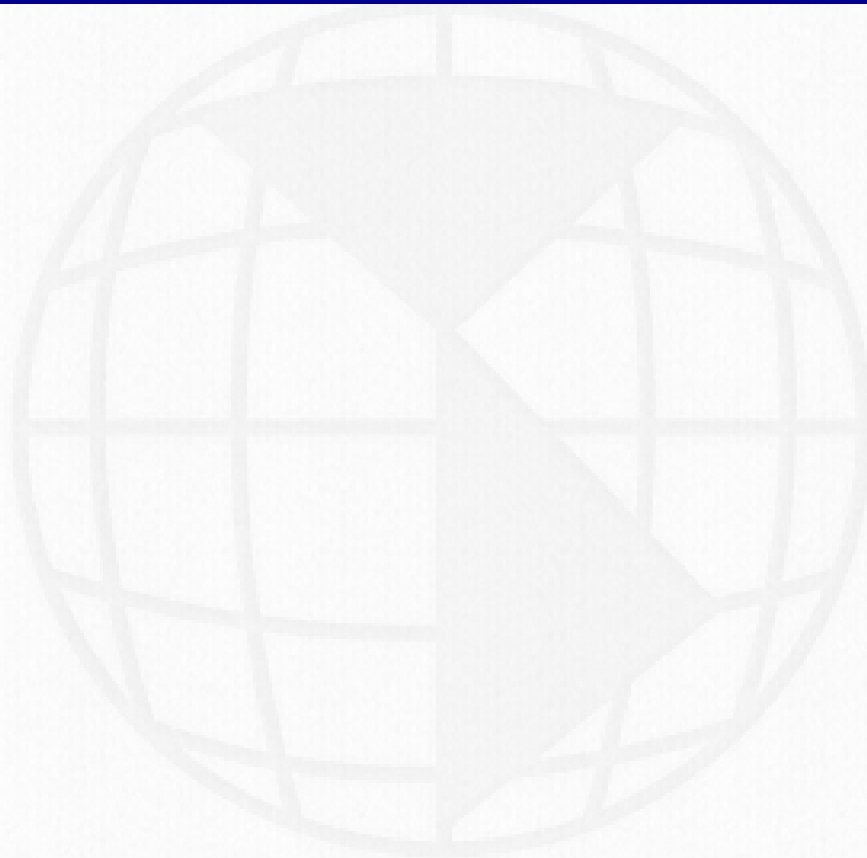




UNID®

U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O

Ser Humano



Sesión No. 9.

Nombre: Sentimientos y emociones. 1ª parte.

Objetivo de la sesión: Al concluir la sesión el alumno describirá lo que es una emoción, qué tipo de emociones hay y cuáles son sus correlatos fisiológicos.

