

*Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés***UNIDAD 1.1 LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES I**

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.1: **La Naturaleza de las Emociones I**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- ➡ **1.1 La naturaleza de las emociones I**
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.1

- 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA ➡
- 2. ¿ES LO MISMO SER QUE ESTAR?: Emoción Vs. Estado de Ánimo ➡
- 3. ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN? ➡
 - 3.1 La naturaleza multidimensional de las emociones. ➡
- 4. ¿POR QUÉ TODOS NO SENTIMOS LO MISMO EN LAS MISMAS SITUACIONES? ➡

REMARQUES

📌 Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

5. ¿CÓMO SURGEN LAS EMOCIONES? ▶▶

5.1 La vía inconsciente de las emociones. ▶▶

5.2 La vía consciente de las emociones. ▶▶

5.3 La doble vía emocional. ▶▶

6. CONCLUSIONES ▶▶

14.1 Evaluación final de la unidad. ▶▶



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARQUES

📌 Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa
Conceptual**



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 La naturaleza de las emociones I

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

REMARQUES

Normalmente, las emociones **se activan externamente**, al igual que en el ejemplo, cuando nos llaman por teléfono, con una película, etc. Pero también pueden ser suscitadas **internamente**, a través de nuestra memoria o de nuestra imaginación.



1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA

Estás en tu casa. De repente suena el teléfono. Es una amiga que te invita a ir al cine. Dices que sí, llevado/a por la ilusión de que se haya acordado de ti. Se citan a una hora, pero tu amiga llega algo tarde y te hace esperar, por lo que la ilusión se transforma ahora en algo de enojo, que te lleva a imponer tu criterio, por lo que eres tú quien escoge la película a ver. La película es de intriga, suspense y algo de miedo. Estás muy metido/a en ella, por lo que comienzas a sentir ansiedad y angustia, que tratas de disimular ante tu amiga por vergüenza. Al salir del cine se van a tomar un café y, allí, tu amiga te explica las razones por las que ha llegado tarde y entonces te sientes culpable por haberte enfadado sin saber cuáles fueron sus razones, justificadas por otro lado. Este sentimiento de culpa te hace invitarla al café. Entonces, piensas que mañana tienes que levantarte temprano para ir a trabajar, por lo que te vuelve a entrar angustia, la cual consigues reducir despidiéndote de tu amiga y regresando a tu casa.

Como se puede ver reflejado en la historieta, las emociones parecen estar siempre con nosotros, formando parte inseparable de nuestro ser. De todos los seres vivos, **los humanos somos los más emocionales**. Las personas estamos continuamente sintiendo emociones y esas sensaciones influyen de forma muy importante en nuestro comportamiento.

Por lo tanto, de nuestro estado emocional depende, en gran medida, nuestra eficacia en el trabajo o en los estudios, dependen nuestras relaciones afectivas y sociales y, yendo más allá, depende nuestra propia felicidad.

¡Cuántas veces habrás dicho *"no tengo control, enseguida me altero"*, o bien, *"la angustia o el miedo me sobrecoge y no puedo hacer nada"*, o si no, *"vivo con desasosiego, con intranquilidad y no puedo estar sereno"*!

Pese al papel tan relevante que las emociones tienen en nuestra vida, no solemos tener el suficiente conocimiento de ellas, ni les prestamos la atención que se merecen. A lo largo de esta unidad y del curso en general, intentaremos profundizar en los entresijos de las emociones, de su naturaleza, de la forma inteligente de manejarlas, de cómo expresarlas saludablemente y de cómo ser más conscientes de las emociones de los demás.

Continúa, pulsando el botón de avance para conocer las diferencias que existen entre las emociones, los estados emocionales y los rasgos a largo plazo.

REMARKUES

☛ Muchos psicólogos están de acuerdo en que existe un gran **componente de pensamiento y significado** en todas las reacciones emocionales que construimos. Lejos de ser irracionales, las emociones **tienen su propia lógica**, lo que ocurre es que esta lógica está basada en los significados que construimos a partir de las situaciones de nuestra vida.



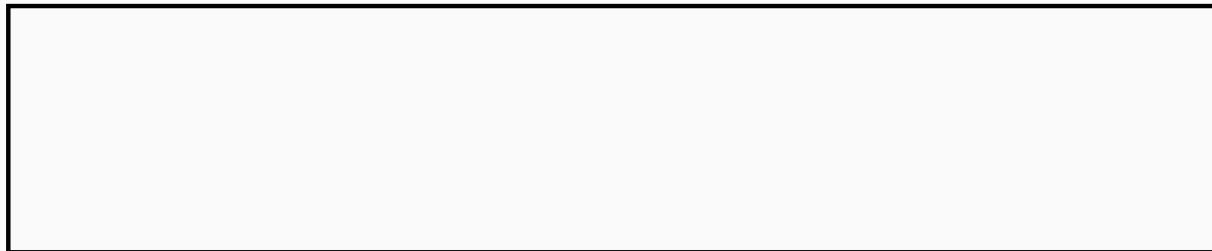
☛ Cada emoción tiene una **trama argumental** característica que todos podemos reconocer fácilmente. La trama define aquello que **creemos** que nos está

2. ¿ES LO MISMO SER QUE ESTAR? Emoción vs. Estado de Ánimo

"¿Eres triste o estás triste?"

