GUÍA 4: IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

Aprender a regular y expresar las emociones se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales. Por ello es importante adquirir habilidades para reconocer las propias emociones e identificar las emociones de los demás, lo que le facilitara la comprensión, regulación, prevención de efectos nocivos de las emociones negativas o aflictivas, desarrollando habilidades para generar emociones positivas, motivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Se entiende como emoción al conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Es decir, la emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

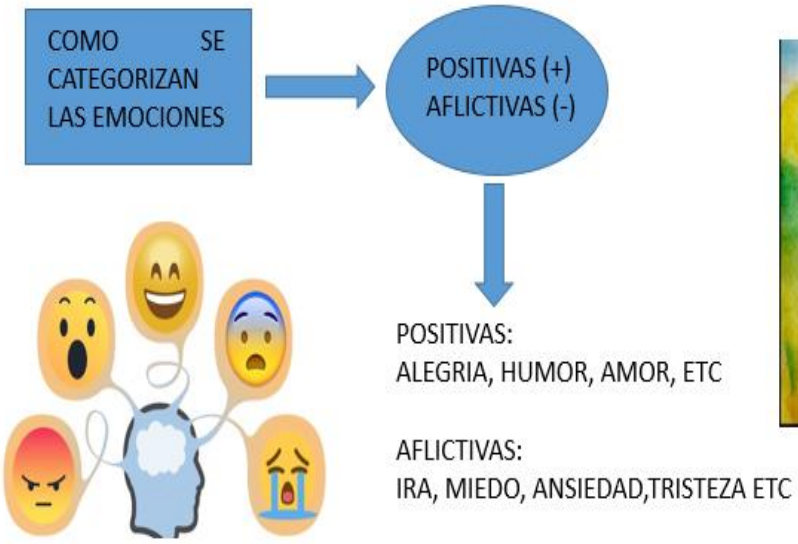
TIPOS DE EMOCIONES

Existen diversos tipos de emociones que se clasifican en un orden que va desde las más básicas a las emociones aprendidas en diversos contextos.

Emociones primarias o básicas: aquellas que son innatas y que responde a un estímulo. Son: ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión.

Emociones secundarias: se generan luego de una emoción primaria, vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos, esperanza.

Emociones positivas y negativas: Son las que afectan las conductas de las personas, por lo que algunas emociones pueden generar acciones o reacciones positivas como alegría o satisfacción, pero, hay otras emociones que provocan sentimientos perjudiciales para el individuo.



Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

La siguiente relación son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses con nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones, como veíamos, son portadoras de información que nos van a decir qué es lo que necesitamos ante las diferentes situaciones que ocurren en nuestra vida. Las emociones (siempre que sean primarias) van a ser verdaderas y tendrán más razón que lo que probablemente estemos pensando nosotros. Así que en esos momentos en los que pensamos una cosa, pero sentimos otra, seguir a lo que nuestro cuerpo nos dice seguramente tenga mejores resultados que hacer caso a la razón.

Las emociones, por tanto, sirven para saber en cada situación, entorno o personas con las que esté, qué es lo necesito para poder estar satisfecho y feliz conmigo mismo.

DIFERENCIA ENTRE SENSACIÓN, EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS

Todos son patrones de respuesta emocional que nuestro cuerpo genera y todos ellos llevan consigo información para satisfacer nuestras necesidades. Es decir, que sea lo que sea, son reacciones que produce nuestro cuerpo y con ellas nos informa de lo que diferentes situaciones suponen o significan para nosotros.

- Las sensaciones dependen más de cómo nuestros 5 sentidos reaccionan ante variaciones que se producen en nuestro entorno. También pueden referirse a la esfera afectiva (ganas de llorar) y a la intelectual (sentirse perdido).
- Las emociones se refieren más a estados afectivos o reacciones ante el ambiente acompañadas de cambios orgánicos influidos por la experiencia.
- Los sentimientos se refieren más a conceptos globales de cómo nos vemos a nosotros
- mismos y a nuestra vivencia corporal sentida.

- **¿Cómo alcanzar conciencia emocional?**
- Identificar los cambios a nivel físico (cambio del ritmo cardíaco, tensión) en determinadas emociones.
- Observar e identificar el tipo de respuesta que genera, teniendo en cuenta que son adaptativas.
- Identificar la emoción primaria. Toda sensación, todo estado anímico parte de una emoción primaria que hay que saber identificar en el momento presente. Rabia, tristeza, enfadado.

Beneficios del reconocimiento emocional

El reconocimiento emocional beneficia porque:

- Permite reflexionar sobre los propios estados emocionales y así tomar mejores decisiones.
- El reconocer las emociones de los demás contribuye a mejorar las relaciones interpersonales.
- Facilita establecer límites, filtrar, prestarles atención a las propias necesidades y procurarse bienestar.
- Ayuda a conocerse mejor así mismo.
- Contribuye a disminuir los riesgos de desarrollar cualquier tipo de sintomatología de ansiedad o depresión.

A continuación te proponemos algunas actividades que pueden realizar en grupos:

ACTIVIDAD 1.-EL JUEGO DEL NOMBRE

Número de participantes: Indefinido.
Materiales: Hojas recicladas, plumas.
Duración: 20 min.

Este juego es ideal para los adolescentes. Además, pese a ser simple, es útil para para que conozcan sus cualidades positivas, lo que favorece el autoconocimiento.

Se les pide tener dos hojas de papel y se les indica que anoten su nombre y apellido. Después, en una de las hojas, se les pide que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Sara Pérez, las cualidades o virtudes pueden ser: segura, alegre, realista, asertiva, buena, enérgica, honesta.

En la otra hoja, se les pide que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida. y entonces deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos. De este modo se crea un vínculo entre el auto-concepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.

ACTIVIDAD 2.- MIMICA DE LAS EMOCIONES

Número de participantes: Indefinido.
Materiales: Hojas recicladas, plumas.
Duración: 20 min.

¡Es una actividad muy sencilla, y podrá participar toda la familia! En hojas recicladas se escribirán diversas emociones como: alegría, miedo, confianza, sorpresa, tristeza, asco, furia, amor, etc. y se doblaran y depositaran en un recipiente, se mezclará y cada integrante de la familia sacara uno al azar, el juego consiste en que un integrante de la familia elija una emoción y los demás tendrán que adivinar la emoción con mímica. Lo divertido es trabajar las emociones a través de las expresiones faciales. Se pueden tomar fotos con las expresiones (gestos y guiños faciales) en mímica y hacer un divertido álbum familiar.