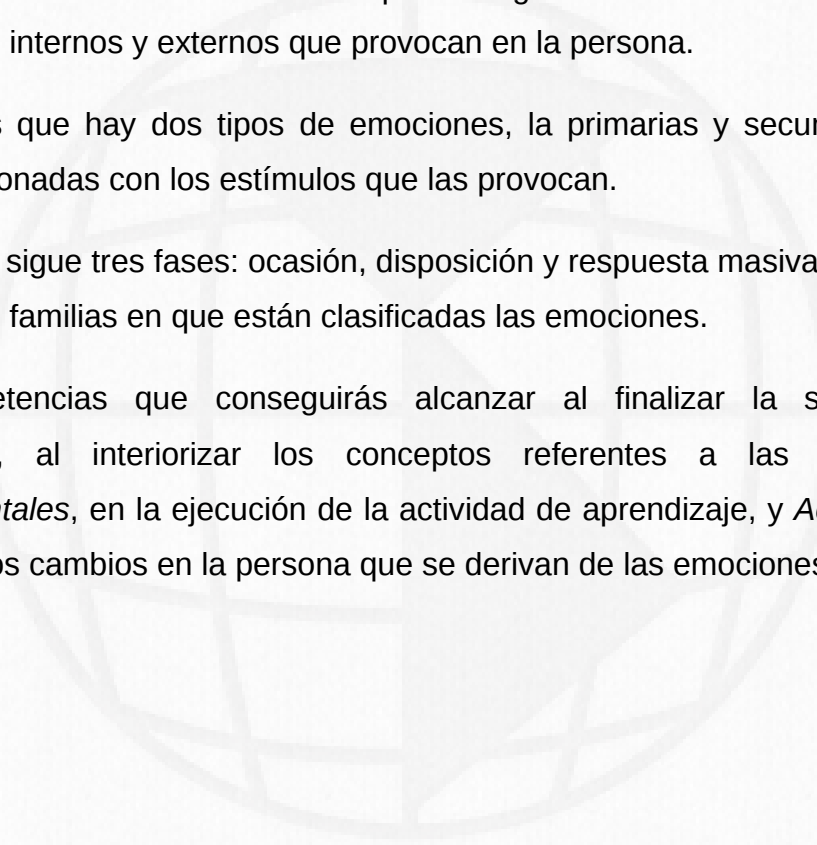
Contextualización

En la sesión encontrarás elementos que distinguen a las emociones así como los cambios internos y externos que provocan en la persona.

Descubrirás que hay dos tipos de emociones, la primarias y secundarias que están relacionadas con los estímulos que las provocan.

La emoción sigue tres fases: ocasión, disposición y respuesta masiva, conocerás las diversas familias en que están clasificadas las emociones.

Las competencias que conseguirás alcanzar al finalizar la sesión son: *Discursivas*, al interiorizar los conceptos referentes a las emociones, *Procedimentales*, en la ejecución de la actividad de aprendizaje, y *Actitudinales*, al evaluar los cambios en la persona que se derivan de las emociones.



Introducción al Tema

La emoción cambia súbitamente el ánimo y es pasajera, puede ser agradable o desagradable y provoca reacciones en el organismo de la persona que recibe el estímulo interno o externo.

Hay emociones primarias que son innatas y automáticas, permiten a la persona reaccionar cuando percibe determinadas características del estímulo; son básicas ya que sólo se dan cuenta del tamaño, movimiento, sonidos del estímulo externo o dolor derivado del estímulo interno.

Las emociones secundarias se derivan de la asociación que se establece entre el objeto o situación que causa la emoción y ésta, de tal forma que la persona está preparada para adelantarse a los eventos y no reaccionar emergentemente ante el estímulo.

La emoción secundaria tiene tres fases: la ocasión en que sucede el evento que se asocia a experiencias anteriores o conocidas; la disposición del ánimo y la respuesta corporal masiva ante el estímulo.

Distinguirás las familias básicas de emociones y algunos detalles fisiológicos que se presentan, derivados de dichas emociones.

Explicación

Faltan palabras a la lengua para los sentimientos del alma. Fray Luis de León

Definiciones

Emoción.

(lat. emotio “movimiento”). La emoción es el cambio súbito del ánimo, —profundo, fuerte, espontáneo pero efímero, pasajero, puede durar horas—, el cual puede ser agradable o incómodo y presentarse junto a cierta agitación corporal tanto externa como interna, derivada de un estímulo externo o interno.



En el exterior de la persona hay cambios en color en la piel: se ruboriza o palidece; se modifican las expresiones faciales, la voz, hay tensión muscular; en el interior, actúa el sistema endocrino y se alteran las funciones viscerales.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones sirven para enfrentar momentos y situaciones difíciles, asimismo, nos permiten tomar conciencia de nuestro entorno. Cada una de las emociones brindan una disposición específica para actuar; apuntan hacia direcciones que han funcionado bien para resolver retos que se han experimentado y repetido a lo largo de la evolución de la vida humana. “Son planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado” (Goleman, 2000, p. 24). No siempre se trata de inteligencia y coeficiente intelectual.