Al contrario de lo que ocurre en otras lenguas como en el Inglés donde el verbo "*to be*" tanto significa "ser" como "estar", la española recoge verbos diferentes para referirse a **estados estables** (*ser*) o **transitorios** (*estar*). Aplicado al campo afectivo, esto es lo que ocurre con la **emoción** y los **estados de ánimo**. Mientras que las **emociones** surgen repentinamente como respuesta a un determinado estímulo y duran unos segundos o minutos, los **estados de ánimo** perduran durante horas o días y, además, son más ambiguos en su naturaleza.

Las emociones pueden ser consideradas como reacciones cambiantes y los estados de ánimo como impresiones o vivencias generales de más estabilidad. Más allá de emociones y estados de ánimo está el **rasgo a largo plazo**, que puede definirse como el tono emocional característico de una persona a lo largo del tiempo. Aunque el principio de una emoción puede ser fácilmente distinguible de un estado de ánimo, es imposible definir cuándo una emoción se convierte en un estado de ánimo. Observa la siguiente figura.



Aunque estas diferencias puedan parecer en principio obvias o poco útiles, piensa lo diferente que es el que una persona se sienta triste, tenga una depresión o sea distímico (*término psiquiátrico con el que se denomina a la personalidad crónicamente deprimida o melancólica*).

Por eso, un reto que debes afrontar es **saber diferenciar lo que es una emoción, de un estado anímico**, ya que ésta es una de las claves para el éxito. Piensa que las decisiones que tomes bajo la influencia emocional, de forma rápida y sin ser razonadas, tienen más probabilidades de estar equivocadas. Antes de tomar ninguna decisión bajo la influencia emocional, espera a recuperar tu estado anímico "normal" y, si aún así sigues

viendo adecuada la decisión, llévala a cabo, pero no antes.

Si te fijas, todavía no se ha respondido a una pregunta esencial de esta unidad. *¿Qué es la emoción?*
Continúa para averiguarlo.

ocurriendo y su significado para nuestra felicidad o bienestar. Esta trama la **construye** la persona que está viviendo la historia emocional.



3. ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

Todos sabemos lo que es una emoción. Todos las hemos experimentado. Por lo tanto, a nivel vivencial, se podría pensar que una emoción es fácil de identificar. Sin embargo, la emoción, pese a lo que pueda parecer, no es un fenómeno simple. Es útil que descubramos los principales aspectos con que funciona una emoción. Descubrir esto, nos hace ser más competentes para regular nuestras propias emociones.

La emoción supone una vivencia interior que nos hace decir cómo nos sentimos (*aspecto subjetivo*); supone experimentar una activación *fisiológica* (*palpitaciones*, por ejemplo); supone responder *funcionalmente*, con esa activación, a una necesidad que exige nuestro entorno; supone un lenguaje o *expresión* con el que nos comunicamos *socialmente*. Cada uno de estos aspectos son componentes de la emoción. Por lo tanto, las emociones son el compendio de fenómenos **subjetivos**, **fisiológicos**, **funcionales** (dirigidos hacia un fin) y **expresivo-sociales** que se dan en determinadas situaciones.

Para demostrar esto, lee las siguientes frases e intenta diferenciar qué aspecto de la emoción (subjetivo, fisiológico, funcional o social) se está enfatizando:

¿Qué aspecto remarca cada una de estas emociones?	Subjetivo	Fisiológico	Funcional	Expresivo Social
1. Le preguntamos a Gerardo cómo está y nos dice que está enfadado.				
2. En una reunión de trabajo, Rosa sonrío a sus compañeros cuando le dicen que ella tenía razón.				
3. El organismo de la profesora se altera, preparándose para llamar la atención cuando ve que un niño está molestando a otro.				
4. El corazón de Joan, de repente, comienza a latir al ver una película romántica.				

Continúa para profundizar en estas dimensiones.

