



## GUIA N°5 DIMENSION EMOCIONAL

Las emociones son de gran importancia para la adaptación de los seres humanos. De hecho, es gracias a ello que en las últimas décadas se ha ido defendiendo la idea de la **inteligencia emocional**.

Tener miedo ante un león es algo que garantiza la supervivencia, así como sentirse triste en un funeral o mostrar orgullo y alegría ante un logro propio son elementos que facilitan una correcta interacción social y motivan a seguir desarrollándose como personas.

**Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno (como un recuerdo acerca de los años de infancia).** Surge de modo repentino y parece difícil de controlar.

**Las emociones**, que se originan en el sistema límbico del cerebro, son estados complejos en los que **intervienen distintos componentes**:

- **Componentes fisiológicos:** hace que la emoción provoque **reacciones totalmente involuntarias** como temblar, sonrojarse, palidecer, sudar, respirar de manera agitada y sentirse mareado. Estas reacciones le dan a las emociones una cualidad de urgencia y poder.
- **Componentes subjetivos** Los aspectos vivenciados, son los **sentimientos y pensamientos**, que parecen estar entrelazados.
- **Componentes conductuales.** Se visualiza en la conducta en las respuestas ante un estímulo como **expresiones faciales, gestos y acciones**.



Los músculos faciales son muy sensibles a las emociones, el solo pensar en cosas triste o felices mueve los músculos faciales en ciertos patrones. La ira está vinculada con actos vigorosos y activos como brincar en un mismo lugar y lanzar algo. La tristeza se asocia con respuestas de baja intensidad como quedarse viendo fijamente hacia la nada.





**Las emociones cumplen 3 funciones principalmente:**

- **Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y huir ante el peligro, el asco funciona como rechazo.
- **Motivacional:** energiza la conducta, motiva para que se realice de una forma más vigorosa y eficaz. Por ejemplo una mamá protege rápidamente su bebé para que no se golpee.
- **Comunicativa:** la emoción nos brinda información y nos permite comunicar nuestros estados. Abarca la [comunicación intrapersonal y la interpersonal](#). De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y [no verbal](#) (gestos o actitudes), que influyen en la conducta de los demás.

**La dimensión emocional** no hace únicamente referencia a la capacidad de sentir emociones, sino también de identificarlas en los demás y saber cuál es la que estamos sintiendo en un determinado momento y su causa.

**El desarrollo de la dimensión afectiva se dirige a:**

- Tener alto grado de autoestima.
- Ser autocrítico y reflexivo.
- Estar en condiciones de expresar sus propios sentimientos.
- Ser empático y respetuoso con los demás y con la naturaleza.
- Compartir con los demás cuando las circunstancias así lo permitan.

Los investigadores tienen evidencia persuasiva de que al menos seis sentimientos se experimentan en todo el mundo: alegría, ira, enojo, miedo, sorpresa y tristeza (Ekman, 1982). Otras como interés, vergüenza, desprecio y culpa también pueden ser universales (Ekman, 1982, e Izard, 1982).

Les muestro un video para imaginarnos como actúan las emociones y que seguramente les trae algunos recuerdos...

<https://youtu.be/i6xX99APnmg>



**ACTIVIDADES**

Para reflexionar sobre las emociones contesta las siguientes preguntas:

- 1) ¿Para qué sirven las emociones?
- 2) ¿Cuál es su estado emocional dominante?
- 3) ¿Cómo controlas tus emociones?
- 4) ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades emocionales?
- 5) Me siento enojado cuando ....
- 6) Me Siento alegre cuando ....
- 7) Me Siento con miedo cuando ....
- 8) Si alguien te irrita ☹ ... (marca con una cruz la respuesta)
  - a) Gritas \_\_
  - b) Se te olvida fácilmente \_\_\_\_
  - c) Esperas sin hacer nada\_\_
  - d) Hablas con otras personas sobre el tema\_\_
  - e) Intentas vengarte\_\_\_\_
  - f) Discutes con la persona que te irritó \_\_\_\_
- 9) ¿Para qué es importante el desarrollo de la dimensión emocional?
- 10) Expresa a través de emoticones como te resultó o como te sentiste con la ejecución de esta guía. (puedes usar alguna frase para explicar tu elección )