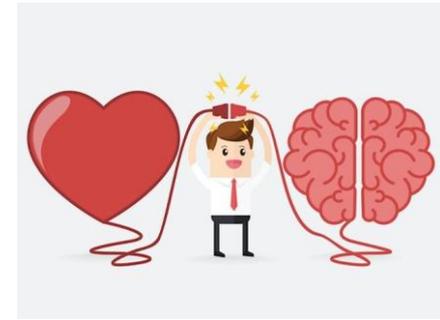
- Todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas, ni malas.
- Hay emociones que son más agradables que otras, tales como la felicidad y la tranquilidad, pero TODAS son parte del ser humano y tenemos que aceptarlas.



- Las emociones tienen distintas funciones: **adaptativas** (preparan al organismo para la acción) **motivacional** (dirigen el comportamiento hacia una determinada tarea) y **social** (permite a las personas predecir el comportamiento del otro)



# EMOCIONES Y EL CUERPO



- No podemos negar las emociones que sentimos, al contrario, es importante **EXPRESARLAS** de una manera saludable, sin dañarme a mi mismo, ni a los otros.
- Si no expresamos lo que sentimos, las emociones buscan salir por alguna parte, es por eso que a veces nos enfermamos sin una causa médica aparente.

*¿Les ha pasado que a veces les duele la cabeza o el estómago y no saben porque?*

- A esto nosotros le llamamos enfermedades psicósomáticas, es decir, aquellas que causan síntomas físicos pero su causa es una dolencia emocional.



# EMOCIONES BÁSICAS:



## SORPRESA:

Sobresalto/  
asombro.  
Función:  
exploración/  
orientación.



## ALEGRÍA:

Sensación de  
bienestar y  
seguridad.  
Función:  
Afilación.



## IRA:

Rabia/enojo.  
Nos impulsa a  
hacer algo para  
resolver un  
problema.



## TRISTEZA:

Pena, soledad,  
pesimismo.  
Función:  
reintegración,  
motivarnos a pedir  
ayuda.



## MIEDO:

Anticipación de  
una amenaza.  
Función:  
protección.



## AVERSIÓN :

Asco/disgusto.  
Función:  
rechazo.

# ¿CÓMO EXPRESAR MIS EMOCIONES?

1. **PERCIBIR:** en primer lugar debo reconocer de forma consciente mis emociones en el momento en el que las estoy sintiendo, pudiendo nombrarlas y localizarlas en mi cuerpo. Debo permitirme sentir la emoción, sin juzgarla.

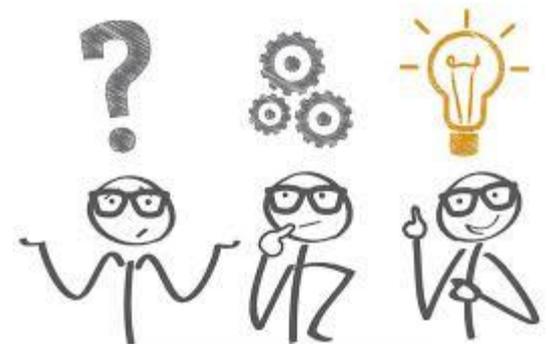
Es la resistencia a la emoción lo que impide que esta se disipe.

Se debe ignorar todo pensamiento que venga a la mente y centrarse solo en la sensación, sin interpretarla, ni buscarle causa, solo sintiéndola.

Debes dirigir toda tu atención a la **RESPIRACIÓN.**



# ACTIVIDAD: ¿CÓMO ME SIENTO?



- ❖ Cuando no puedo salir de mi casa por la cuarentena.
- ❖ Cuando pienso en la situación que estamos viviendo a nivel mundial.
- ❖ Cuando mi Mamá/Papá me mandan a hacer algo de la casa y yo estoy ocupado.
- ❖ Cuando no entiendo una materia.
- ❖ Cuando mi hermano/a me saca las cosas sin permiso.
- ❖ Cuando no me contesta un amigo/amiga.
- ❖ Cuando le hablo a la persona que me gusta y no me toma atención.
- ❖ Cuando pasamos tiempo en familia.

