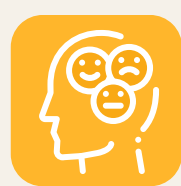




GESTIÓN EMOCIONAL



EMOCIÓN

Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida. (Daniel Goleman, 1995).

- Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.
- Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas (ej. miedo), mientras que otras pueden adquirirse (ej. culpa).

Es importante saber lo siguiente:

- **Van y vienen.** La mayoría de emociones son de corta duración.
- **Se auto perpetúan.** Una vez que se activan, se tiende a la reactivación una y otra vez. Cuando aparecen de modo permanente las renombramos estados de ánimo.
- El objetivo de la **etiquetación y regulación de emociones** no es liberarse de ellas, si no vivirlas correctamente y reducir el sufrimiento.



LAS EMOCIONES SON MENSAJES

Las emociones nos dan un mensaje adaptativo del organismo. Es decir, nos aporta información de lo que ocurre para que podamos tomar medidas y adaptarnos mejor a la situación.

Todas las emociones son importantes y adaptativas (y por lo tanto positivas). Se pueden clasificar en dos tipos según cómo nos hagan sentir, aunque todas sean útiles:

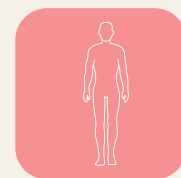
- Agradables
- Desagradables

Si no hacemos caso a las emociones desagradables, volverán como una explosión emocional, con más fuerza y durante más tiempo que si las hubiésemos atendido a la primera. Sin embargo, si las identificamos y aceptamos, serán suaves, rápidas y se podrán ir pronto.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?



LOS TRES SISTEMAS DE RESPUESTA



COMPONENTES FISIOLÓGICOS

Las emociones poseen una respuesta o componentes fisiológicos e involuntarios, que son iguales para todos, como por ejemplo temblores, sonrojarse, sudar, respirar agitadamente, dilatación pupilar o aumento del ritmo cardíaco.



COMPONENTES DE PENSAMIENTO

También poseen una respuesta, componentes de pensamiento o cognitivos:

- Interpretación de la situación
- Interpretación sobre mis capacidades y recursos
- Pensamientos sobre la emoción en sí.



COMPONENTES CONDUCTUALES

Serían las acciones concretas que realizamos para manejar esta emoción. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo. Por ejemplo: expresiones faciales como sonreír, acciones y gestos como llorar, o componentes no verbales de la comunicación, como un tono irónico.