De acuerdo con el eminente neurólogo Antonio Damásio (Damásio, 1999, p. 155-162), tenemos emociones primarias y secundarias. Las primarias son tendencias innatas, preorganizadas y automáticas para la supervivencia que nos permiten responder al percibir ciertas características de un estímulo externo, por ejemplo: el tamaño (de un animal grande), el tipo de movimiento (reptiles);

ciertos sonidos (gruñidos) o de un estímulo interno (como dolor en un infarto al miocardio) y pueden lograr que te ocultes rápidamente ante un depredador o mostrar enojo ante un competidor.

De lo anterior se sigue hacer la relación entre la emoción y el estímulo que lo provocó, se categorizan objetos y situaciones por una parte y emociones primarias, por otra; entonces estarás preparado para anticipar los acontecimientos y no reaccionar ante la presencia del estímulo con emergencia, esto es denominado emoción secundaria.

Las fases de la emoción secundaria son las siguientes:



Daniel Goleman (Goleman, 2000, p. 25-26; 331-332) en su afamado libro *Inteligencia emocional*, no hace distinción entre emociones y sentimientos al

nombrarlos, no obstante, recordarás que una emoción sostenida en el tiempo puede convertirse en sentimiento. Cabe mencionar que no es una lista definitiva porque hay grandes debates científicos respecto a algunas. La reproducimos a continuación:

Familias básicas de emociones



IRA. Furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odios patológicos.



TRISTEZA. Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.



TEMOR. Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.



PLACER. Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.



AMOR. Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).



SORPRESA. Conmoción, asombro, desconcierto.