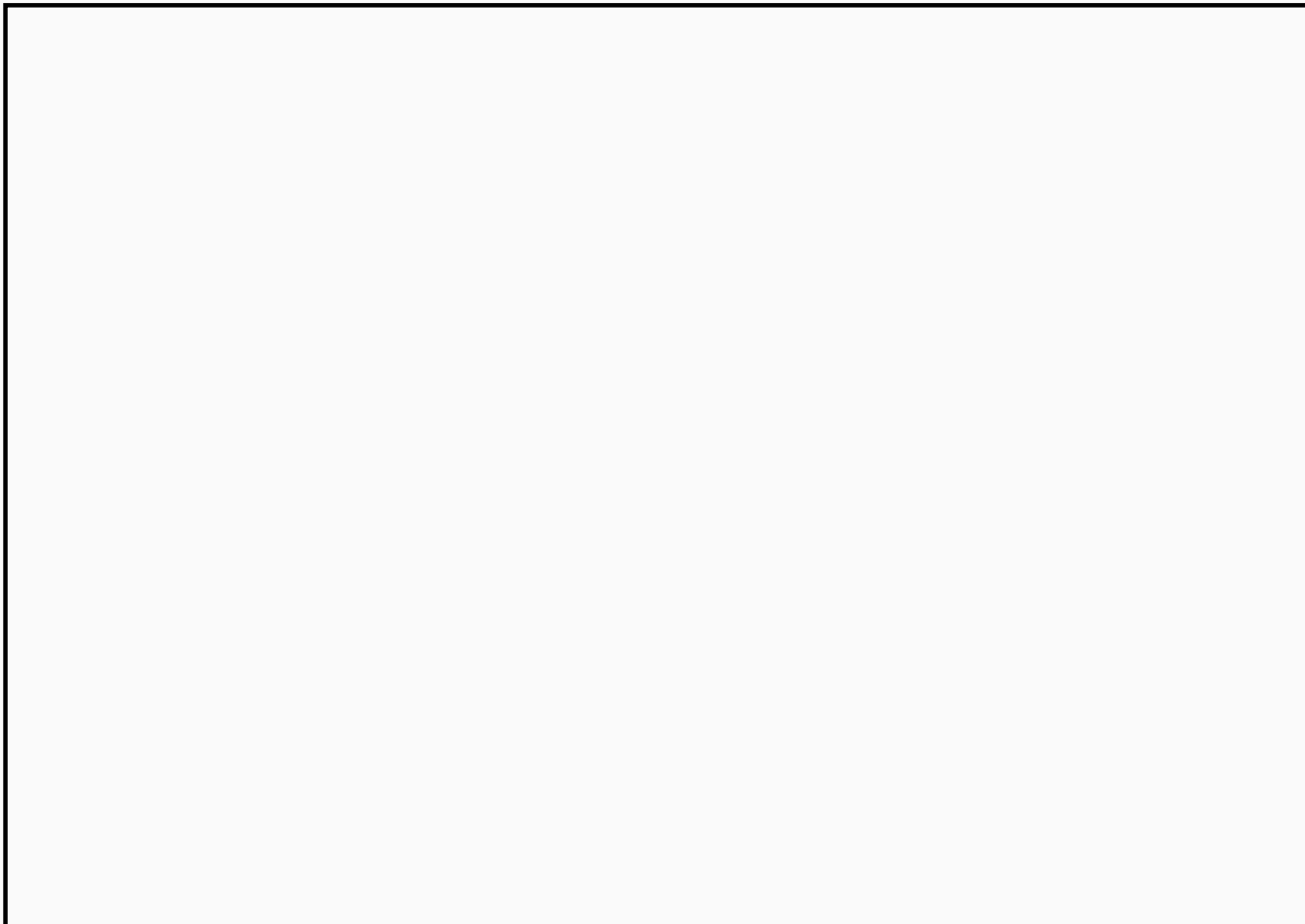
REMARQUES

El fenómeno de la emoción requiere la concurrencia de 4 dimensiones: a) la experiencia **subjetiva** o conciencia de emoción; b) la activación **fisiológica** del organismo; c) la **funcionalidad** de la respuesta emocional; y d) la **expresión social** de esa emoción.

Pese a la relativa facilidad con la que se vivencia una emoción, su definición es compleja, ya que se trata de un **constructo multidimensional**.

3.1 La naturaleza multidimensional de las emociones

La siguiente figura refleja los distintos componentes de la emoción.



Aplicándolo a un ejemplo, lo verás más sencillo. Imagina que estás ante un auditorio repleto de gente y vas a dar un discurso muy importante. Entonces, empiezas a sentir cómo el corazón se acelera y te sudan las

REMARQUES

■ Por lo tanto, teniendo en cuenta las distintas dimensiones de la emoción, su estudio se puede llevar a cabo a través de:

- 1. Autoinformes**, que miden la experiencia emocional.
- El estudio de las **estructuras cerebrales**, del **sistema nervioso** o del **endocrino**, analizando la dimensión fisiológica.
- El análisis de las **respuestas que el sujeto da** a distintas situaciones, midiendo su nivel funcional.
- Analizando las **expresiones faciales**, **posturas corporales**, **etc.**, que el sujeto manifiesta en distintas situaciones sociales.

manos (**componente fisiológico**). Seguidamente, analizas la situación y el estado de tu organismo, por lo que eres consciente de que estás sintiendo vergüenza o ansiedad (**componente subjetivo-cognitivo**). Ante esto, procuras no mover excesivamente las manos y respirar profundamente para intentar relajarte para que no se note el nerviosismo (**componente funcional**), pero tus expresiones faciales, como la tensión muscular o el tono de voz, te delatan y el público es consciente de tu estado emocional (**componente expresivo**). Pero, *¿por qué para unos este discurso puede ser fuente de ansiedad y de estrés, mientras que para otros, de motivación o de indiferencia?* **Continúa adelante para verlo.**

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

4. ¿POR QUÉ NO SENTIMOS TODOS LO MISMO EN LAS MISMAS SITUACIONES?

