

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



Pensamientos



Creencias

EMOCIONES



Cultura



Experiencias

¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS Y MALAS?

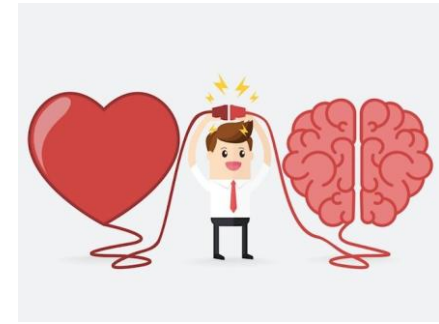
- Todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas, ni malas.
- Hay emociones que son más agradables que otras, tales como la felicidad y la tranquilidad, pero **TODAS** son parte del ser humano y tenemos que aceptarlas.



- 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:
Afiliación.



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.

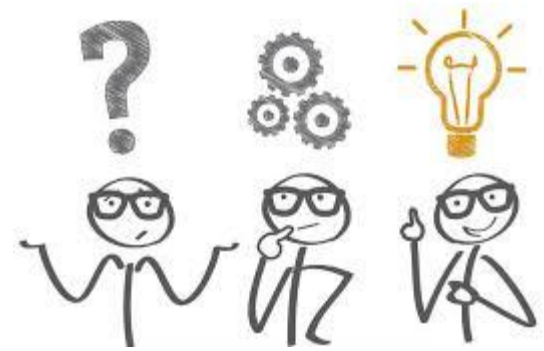
Es la resistencia a la emoción lo que impide que esta se disipe.

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.

