

## Situación inicial

Observa el video "Inteligencia emocional: las expresiones faciales de las emociones" y responde las siguientes preguntas en el portafolio:

1. ¿Cuáles son las emociones básicas que identificó Ekman? ¿Son las únicas que nuestro rostro puede expresar? ¿Por qué?
2. ¿De qué forma reconocer las emociones que expresa nuestro rostro influye en nuestras decisiones?
3. ¿Qué expresiones podemos identificar en nuestro rostro, en la vida cotidiana?
4. Has el ejercicio de observarte haciendo algunas expresiones, ¿cómo las representa tu rostro? ¿De qué forma eso influye en tus relaciones con los demás?

Luego, comparte las respuestas con tus compañeros y anoten algunas ideas comunes en sus portafolios.



Inteligencia emocional: Las expresiones faciales de las emociones

## Actividad 1



## Desarrollo

### ¿Qué son las emociones y sentimientos?

Los **sentimientos** y **emociones** son conceptos que se relacionan: están vinculados con lo que sentimos y resultan de la interpretación que hacemos de la realidad. Sin embargo, aunque en muchos casos se usan como sinónimos, no son así.

La emoción es un estado afectivo donde, a partir de un estímulo, se genera una reacción corporal. Estos estímulos pueden ser externos (algo que veo u oigo) o internos (algo que recuerdo).



La forma en que se expresa la emoción va a depender de factores innatos del cerebro, pero también de lo que vamos aprendiendo del entorno. En ese sentido, cada persona experimenta las emociones de forma particular. Por ejemplo, todos experimentamos la ira, pero la forma en que esta se manifiesta en cada uno es distinta. Las emociones son experiencias afectivas intensas, pasajeras, agudas e incluso bruscas.

Las emociones también nos preparan para adaptarnos al entorno. Un ejemplo de esto es el temor. Muchas veces pensamos que el temor es malo pero en realidad no es así (de hecho, ninguna emoción es buena ni mala): nos ayuda a protegernos frente a posibles situaciones de peligro.

1 <https://www.psicoadictiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

Recordemos que existen seis emociones básicas propuestas por Ekman:

5. Sorpresa
6. Asco
7. Tristeza
8. Ira
9. Miedo
10. Felicidad

No obstante, a lo largo de los años se han identificado otras emociones que derivan de estas o que relacionan más de una.

No obstante, a pesar de toda la influencia que tienen las emociones en nuestra vida, muchas veces las consideramos como aspectos poco importantes en nuestro desarrollo personal y nos olvidamos de reflexionar sobre cómo las manejamos.

Justamente, ese proceso de reflexión, de toma de conciencia sobre la emoción, hace referencia a los sentimientos. Son los estados de ánimo que se producen por causa de las emociones y se dan cuando somos conscientes de ellas. Podrían entenderse como la evaluación consciente que hacemos sobre cómo hemos reaccionado frente a una determinada emoción. Los sentimientos son estados afectivos más estructurados, complejos, estables y permanentes en el tiempo, aunque en ocasiones son menos intensos. Es por eso la pregunta: ¿cómo te sientes? O ¿qué te hace sentir? En ambos casos apelamos a la que persona reflexione sobre lo que está experimentando en su interior y lo pueda nombrar. Un ejemplo de sentimiento es el amor.

Así, tanto las emociones como los sentimientos nos ayudan a ir construyendo nuestra identidad. En tanto nos hacemos conscientes de nuestras emociones y las formas en que las expresamos, nos vamos reconociendo en ellas. En este proceso, la manera de expresar nuestras emociones va a influir en cómo nos relacionemos con las personas que nos rodean y establezcamos relaciones con los demás.

### El manejo de las emociones

*"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo"*

**Aristóteles**

Normalmente asumimos que las decisiones que tomamos en el día a día están determinadas por la razón. Sin embargo, diversos estudios demuestran que existe una fuerte influencia de nuestras emociones y sentimientos en la toma de decisiones. Incluso, en muchas ocasiones decidimos en base a ellas y no por "lo racional". Por ejemplo, cuando compramos algo que realmente no necesitamos, sino que lo queremos porque nos gustó o cuando nos enamoramos. Entonces, las emociones y sentimientos son fundamentales para la toma de decisiones y necesitamos aprender a manejarlas.



Todos los sentimientos y emociones son válidos. Por lo tanto, no existen ni buenos ni malos. Sin embargo, la manera en la que los manejamos o expresamos pueden ser aceptables o no. Todos necesitamos compartir adecuadamente nuestras emociones y sentimientos para darnos a conocer, ser comprendidos y poder desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias, y para lograrlo es necesario desarrollar la **autorregulación emocional**. Esta es la capacidad de los seres humanos para manejar sus estados internos, sus impulsos y sus recursos. Una persona autorregulada tendrá la posibilidad de experimentar, expresar y manejar emociones de manera saludable.