¿No te ha pasado que, al estar viendo la televisión con dos o tres personas, y al escuchar una noticia, ninguna de ellas reacciona de la misma manera? **¿Por qué se nos hace difícil predecir la reacción emocional de una persona ante un hecho?** Incluso, en ocasiones, hasta nuestra propia reacción emocional.

La respuesta está en el **significado personal**. No cabe duda de que nuestras emociones son producto de un significado personal y dependen de lo que nosotros consideramos importante y de lo que creemos sobre nosotros mismos y el mundo en general. La importancia de los significados es tal que como llegó a afirmar Campoamor, "*nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira*". El significado que le damos a los acontecimientos y a las condiciones de nuestra vida es lo que nos hace sentir enojados, felices, culpables, orgullosos o angustiados.

Estas reflexiones son recogidas en la teoría de los **Moldes Mentales**, en la que se asumen diferentes modos o formatos de pensamiento por los que las personas perciben, interpretan y explican la realidad que viven, determinando sus emociones, rendimiento, adaptación y felicidad. Para profundizar más sobre los moldes mentales, puedes consultar el libro [Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional](#), de Pedro Hernández "Guanir" (Tafor Publicaciones).

Pero volviendo al tema, **¿qué significados personales construyes y cómo te pueden afectar emocionalmente?** Realiza la siguiente actividad.

REMARQUES

■ **¿Qué son los moldes mentales?**
Son modos o formatos que tiene el pensamiento de interpretar y de reaccionar cognitivamente y afectivamente ante lo que nos rodea.



■ La labor investigadora de Pedro Hernández lo ha llevado a identificar 30 formatos o moldes mentales que son como lentes por las que filtramos la realidad, constituyendo piezas vivas de la inteligencia emocional. Estas estrategias mentales vienen a ser como el **"psicoma"** humano que determina nuestras

ACTIVIDAD 1. Mis significados personales.

El objetivo de la actividad no es otro que ayudarte a identificar tus significados personales y la influencia que éstos poseen en tus estados emocionales.

- 1. Nombra los aspectos que creas más importantes en tu vida**, los pilares que sustentan tu existencia o aquellos núcleos vitales que más te afectan (el trabajo, tu aspecto físico, tu familia, etc.)
- Aunque te resulte difícil, **intenta ahora redactar las creencias que posees sobre ti**. ¿Cómo te consideras y hasta qué punto estás satisfecho/a contigo mismo/a? Para que te resulte más sencillo, puedes pensar en aquellas cosas que cambiarías de ti y en lo que no cambiarías por nada.
- Ahora, intenta realizar el mismo ejercicio de reflexión pero respecto a **lo que te rodea, al mundo, a la sociedad**. ¿Qué piensas de ella? ¿Cómo la valoras? ¿Estás satisfecho/a?
- Ahora, resumiendo todas las respuestas anteriores, **¿cómo crees que influyen todos estos significados en tus estados emocionales, actuales y futuros?** ¿Cómo están afectando a tus sentimientos las creencias que posees de ti mismo y del mundo?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

teorías, nuestras emociones y nuestros actos.

Pero, *¿sabemos cómo surgen las emociones en el cerebro?* Continúa para averiguarlo.



Observa lo que son los **moldes** y lee detenidamente cómo cada una de las nueve dimensiones, que agrupa distintos moldes, manifiesta las principales posturas que adoptamos con nuestros pensamientos y emociones cuando nos situamos ante la realidad.

Moldes Mentales son...

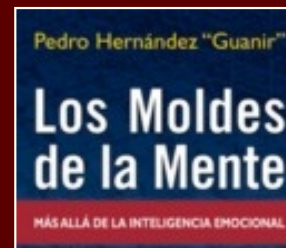
- "Lentes" o "cámaras de cine" con las que captamos e interpretamos, de forma subjetiva y peculiar, el mundo.
- Modos habituales de anticipar, reaccionar, valorar, interpretar o predecir la realidad cognitiva y afectivamente.
- Se denominan "moldes", porque no se refieren al contenido, sino al "continente" o formato que configura el pensamiento.
- También son "moldes" porque equivalen a formas más o menos fijas que se han ido construyendo a través de las predisposiciones y el aprendizaje, es decir, son hábitos mentales.

