

# CONOCIENDO LAS EMOCIONES

Las emociones son **respuestas** químicas y neuronales **breves** que regulan al organismo para actuar frente a un fenómeno determinado. Se componen de un elemento psicológico relevante, uno cognitivo, una respuesta fisiológica y una respuesta a la acción.

## ¿Para qué sirven las emociones?



**Función adaptativa:** Permiten preparar al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por el ambiente.



**Función motivacional:** Una conducta con “intensidad” se realiza de forma más vigorosa; y “dirige” la conducta, facilitando el acercamiento o la evitación.



**Función social:** Pueden dar información para el propio sujeto y a otros individuos con los que convive a los cuales les comunica intenciones.

## ¿Qué me indican las emociones?

La **alegría** se experimenta cuando algo provoca felicidad o júbilo.



El **miedo** se activa por la percepción de un peligro presente e inminente.



La **ira** se desencadena ante situaciones injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal.



La **tristeza** se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción resulta imposible.



El **asco** es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable.



La **sorpresa** es una emoción de respuesta breve, causada por algo imprevisto o extraño.



Las **sensaciones** son las *impresiones* primarias producidas en nosotros que se detecta mediante nuestros sentidos.

Las **emociones**, se traducen como *respuestas* que se generan gracias a la percepción de nuestros sentidos.

Los **sentimientos** son la interpretación que hacemos tanto de nuestras sensaciones y emociones, y que influirán en el estado de ánimo.

## Educación emocional según la Inteligencia Emocional (Daniel Goleman):

1

1. Conocer las propias emociones

2

2. Manejar las emociones

3

3. Motivarse a uno mismo

4

4. Reconocer las emociones de los demás

5

5. Establecer buenas relaciones con los demás