El manejo adecuado de las emociones y los sentimientos supone poder interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Se trata de conectar las emociones con uno mismo, reconocer lo que sentimos (y también lo que los demás sienten), y poder expresar nuestros sentimientos de acuerdo con el contexto que nos encontramos. En el ejemplo, a continuación, vemos la importancia de reconocer los espacios y las formas de expresar nuestros sentimientos. Ten en cuenta que la cuestión no es suprimir o ocultar lo que sentimos, sino pensar en cómo la forma de expresarlos puede afectar a los demás y regularnos.

Arturo tiene un hermano muy mayor que desde hace un tiempo padece una enfermedad que va deteriorando su salud. La situación le genera mucha tristeza pues su hermano era el mayor y siempre fue un referente para él. A veces quisiera echarse a llorar y renegar por la situación. Sin embargo, sabe que no puede hacerlo en casa pues probablemente su hermano lo note y se sienta culpable. Sabiendo eso, Arturo prefiere salir a caminar para reflexionar sobre la situación o conversar con un amigo para desahogarse y pensar con más calma las cosas.

La autorregulación está formada por cinco aptitudes emocionales:

- El autocontrol:** consiste en gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos.
- La confiabilidad:** involucra mantener comportamientos acordes con la honestidad y sinceridad.
- La integridad:** supone cumplir de manera responsable con nuestras obligaciones.
- La adaptabilidad:** es la capacidad de hacer frente a los cambios y a los nuevos desafíos con una adecuada flexibilidad.
- La innovación:** implica mantener buena disposición frente a nuevas ideas, perspectivas e información.

### ¿Cómo actuar ante un problema que me desborda emocionalmente?

Frente a esta situación, se recomienda seguir estos pasos:



### Actividad 3



Portafolio de EVIDENCIAS

### ¿Sabías que...?

Algunas acciones que puedes realizar cuando la emoción es muy intensa:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero o amigo
- escuchar música

#### 1. Reconocer la emoción:

Lo primero es poder identificar que estamos experimentando una emoción. Nos pueden ayudar preguntas como: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Cómo se evidencia en mi cuerpo? y ponerle un nombre. Por ejemplo, decir "Ahora me siento triste", "Creo que estoy ansioso".

Además, debemos procurar no dar una respuesta impulsiva. Es mejor calmarse un poco.

#### 2. Relajarse:

Para esto existen diversas técnicas de relajación. En el cuadro de la izquierda indicamos algunas que podemos usar. Recordemos que es importante entrenarse en el uso de estas técnicas para poder aprenderlas y que cuando experimentemos alguna emoción la podemos poner en práctica rápidamente. Además, ensayarlas nos permitirá reconocer qué técnicas con funcionan mejor.

#### 3. Actuar:

Esto significa emitir una respuesta reflexionada a partir del estímulo que generó la emoción. Puede ser decir o hacer algo, o incluso un pensamiento, pero debe haber un respuesta. Tengamos en cuenta que lo importante es no reprimirnos.

También es un momento para evaluar lo ocurrido. Podemos usar preguntas como: ¿Por qué reaccioné de esa manera? ¿Realmente ameritaba esa reacción? ¿Qué era lo peor que podía pasar? Aquí puede ser importante conversar con alguien de confianza para compartirlo.

### Mis pensamientos cambian mi conducta

La mente humana posee tres aspectos psicológicos principales: el pensamiento, el sentimiento y la conducta. Estos componentes se hallan estrechamente interrelacionados; es así como los cambios en uno provocan cambios en los otros. Pero antes de indagar más en la relación entre los tres, es necesario aclarar qué son el pensamiento y la conducta; el sentimiento ya lo vimos anteriormente.

Los pensamientos son el conjunto de ideas que tenemos en la mente, ya sea de forma consciente o inconsciente. Pueden ser de todo tipo, positivos, negativos, ambiciosos, catastróficos, racionales, emocionales, etc.; aparecen y desaparecen, y se relacionan entre ellas. Es una actividad constante. Sin embargo, también podemos aprender a focalizar nuestros pensamientos, es decir, elegir en qué pensar.

Por su parte, las conductas son el tipo de comportamiento de las personas. es la forma en que las personas manifiestan su personalidad. También son un medio de adaptación social, ya que la manera de comportarse de una persona está mediada por el contexto. En ese sentido, las conductas, al igual que los pensamientos y los sentimientos pueden entrenarse y modificarse.

Cuando las personas cambiamos ciertos modos de pensar acerca de las cosas, del mundo o de nosotros mismos, comenzamos a sentir de modo diferente y nos comportamos diferente. Si sentimos en función a lo que pensamos, debemos empezar reflexionando adecuadamente sobre nuestras ideas o pensamientos y con ello terminar con un problema emocional.