Las nueve dimensiones que agrupan a los 30 moldes mentales

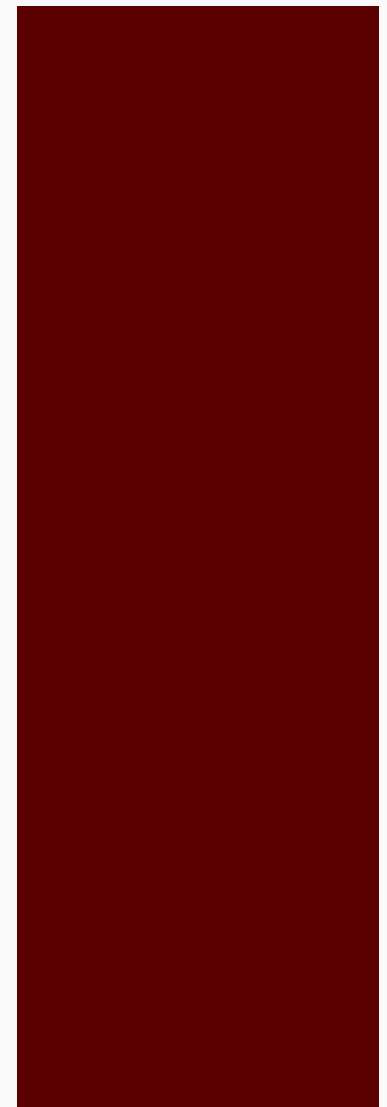
Pueden actuar produciendo...	Esto significa...
Distanciamiento vital	Es la perspectiva mental por la que se tiende a exagerar la función reflexiva y de control del pensamiento, no implicándose en la vida y pudiendo ser ineficaz y entorpecedor con el sobreenálisis.
Distorsión de la realidad	La atención se focaliza en lo negativo, en los inconvenientes, en pegos y minucias, en lo que falta, en lo que no se tiene, a pesar de que existan muchas cosas positivas. Se tiende a anticipar, exagerar e imaginar peligros, problemas, fracasos... o conflictos relacionados con las personas.

REMARQUES

● **Recogido de:** P. Hernández "Guanir". (2002), Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional. La Laguna, Tafor Publicaciones S.L.



Desconexión de la realidad	Es la perspectiva mental por la que se tiende a desviar la atención, olvidar o provocar fantasías opuestas ante los problemas, así como desconectar los sentimientos, desimplicarse o ver las cosas de manera fría y distante para no sufrir.
Incompatibilidad cognitiva	Es la perspectiva mental que impide tolerar o encajar las contrariedades, tendiendo a desplazar o desviar la insatisfacción hacia otros aspectos o realidades, más que a esforzarse en encontrar alternativas de solución.
Inoperancia	Ésta es la perspectiva mental que tiende a planteamientos de dispersión, planteamientos irreales o argumentos evitativos, con falta de planificación realista, supervisión y afianzamiento de lo que se realiza.
Atribución Externa	Ésta es la perspectiva mental por la que se atribuyen los éxitos y fracasos a realidades externas respecto a la propia responsabilidad, tales como: los otros, la magia, los enemigos o el propio temperamento.
Optimización Autocrítica	Ésta es la perspectiva mental por la que se tiende a atribuir los éxitos y fracasos a la propia responsabilidad. Especialmente, ante los fallos, se consideran las estrategias o procedimientos, el trabajo y el esfuerzo empleado.
Optimización Preparatoria	Ésta es la perspectiva mental a través de la que las personas se auto-fomentan fuerza de voluntad, prevén las condiciones y el escenario de actuación, se auto-administran ánimos y refuerzos, preparan y encauzan sus emociones, al tiempo que enfocan la acción de una manera optimista y constructiva.
Optimización Auto-potenciadora	Ésta es la perspectiva mental por la que se potencia el propio poder personal, anticipando posibles éxitos, atribuyendo los éxitos a la propia responsabilidad, automotivándose y transformando sus propios pensamientos y sentimientos de forma constructiva y fructífera.



5. ¿CÓMO SURGEN LAS EMOCIONES?

Las primeras investigaciones sobre el origen y causa de las emociones se centraron en los aspectos fisiológicos. Así, cuando sentimos *miedo*, nuestro corazón late con fuerza, nos sudan las manos y nuestra respiración se acelera. Por otro lado, cuando nos *enamoram*os, también se producen una serie de cambios corporales, pero... ¿actúan de **manera diferente** nuestro corazón, sistema nervioso y organismo en general cuando tenemos **miedo** que cuando sentimos **amor**? **¿Esta activación fisiológica es capaz de generar una emoción?**

Las investigaciones, en un primer momento, admitieron que: **1) cada emoción posee un patrón diferente de activación fisiológica y corporal, 2) por lo que las emociones surgen de nuestra interpretación de éstos cambios a nivel fisiológico.** Cada estímulo concreto produce cambios corporales diferenciados y la interpretación de estos cambios produce la emoción.

Es decir, que si vemos un tigre, se produce un tipo de activación concreta que nos lleva a interpretar la situación como peligrosa y es entonces cuando sentimos miedo.



Sin embargo, más tarde se encontraron una serie de **problemas en esta teoría**, pues antes de que se produzcan cambios corporales, las personas ya somos capaces de manifestar cómo nos sentimos. Además, los cambios corporales artificiales, provocados, por ejemplo, al ingerir alguna droga, no son capaces de generar ninguna emoción concreta.

Sin embargo, pese a estas críticas, un postulado básico que se ha mantenido a lo largo de los años es que las **emociones**, por lo menos las más significativas, como el miedo, la rabia, la alegría, la angustia, la sorpresa y el asco, mantienen **diferencias en su activación fisiológica**.