DISGUSTO. Desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

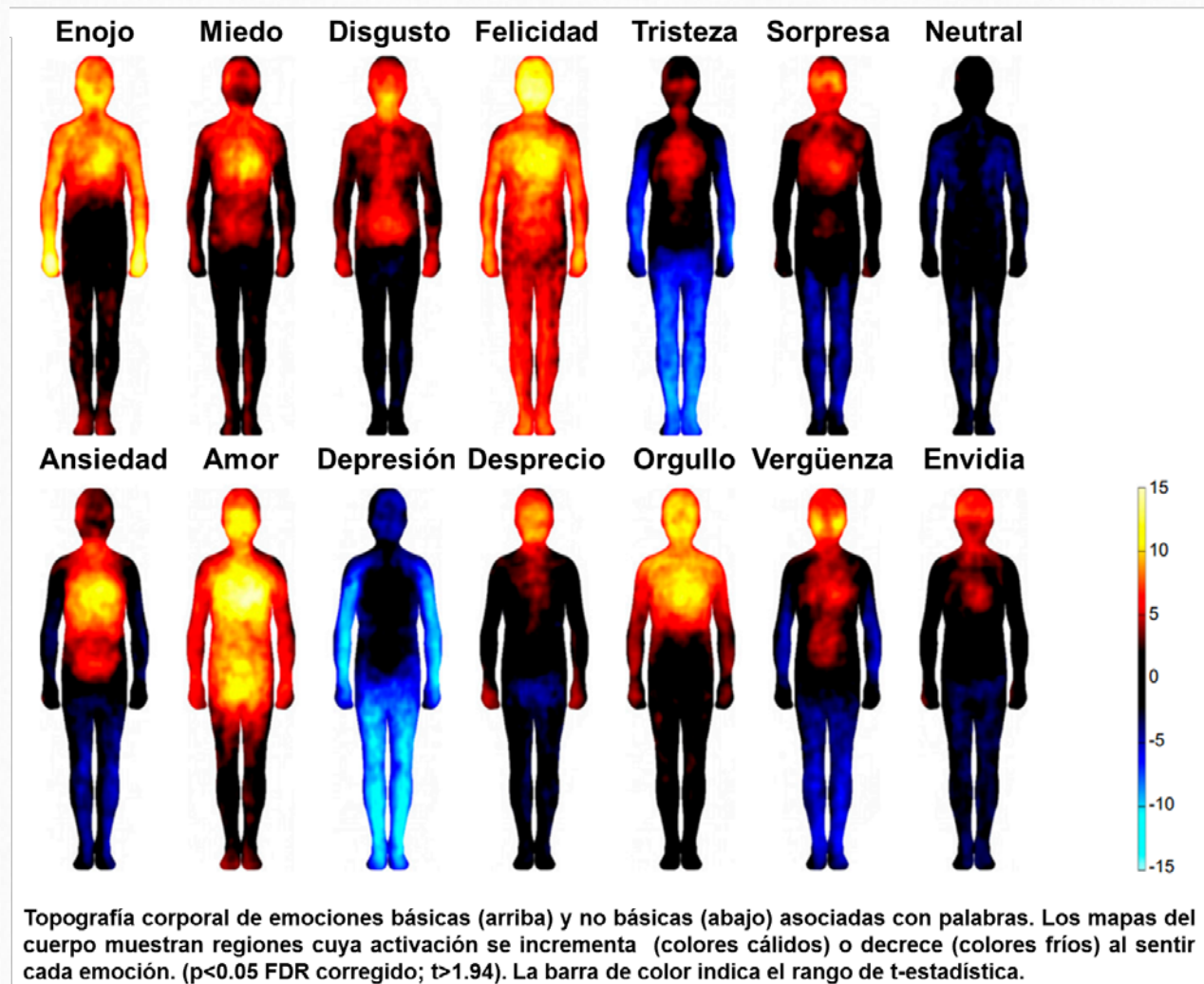


VERGÜENZA. Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

Ahora tomaremos algunos ejemplos de los detalles fisiológicos de cómo cada emoción prepara nuestro organismo para responder de manera diferente en cada una.



Un estudio realizado en la Universidad de Turku en Finlandia (Nummenmaa, 2013, p. 2) muestra mapas corporales de las sensaciones asociadas con diferentes emociones conscientes.



Conclusión

Todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos.

Leonardo Da Vinci

La emoción es el cambio súbito del ánimo, —profundo, fuerte, espontáneo pero efímero, pasajero, puede durar horas—, el cual puede ser agradable o incómodo y presentarse junto a cierta agitación corporal tanto externa como interna, derivada de un estímulo externo o interno.

Hay cambios fisiológicos en la persona que reacciona ante el estímulo, como viste, existen las emociones primarias que son tendencias innatas preorganizadas que sirven para reaccionar con fines de supervivencia y otras que son secundarias las cuales ya han sido asociadas a ciertos estímulos conocidos por experiencias pasadas.

Las familias básicas de las emociones, según Goleman, son: Ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza.