# ¿CÓMO EXPRESAR MIS EMOCIONES?

2. **REGULAR:** manejar las emociones de forma eficaz.

- ✓ Cuando nos encontramos abrumados por las emociones, no es el momento adecuado para tomar decisiones.



# ¿CÓMO EXPRESAR MIS EMOCIONES?

- ✓ Se asertivo: cuando ya estés tranquilo, es importante que reflexiones sobre lo que ocurrió y busques soluciones. Para ello, debes encontrar la mejor forma de expresar lo que sientes.
- ✓ Ojo ten cuidado con la FORMA en que dices la cosas, ten en cuenta que el lenguaje construye realidades.



# ESTILOS COMUNICACIONALES:



✓ Ejemplo: *“Te mandan a poner la mesa a ti y a tu hermano, pero él no coopera”.*

**Pasivo:** no importa mi hermano siempre hace lo que quiere, no sacaré nada diciendo lo que siento (pones la mesa solo con tristeza y malestar)

**Agresivo:** con gritos le dices a tus Papás que tu hermano es un flojo y que si él no coopera tu tampoco harás nada (se genera una discusión familiar).

**Asertivo:** te acercas a tus Papás tranquilamente y les dices que tu tienes toda la disposición para cooperar en la casa, pero que te sientes molesto de que tu hermano no ayude y que te gustaría pudieran conversar con él.



# AUTOREGISTRO

- Es una especie de diario emocional, en donde cada día anotas las emociones que vas sintiendo.
- En un lado de la hoja anota las emociones agradables (con un color) y en el otro las emociones desagradables (con otro color). Debajo de cada una de las emociones, anota los pensamientos que tuviste en ese momento.
- A su vez, registra como reaccionaste frente a cada situación y que estrategia ocupaste para enfrentarla.



# AUTOREGISTRO



- Al final del día cuenta cuantas emociones agradables y desagradables tuviste.
- Posteriormente haz una valoración del día con notas del 1 al 5.
- Luego de siete días, selecciona los mejores días de la semana y ve el RATIO (cuantas emociones agradables haz sentido ese día versus cuantas emociones desagradables).
- Analiza a su vez los pensamientos que más frecuentemente se relacionaban con las emociones desagradables y agradables.



# AUTOREGISTRO



- ¿Qué tengo que hacer para sentir que mi día fue bueno?:  
Analiza:
  - ✓ Que días tuvieron mejor valoración
  - ✓ Que emociones que sentiste
  - ✓ Que pensamientos tuviste
  - ✓ Que estrategias utilizaste
- ¿Qué emociones tengo que inducir para tener un buen día?
- ¿Qué pensamientos debo reforzar o evitar para sentirme bien?
- ¿Qué estrategias utilice que me fueron útiles para lograr solucionar un problema?

## FRASES PARA MEDITAR...

- El mundo es tu percepción de él.
- Debes confiar en tu capacidad de sentir emocionalmente lo que elijas sentir en cualquier momento de tu vida.
- Lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre.
- Nadie puede herirte, lo único que puede herirte son tus pensamientos sobre las acciones de alguien.
- No atribuyo la causa de lo que siento a algo externo, sino que me hago consciente y responsable que es mi propia interpretación o percepción del asunto lo que produce mi modo de sentir.

*Wayne Dyer, Eckhart Tolle.*



# REFERENCIAS

- ¿Cómo me siento?. Equipo de intervención en crisis del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Emociones, comprenderlas para vivir mejor. Asociación española contra el cáncer.
- Programa para la convivencia. Acosta, A., López, J., Segura I., Rodríguez, E. Ministerio de Sanidad y política social, España.
- Reconociendo las emociones ¿Qué son y para que sirven?. P. Tomás. UNED.