REMARQUES

■ La parte del cerebro que controla las emociones, sobre todo las aversivas, se denomina "**amígdala**". Esta glándula cerebral tiene una posición privilegiada, ya que mantiene conexiones neuronales con las partes del cerebro que procesan la **información de los sentidos**, con la corteza, en la que se producen los procesos de **razonamiento**, y con estructuras responsables de la activación corporal, tanto **metabólica** como **hormonal**.

■ **William James** fue el primero en apuntar que cada emoción posee un patrón diferenciado de activación fisiológica, pero fueron **Paul Ekman** y su grupo de investigación quienes, en 1983, lograron

Por ejemplo, el ritmo cardíaco aumenta con la rabia, el miedo y la angustia, pero cambia poco con la alegría, el asco o la sorpresa. En cuanto a los cambios en la temperatura de la piel, es en la rabia donde se da un aumento significativo frente a las demás emociones.



Por lo tanto, sí parece que nuestro organismo responde de manera diferente, por ejemplo, cuando sentimos miedo que cuando sentimos alegría, pero todavía no hemos respondido a la pregunta clave de este punto: **¿Cuál es el origen de las emociones?** Continúa para averiguarlo.

demonstrarlo experimentalmente.

5.1 La vía inconsciente de las emociones

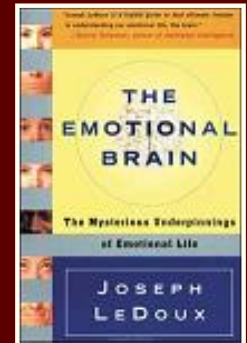
¿**Qué es lo que causa la emoción?** Actualmente, los investigadores están de acuerdo con que la **activación fisiológica acompaña, regula y establece el contexto de la emoción**, pero no la causa directamente, por lo que buscan relaciones con otros factores para comprender el origen de la emoción. El factor que interactúa con el componente fisiológico para accionar la respuesta emocional es la cognición, el razonamiento. A continuación vamos a ilustrar con un ejemplo la teoría que actualmente se utiliza para explicar cómo se originan las emociones.

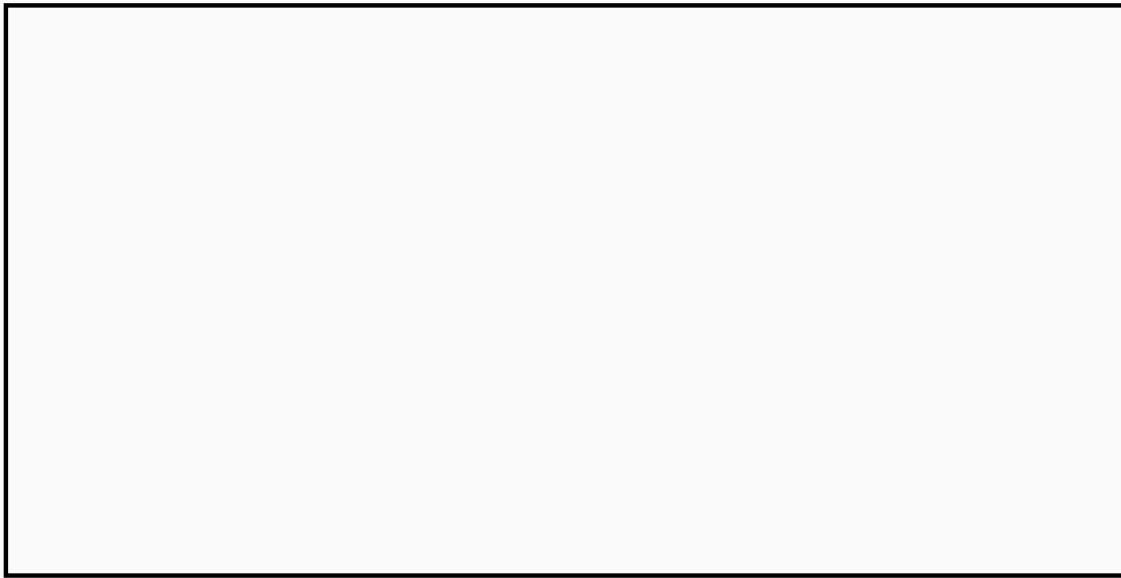
Imagina un día en el que has ido con tu familia al campo. Sales a caminar por un sendero y, de repente, observas algo sospechoso justo encima de ti, colgando de la rama de un árbol. Ni siquiera sabes qué es, pero ya has pegado un salto hacia atrás embargado/a por el miedo. Sin embargo, unos segundos después, te percatas de que lo que hay en la rama es sólo una bolsa de plástico. Por lo tanto, después de esta segunda evaluación de la situación, valoras que no hay peligro, el miedo va desapareciendo y continúas caminando.

Lo narrado en la situación anterior es un ejemplo de una típica reacción emocional. Sin embargo, detrás de esto hay más de lo que imaginas. Para que se produzca una respuesta emocional, la información del estímulo (*el objeto de la rama*) ha de llegar a la **amígdala, centro emocional del cerebro**. Es una vía **directa** que conecta a los **centros sensoriales** del cerebro con la **amígdala**. Esta vía es **muy rápida**, pero la información es **poco elaborada e imprecisa**. Sin embargo, con esta información burda, la amígdala ya emite una respuesta; en el caso del ejemplo, la **huida**. Esta vía nos permite responder a los estímulos sin saber totalmente qué es el estímulo. Por lo tanto, es posible que esta vía sea la **encargada de las respuestas emocionales que no comprendemos**.

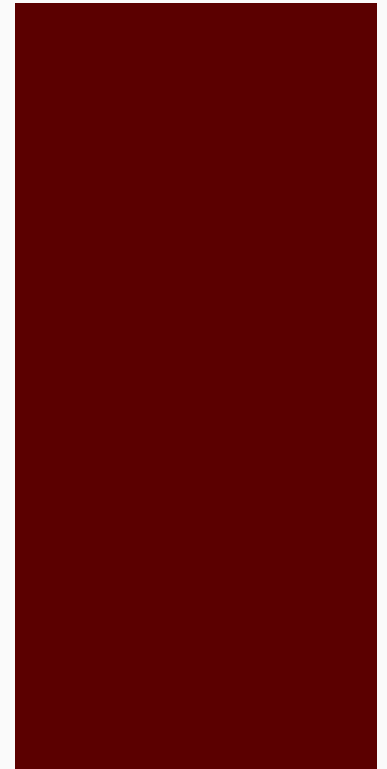
REMARQUES

El ejemplo descrito y la teoría que lo explica pertenecen al neurólogo **Joseph LeDoux**, quien en 1996 publicó el reconocido libro **El cerebro emocional**, en el que sienta las bases neurológicas de la experiencia emocional.



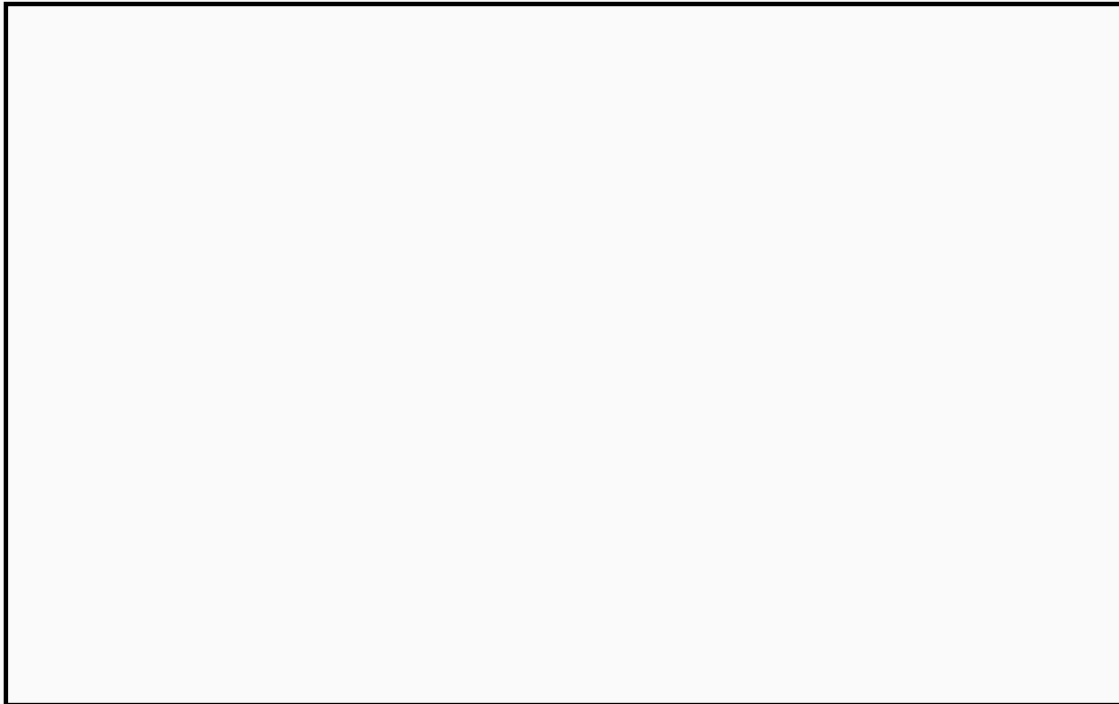


Pero, ¿*existe sólo esta vía informativa?*



5.2 La vía consciente de las emociones

La otra vía de información que llega al cerebro proviene de la **corteza cerebral**, la cual ya ha recibido la información de los centros sensoriales y ha tenido más tiempo para evaluar el estímulo, contando con la ayuda de la memoria, las expectativas, el razonamiento, etc. Por lo tanto, esta vía es **más precisa**, pero también **mucho más lenta**. Una vez que la información llega a la amígdala a través de esta vía, revisa la respuesta que ha dado y la adecua a la nueva información. En el ejemplo de lo sospechoso del árbol, la amígdala interrumpe la respuesta de huida porque es informada de que el estímulo no se corresponde con una serpiente, sino con una bolsa de plástico y, por lo tanto, no reviste peligro.



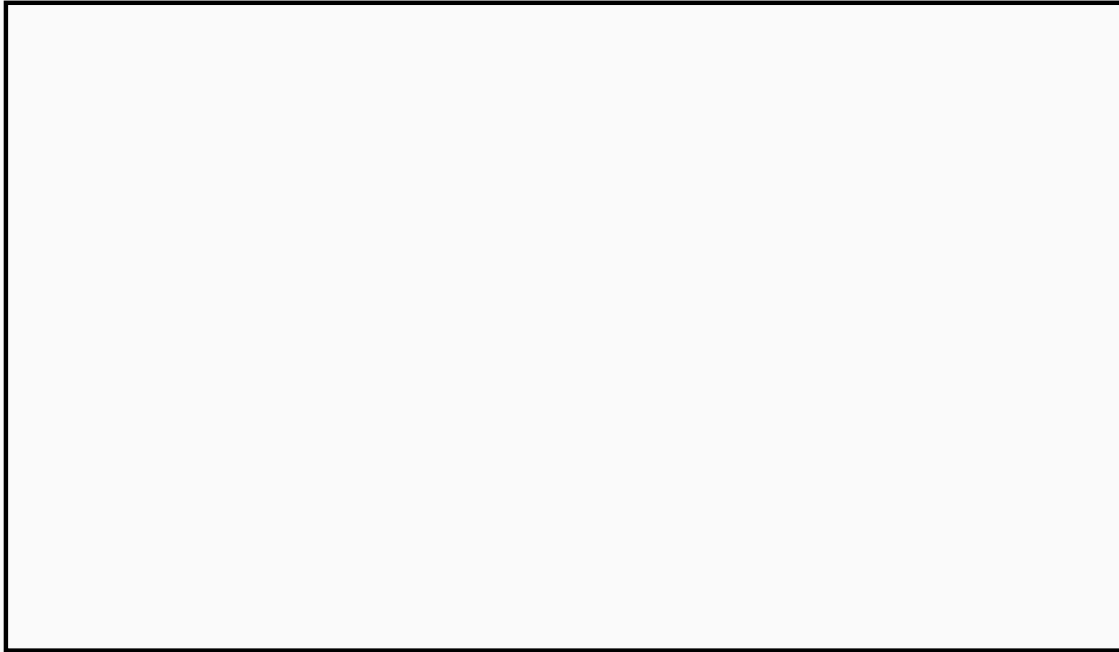
REMARQUES

Las personas **podemos sentir emociones sin ser plenamente conscientes de ellas**, ya que esto ocurre cuando prima la vía rápida, directa e imprecisa por encima de la vía consciente, más lenta, pero más precisa.



5.3 La doble vía emocional

A continuación se presenta una figura que ilustra estas dos vías que intervienen en el origen de la emoción.



Te estarás preguntando cuáles son las consecuencias de que las emociones se produzcan de esta manera. Pues bien, las tendrás que descubrir por ti mismo/a con la siguiente actividad.

REMARQUES

■ A partir de los **aspectos fisiológicos** de las emociones, los **procesos sociales y cognitivos** moldean y construyen tantas emociones distintas como resulte funcional para el individuo.



ACTIVIDAD 2. La implicaciones de la doble vía.

1. ¿Cuáles son las **ventajas** y cuáles los **inconvenientes** de la **vía directa** de la activación emocional?
2. ¿Cuáles son las **ventajas** y cuáles los **inconvenientes** de la **vía indirecta** de la activación emocional?
3. En vista de lo explicado, **¿qué vía se pretende potenciar y entrenar cuando se incide en el control emocional?**
3. Razona ahora las siguientes cuestiones e **intenta ir más allá**:
 - a) ¿Qué nos ocurriría a las personas si no tuviéramos una vía directa?
 - b) ¿Qué nos ocurriría a las personas si no tuviéramos una vía indirecta?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Ya hemos analizado lo que diferencia a la emoción de otros constructos psicológicos, sus componentes y sus bases neurológicas.

Continúa para conocer las conclusiones y el balance final.

6. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

La **importancia que las emociones poseen en nuestra vida** parece estar claro. A lo largo de la unidad has podido apreciar cómo éstas influyen en nuestros pensamientos y en nuestro comportamiento de forma importante. Además, hemos desentrañado la naturaleza de las emociones, definiendo lo que son y lo que no son, sus **dimensiones**, sus **bases neurológicas** e, incluso, el **significado personal** que existe de base en toda experiencia emocional.

Pero, **¿cuáles son las emociones básicas?** Éste es el tema que abordaremos en la siguiente unidad. Pero antes, realiza la Evaluación de ésta.

6.1 Evaluación de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) o en el botón de avance para acceder al **Test de Evaluación**.

REMARQUES

■ En esta **Unidad 1.1** hemos tratado de descubrir cuál es la naturaleza de las emociones. Hemos visto las **dimensiones** que componen las emociones, la importancia de los **significados personales** y su **naturaleza fisiológica**.

■ En la siguiente unidad trataremos de descubrir **cuáles son las emociones básicas**.