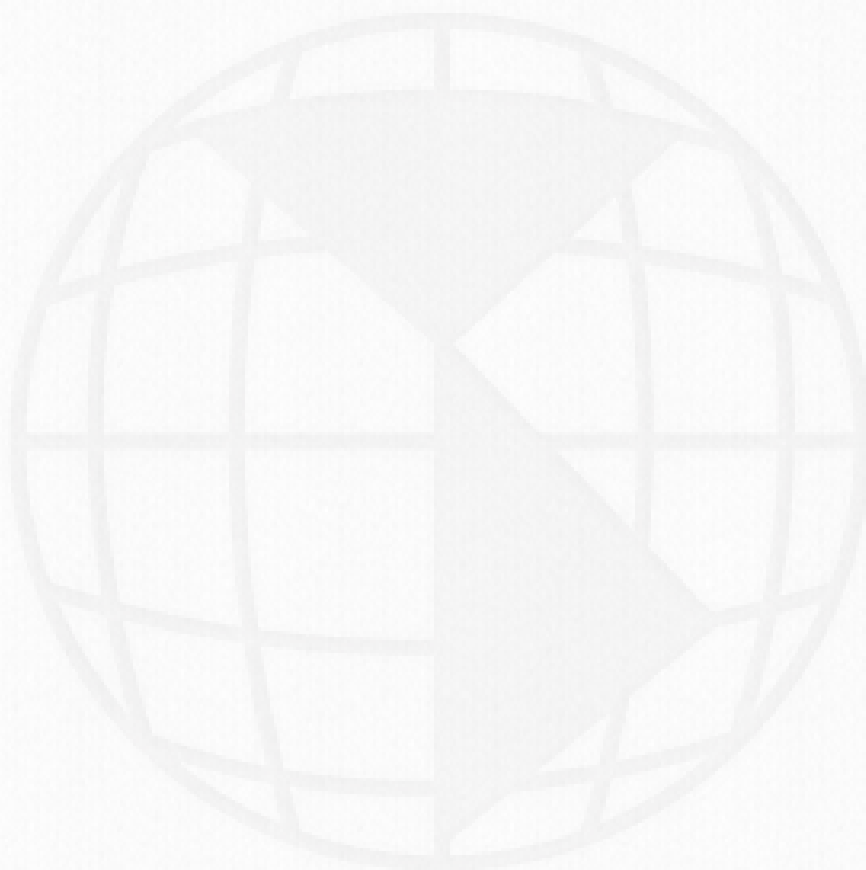
Revisaste algunos ejemplos de las reacciones corporales que tienen lugar en la persona como consecuencia de las emociones.

En la sesión siguiente conocerás aspectos de los sentimientos y de qué manera puedes aprender a controlarlos.

Para aprender más

¿Reconocerías estas emociones?

- Jess Mora. (2012). *Las emociones en situaciones*. Consultado abril, 2014.
Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

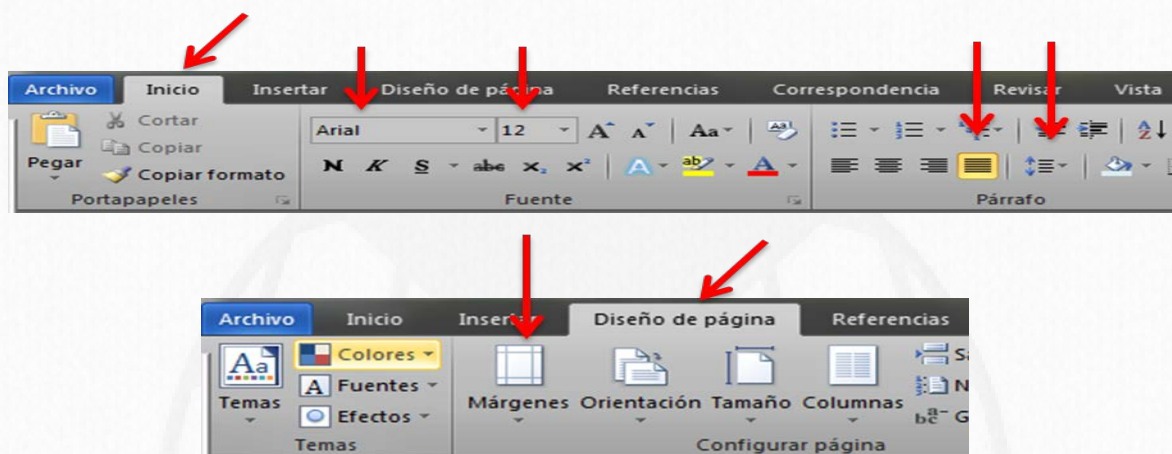


Actividad de Aprendizaje

Instrucciones:

Con la finalidad de acrecentar los conocimientos adquiridos en el transcurso de esta sesión, realizarás lo mencionado a continuación.

a) Para presentar tu trabajo utilizarás fuente Arial 12, interlineado 1.5, márgenes alrededor de 2.5 cm, justificado el texto a ambos lados.



b) Describe en 15 renglones una anécdota o situación vivida que te haya provocado emociones primarias y/o secundarias.

c) Mientras la explicas, coloca entre paréntesis las fases de la emoción [(ocasión); (disposición); (respuesta masiva)].

d) Responde: ¿A qué familia de emociones pertenece lo que sentiste?

e) En las páginas 6 y 7 hay descripciones y figuras que muestran las reacciones fisiológicas y en qué partes del cuerpo se reflejan. Detalla estos cambios que sufriste en la situación que describes.

f) ¿Asocias lo sucedido con alguna canción o música? Por la letra o el nombre de la obra a que pertenece la música y agrega el nombre del autor.

Cuida la coherencia en la redacción, los “errores de dedo” y la ortografía.

Una vez terminada, súbela a plataforma.

Bibliografía

Damásio, A. (1999). *El error de Descartes*. Chile, Santiago: Editorial Andrés Bello.

Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México, D. F.: Javier Vergara Editor.

Lucas, R. (2010). *Explícame la Persona*. Italia, Roma: Edizioni ART.

Cibergrafía

Definición.de. (2008). Emoción. Consultado Marzo, 2014. Recuperado de: <http://definicion.de/emocion/>

Ecured. Consultado Marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.ecured.cu/index.php/Sentimiento>

Numenmaa, L.; Glereana, E.; Harib, R.; Hietanen, J. (2013). *Bodily maps of emotions*. Consultado abril, 2014, Recuperado de: <http://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf>

Imágenes

Emociones. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://reflexiorama.blogspot.mx/2012/05/el-arte-de-las-emociones.html>

Mujer pensando. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.informantesantiago.com.ar/?p=1051>

Examen. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://3con14.info/i2011/home/la-asignatura/20-examenes/76-examen-3oev-1ctrl.html>

- Examen. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.lr21.com.uy/comunidad/1101965-comienza-examen-de-conducir-a-nivel-nacional-que-exige-saber-500-respuestas>
- Sorpresa. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: http://www.nosabesnada.com/?attachment_id=50228
- Aprobado. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://pasiondevivir.blogcindario.com/2011/04/00112-la-vida-te-da-sorpresas.html>
- Reprobado. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.asisucedo.com.mx/2013/07/31/140-alumnos-normalistas-reprobaron-el-examen-general-de-conocimientos/>
- Sistema endocrino. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://portillobq3.blogspot.mx/2011/06/la-coordinacion-ii-el-sistema-endocrino.html>
- Ira. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.psicologiaencancun.com/Ira.htm>
- Tristeza. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://elgranenganyo.com/conferencias/2013/03/page/5/>
- Temor. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://fobiaahablarenpublico3.wordpress.com/2010/12/03/la-timidez-una-de-las-principales-causas-de-la-fobia-o-temor-a-hablar-en-publico/>
- Placer. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.enfemenino.com/bienestar/propositos-ano-nuevo-2014-d11260c185040.html>
- Amor. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: http://nutrasur-mirinconcito.blogspot.mx/2010_09_24_archive.html

- Sorpresa. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://enbuscadeantares.com/2012/08/01/diccionario-basico-de-microexpresiones/>
- Disgusto. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://kiddouche.blogspot.mx/2008/11/getting-pissy-about-diarrhea.html>
- Vergüenza. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://blog.codeconutrilife.com/noticias-de-salud/la-verguenza-es-una-virtud/>
- Amor. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.fondosdepantallas.org/wallpaper/Beso-amoroso/>
- Miedo. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://hablarenpublicosinmiedoya.com/blog/%C2%BFcomo-saber-si-tengo-fobia-a-hablar-en-publico.html>
- Felicidad. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.ibar.ba/decko-koji-ne-moze-da-zaboravi/>
- Tristeza. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://depsicologia.com/tristeza-o-depresion/>
- Mapas corporales. Consultado marzo, 2014. Recuperado de: <http://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf>