

*Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés***UNIDAD 1.2 LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES II: emociones básicas**

- 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](mailto: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 1.2: **La Naturaleza de las Emociones II: emociones básicas**. 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 1.2

1. ¿CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN? ➡

2. EL ENOJO ➡

2.1 ¿Por qué surge? ➡

2.2 ¿Cómo hacemos frente al enojo? ➡

3. LA ENVIDIA ➡

3.1 ¿Por qué surge? ➡

### 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.

**3.2** ¿Cómo hacemos frente a la envidia? ➡

**4. LA ANSIEDAD Y EL MIEDO** ➡

**4.1** ¿Por qué surge? ➡

**4.2** ¿Cómo hacemos frente a la ansiedad? ➡

**5. LA CULPA** ➡

**5.1** ¿Por qué surge? ➡

**5.2** ¿Cómo hacemos frente a la culpa? ➡

**6. LA VERGÜENZA** ➡

**6.1** ¿Por qué surge? ➡

**6.2** ¿Cómo hacemos frente a la vergüenza? ➡

**6.2.1** ¿Qué hacer? ➡

**7. LA TRISTEZA-DEPRESIÓN** ➡

**7.1** ¿Por qué surge? ➡

**7.2** ¿Cómo hacemos frente a la tristeza? ➡

**8. LA ALEGRÍA-FELICIDAD** ➡

**8.1** ¿Por qué surge? ➡

**8.2** De la alegría a la felicidad. ➡

**9. CONCLUSIONES** ➡

**9.1** Evaluación final de la unidad. ➡



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<sup>a</sup> 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 II: emociones básicas

**Título del Curso:**

---

👤 Manejo Inteligente de las Emociones y el Estrés



**Metadata**

## REMARKUES

☑ Pese a que se reconozcan **emociones básicas o primarias**, los seres humanos poseemos una rica experiencia emocional, fruto del **aprendizaje**, de la **cultura** y de la **individualidad**. Estas otras emociones, más sutiles, también juegan un importante papel en la adaptación del ser humano consigo mismo y con los demás.



## 1. ¿CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN?

En la unidad anterior analizamos los componentes y bases neurológicas de la emoción. Ahora que ya conocemos la vía consciente y la vía inconsciente de las emociones, es hora de comenzar a ver emociones concretas.

Las investigaciones sobre el manejo de las emociones demuestran cómo el lenguaje, rico en expresiones afectivas, es un factor que predice la conciencia y el control emocional. Por lo tanto, realiza la siguiente actividad para poner a prueba tu vocabulario emocional.

### ACTIVIDAD 3. ¿Cuántas emociones soy capaz de nombrar?

Las instrucciones para esta actividad son muy sencillas. Debes tratar de nombrar el mayor número de emociones que puedas, utilizando para ello todos los matices de los que seas capaz. Por ejemplo, el miedo, la rabia, el enojo, etc.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

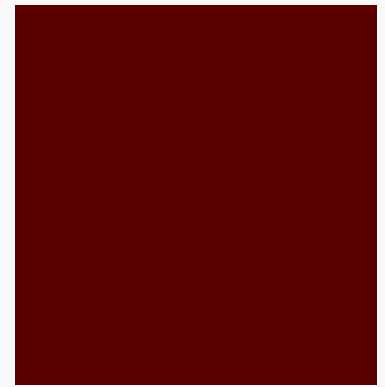
Quizás has sido capaz de nombrar 10 ó más emociones si posees bastante conciencia emocional. Pero si analizas bien tus respuestas, te podrás percatar de que sólo son 6, 7 u 8, las emociones que más se diferencian, ya que el resto pueden ser consideradas como similares. Pues bien, a esta conclusión han llegado, ya hace años, los estudiosos del tema y han propuesto la existencia de una serie de emociones básicas, de las que se derivan las demás. Éstas se dan en todos los seres humanos, independientemente de su cultura, y poseen patrones fisiológicos particulares.

Sin embargo, el debate que existe es sobre el número y naturaleza de estas emociones básicas. Unos dicen que son 10, otros que son 4. Según el estudio de las emociones a través de las distintas civilizaciones y culturas, se han reconocido hasta **7 emociones básicas**: *Miedo, Tristeza, Rabia, Alegría, Sorpresa, Asco y Desprecio*.

Sin embargo, la experiencia emocional humana es mucho más amplia. La **cultura**, la **socialización** y el

**aprendizaje** van ampliando el rango de emociones que podemos sentir y definir. A continuación haremos un viaje por las emociones más relevantes para nuestra vida, como el enojo, el amor, la alegría o la vergüenza, analizando las implicaciones que poseen para nuestro bienestar y rendimiento.

*Profundicemos a continuación en cada una de estas emociones y en sus implicaciones.*



## 2. EL ENOJO

Son las 10:10 de la mañana y el tutor de tercero de Primaria aún está esperando a que la profesora de educación física traiga a los alumnos a su clase. El tutor se va excitando cada vez más, pensando en el tiempo que está perdiendo. Al cabo de 5 minutos aparece la profesora con los alumnos y el profesor le recrimina su tardanza. La profesora le explica que el gimnasio está muy lejos de la clase. Sin embargo, el tutor, lejos de conformarse, le recrimina que por qué no termina sus clase antes y así llega a tiempo. Entonces, la profesora, herida porque piensa que minusvalora su asignatura, se enzarza en una discusión con el profesor.

El enojo es una de las emociones más intensas y socialmente más problemáticas, ya que predispone a las personas para la lucha.

### 2.1 ¿Por qué surge?

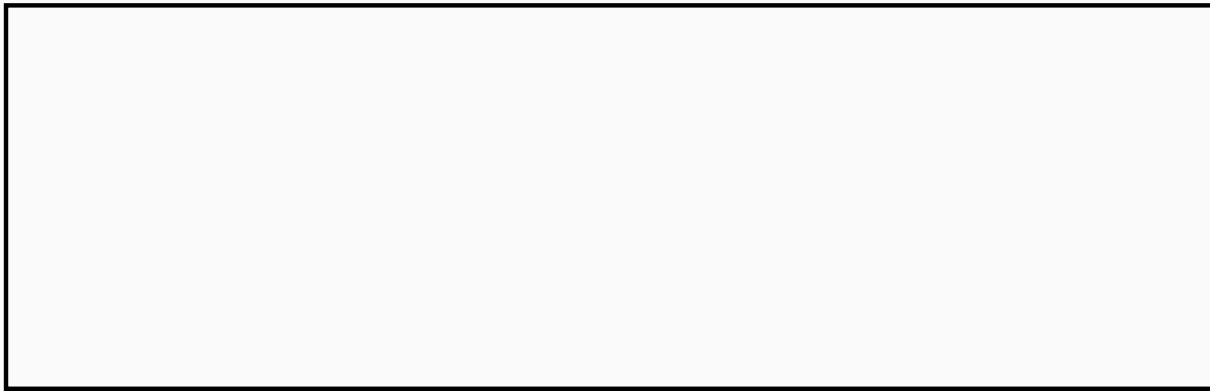
El enojo suele comenzar con una **ofensa humillante** contra mí o los míos. En el *ejemplo*, el tutor se sentía ofendido porque se le había quitado tiempo de su clase y la profesora, porque se infravaloraba su trabajo. Este sentimiento de **injusticia** dispara el enojo o rabia y, en muchas ocasiones, la **historia anterior** funciona como un agravante que enciende aún más la mecha. Es probable que el tutor se enoje si ya es la tercera o cuarta vez que ocurre. Al igual, es más probable que la profesora se enoje si otros compañeros del colegio también minusvaloran su asignatura. Pero, *¿por qué unas personas se enojan más fácilmente que otras?*

Un aspecto determinante de la personalidad que explica la predisposición a enojarse es el concepto que las personas tienen acerca de sus **identidades** y de la **posición** que ocupan en la sociedad. Aquellas que se enojan más fácilmente, probablemente tengan dudas sobre su propia valía, su rol o, simplemente, se sientan inseguras. Estas personas suelen ser más suspicaces y son más sensibles a las situaciones de ofensa o humillación.

## REMARQUES

■ En la experiencia del enojo, influye decisivamente el **"Cómo es posible qué..."**. Ésta es la frase que muchos de nosotros repetimos continuamente cuando estamos enojados. "Cómo es posible que me haga esto a mí...; Cómo es posible que me pase esto a mí". No nos entra en la cabeza y esa disonancia hace que nos enojemos aún más. **Pedro Hernández** ha definido esta tendencia dentro de su teoría de los **Moldes de la Mente** y la ha denominado: falta de **"Encaje y encauce emocional"**

■ Algunas investigaciones han demostrado cómo las personas que son capaces de expresar su ira, de forma adecuada eso sí, son mucho **más felices y saludables** que aquéllas que la



reprimen o la inhiben.

## 2.2 ¿Cómo hacemos frente al enojo?

### Actividad 4. ¿Cuál es tu experiencia con el enojo?

Reflexiona sobre la emoción del enojo y la influencia que tiene en ti.

1. **¿Te enojas con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona predispuesta al enojo?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que te enojaste?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
3. ¿Qué piensas de ese episodio que acabas de describir? ¿Lo ves ahora de otro modo? **Valora tu actuación en esa situación.**
4. Cuando te enojas, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

En ocasiones, expresar el enojo puede conllevar costos, sobre todo, cuando lo hacemos ante personas que tienen mayor poder sobre nosotros (*superiores, padres, etc.*) o ante quienes apreciamos (*seres queridos, amigos, etc.*). En estas ocasiones, lo que se suele hacer es **sublimar el enojo o disfrazarlo**.

Por ejemplo, en lugar de decirle directamente a nuestra pareja que conduzca bien porque si sigue así vamos a tener un accidente, expresamos nuestro enojo a través del humor o la ironía.

En otras ocasiones, en lugar de sublimarlo, lo que hacemos es **desplazar el enojo hacia otras** personas menos poderosas. Este tipo de desplazamiento es una base común del prejuicio y la discriminación. Otra forma inadecuada de afrontarlo es la **inhibición**.

Otra forma de hacerle frente, ésta más positiva, es la de **aplazar la respuesta durante unos segundos**. Intentar no responder a la ofensa hasta pasados unos 10 segundos y, entonces, una vez que estamos más

## REMARQUES

■ Las formas más negativas de afrontar el enojo son el **desplazamiento** y la **inhibición**. La **sublimación** o el disfrazar del enojo puede ser positivo, pero sólo si somos conscientes de lo que nos provoca el enojo y, aún así, necesitamos desahogarnos.

■ Otra forma más positiva de afrontar el enojo es el **aplazamiento de la respuesta** durante unos segundos hasta que pase el momento cumbre de la activación del enojo.



■ Cuanta **mayor**

calmados, elaborar una respuesta menos cargada emocionalmente.

Sobre todo, es muy importante analizar nuestro enojo una vez que éste se produzca hacia algo o hacia alguien, con el fin de llegar a la **causa que lo está provocando**. Esto nos posibilitará estar preparados para la próxima vez y apaciguar el enojo, ya que éste es mayor cuanto menos lo esperamos. *Ahora continuemos con otra emoción.*

**importancia** le demos al hecho y, sobre todo, la atribución de **mala intención** a lo que nos provoca el enojo, lo aumentaremos considerablemente.

### 3. LA ENVIDIA

La envidia hacia los demás la ha sufrido Virginia durante toda la vida. Cuando era una adolescente, ya envidiaba a las chicas más populares, más listas y más guapas. Tenía celos de su hermana pequeña, la cual recibía más atenciones por parte de sus padres. Ahora, ella se siente resentida con su marido porque lo considera un fracaso. Ambos tienen un empleo digno, pero Virginia no se puede quitar de la mente la ropa cara de sus amigas, sus joyas, sus casas más lujosas o sus coches más caros. También envidia a sus amigos, que están orgullosos de sus hijos, mientras que, en comparación, los suyos le parecen ridículos.

El estado subjetivo de la persona que tiene envidia es la de **anhelar aquello de lo que cree carecer injustamente**, convirtiéndose en un ansia dolorosa y difícil de controlar.

#### 3.1 ¿Por qué surge?

La envidia tiene múltiples caras. En ocasiones surge desde la infancia, a raíz de otra emoción muy parecida: **los celos**. En el caso anterior, los celos de Virginia hacia su hermana, provocados por la carencia afectiva que percibía de sus padres, se arrastran hasta la edad adulta, convirtiéndose en envidia.

La envidia interviene también de la **incapacidad para poder aceptar** quiénes somos y qué es lo que poseemos. El no apreciar lo que poseemos es la clave de la emoción de envidia. Ante esta incapacidad para aceptar quienes somos, lo que la persona envidiosa desea es la **atención y el aprecio de la gente** y, por lo tanto, anhela aquello que poseen las personas que ella considera que sí son apreciadas y valoradas. Además, el sentimiento de envidia se intensifica cuando percibimos que "nos merecemos más del mundo", cuando **nos sentimos víctimas** de las circunstancias y sentimos que somos tratados injustamente.

### REMARQUES

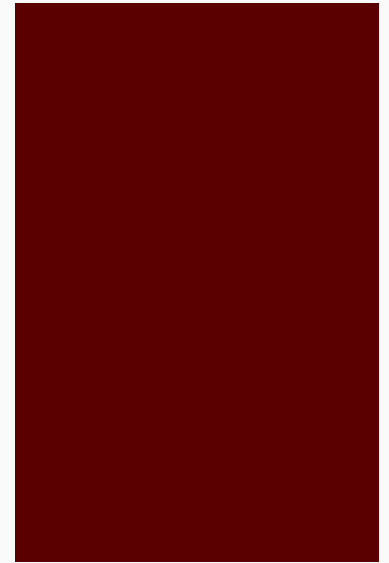
■ Nuestra **cultura y sociedad**, ultra-competitiva, es una fuerte **percusora** de este tipo de sentimientos. En otras **culturas más cooperativas** y no tan individualistas, este tipo de sentimientos casi es **inexistente**.

■ La envidia, a nivel más superficial, **nace de la comparación social**, y, sobre todo, cuando en esta comparación con los otros salimos perdiendo.

■ Las personas con una personalidad envidiosa **sienten una carencia, un vacío interior** que alcanza el mismo núcleo de su **identidad personal y social**, convirtiéndose en un significado personal importante.



***Continúa para reflexionar sobre las maneras en las que le hacemos frente a la envidia.***



### 3.2 ¿Cómo hacemos frente a la envidia?

#### Actividad 5. ¿Cuál es tu experiencia con la envidia?

Reflexiona sobre la emoción de la envidia y la influencia que tiene en ti.

1. **¿Sueles sentir envidia con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona envidiosa?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que sentiste envidia por algo o por alguien?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
3. ¿Qué piensas de ese episodio que acabas de describir? ¿Lo ves ahora de otro modo? **Valora tu actuación ante esa situación.**
4. Cuando sientes envidia, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

La **manera más negativa** de enfrentarse a la envidia y reducirla es la de **dañar** a las personas que envidiamos o **disfrutar de sus desgracias**. Como se puede apreciar, este tipo de reacciones lo que hace es reforzar la emoción de envidia, ya que en ocasiones nos reporta momentos felices.

En el caso anterior, Virginia disfrutaba cuando sus padres castigaban a su hermana, o cuando alguno de los hijos de sus amistades tenía algún fracaso escolar.

**Otras formas más positivas** de enfrentarse a la envidia son:

#### REMARQUES

Los antiguos **estoicos** y desde el **Budismo**, se sostiene que no se puede alcanzar la paz del espíritu sin **desapegarnos** de las **cuestiones materiales** que se nos imponen desde la **sociedad del consumismo** y que, además, podemos liberarnos de las preocupaciones **renunciando a ellas**.



La persona envidiosa no sólo anhela **cuestiones materiales**.

- Compararnos no sólo con personas de mucho éxito, sino también darse cuenta de que existen muchas más **que están igual o mucho peor** que nosotros.
- Podemos llegar a convencernos de que, realmente, **las cosas que ansiamos no son tan beneficiosas** y que, por sí mismas, no nos van a aportar ninguna felicidad.
- Podemos gastar nuestras energías en **sacar el máximo provecho a lo que tenemos** en lugar de perder el tiempo anhelando lo que no tenemos.

*Ahora continuemos con otra emoción.*

Más que eso, **envidia a las personas a las que la gente aprecia, estima**, etc., especialmente cuando tiene muchas **dudas sobre su valor** como persona.

## 4. EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

Un ejemplo claro de tener un sentimiento de temor o miedo es cuando vas conduciendo y, al detenerte entre el tráfico, por el retrovisor observas que detrás se encuentra un coche de la Guardia Civil. Casi inmediatamente se te encoge el estómago y se te tensa el resto del cuerpo. Si a eso agregas que, a continuación, empiezas a imaginar que te van a detener y que te van a multar porque no has cambiado las cubiertas, entonces ya sabrás de qué estamos hablando. Luego, imaginas cómo se desarrolla el proceso de detención, la posible charla e, incluso, la multa. En todo eso estás, -ya sudando la gota gorda-, cuando al reanudarse la circulación te percatas de que la patrulla efectivamente se pone a tu lado, pero ni siquiera se te han mirado.

El miedo provoca una **sensación de tensión nerviosa** que nos permite protegernos o huir de las situaciones amenazantes, pero cuando estas **situaciones son ambiguas o inciertas** y se prolongan en el tiempo, se produce la **ansiedad**.

### 4.1 ¿Por qué surge?

La ansiedad es una emoción ligada a la **anticipación de peligros**. Cuando nos sentimos ansiosos, *no nos podemos relajar*, tenemos la sensación de que algo va mal en nuestras vidas, nos sentimos **preocupados** y queremos **evitar o escapar** de la situación peligrosa que se nos avecina y que, por otro lado, no es real, sino fruto de nuestra propia imaginación y preocupación.

La ansiedad es provocada por la percepción de una **amenaza incierta**. No conocemos su alcance ni cuándo se va a producir. Sin embargo, casi todas las amenazas se pueden reducir a la **anticipación de la muerte**, cuando nuestra vida es amenazada o a la **anticipación de ridículo o fracaso**, cuando se ve amenazado nuestro "ego" o nuestra autoestima. Además, la ansiedad también se produce cuando **no nos sentimos capaces de afrontar** la situación.

## REMARQUES

■ La **ansiedad es una emoción adaptativa**, ya que nos prepara para los peligros que pueden producirse. El problema surge cuando este mecanismo adaptativo dispara la alarma ante cualquier indicio, resultando molesto e **incapacitante para la persona que lo padece**.



■ No hay que confundir la ansiedad con los **ataques de pánico**, que son episodios agudos de estados de ansiedad caracterizados por un miedo intenso e irracional y acompañado de malestar físico como mareo, dolor de pecho, miedo a volverse loco, náuseas, etc. El ataque de pánico sí puede considerarse un



**trastorno emocional,**  
mientras que la ansiedad  
es una emoción más.

índice

mapa  
conceptualespacio  
tutorial

metadata

## 4.2 ¿Cómo hacemos frente a la ansiedad?



La **respuesta natural** al miedo y a la ansiedad es la **huida**. Esto no es un problema cuando huimos de un oso porque nos da miedo; eso nos salva la vida. El problema está en cuando también huimos de los retos, de las situaciones difíciles de la vida sólo porque nos crean ansiedad. En lugar de afrontarlas directamente, huimos de ellas porque nos resulta más cómodo.

La clave del afrontamiento de la ansiedad está tanto en la **percepción de las situaciones amenazantes** como en la valoración que hacemos de **nuestros recursos** para afrontarla. La educación de la mirada es clave para aprender a **valorar ponderadamente los peligros** y las amenazas. Por otro lado, padecemos más ansiedad cuando vemos amenazado aquello que es más **importante para nosotros**, por lo que una revisión de nuestros **significados personales** también nos puede ayudar a identificar y a controlar la ansiedad.

Otra forma de afrontar la ansiedad es **incrementar nuestros recursos** para hacer frente a las situaciones de amenaza. Aunque la situación la evaluemos como amenazante, si contamos con unos buenos recursos, le haremos frente. Por **recursos** entendemos el **apoyo social** de personas cercanas, la **autocompetencia** que creemos tener en la situación amenazante, el **conocimiento y la información** de lo que nos genera ansiedad, la **experiencia** de otras situaciones en las que se ha salido airoosamente, etc.

### REMARQUES

■ Cuando la ansiedad se concentra en un solo estímulo o situación y deja de ser ambigua y abstracta, generalmente se habla de **fobia**. La fobia es un **miedo intenso, persistente e irracional hacia un estímulo concreto**, que puede ser un animal, la sangre, los lugares cerrados o donde hay mucha gente...

■ Beck habla de tres **distorsiones cognitivas** que aparecen en la ansiedad: 1) **Inferencia arbitraria-Visión catastrófica**, cuando se ve muy amenazante una situación sin evidencias suficientes. 2) **Maximización**, cuando se incrementan las probabilidades del riesgo. 3) **Minimización**, cuando se percibe disminuida la habilidad de enfrentarse a las amenazas.

## Actividad 6. ¿Cuál es tu experiencia con la ansiedad y el miedo?

Reflexiona sobre la ansiedad y la influencia que tiene en ti.

1. **¿Sueles sentir ansiedad con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona ansiosa?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que sentiste ansiedad ante alguna situación?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
3. **¿Qué situaciones, personas o cosas** te generan un mayor grado de ansiedad?
4. Cuando sientes ansiedad, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

*Ahora continuemos con otra emoción.*

índice

mapa  
conceptualespacio  
tutorial

metadata

## 5. LA CULPA

Un caso escalofriante y extremo de culpabilidad es el de Nora, una mujer la cual sufrió una desgracia. Ella era empleada de hogar. Todo ocurrió un fatídico día en el que Nora bañaba al más pequeño de los niños. Mientras lo bañaba, sonó el teléfono y ella fue rápido a cogerlo. Se entretuvo algo y cuando regresó al baño se encontró al niño bajo el agua sin moverse ni respirar. El pánico hizo presencia. Cogió al niño, lo montó en el coche y salió para el hospital, pero con tan mala suerte de que el niño mayor estaba en el jardín, detrás del coche, jugando con la bicicleta y, al dar marcha atrás para salir, Nora no lo vio y lo atropelló. El niño más pequeño murió ahogado, aunque el mayor sólo padeció lesiones. Nora, lleva años sumergida en una enorme culpabilidad que la incapacita para vivir.

Sin llegar a los extremos del caso expuesto, la culpa es una emoción muy cotidiana y es provocada tanto por nuestros pensamientos como por lo que nos ocurre en nuestra vida.

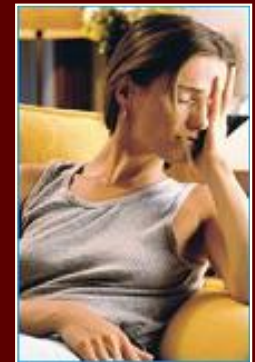
### 5.1 ¿Por qué surge?

La culpa es provocada por un sentimiento subjetivo de haber **transgredido alguna norma o imperativo moral**. No hace falta que las personas hagan algo prohibido o moralmente condenable, en ocasiones basta con que lo piensen para sentirse culpables. La culpa puede ser provocada por:

- La **reacción a unos impulsos** que se consideren **socialmente inaceptables**, como los *hostiles* o los *sexuales*.
- Una **tendencia natural y biológica** de empatizar con el sufrimiento de otros provocado por nosotros.
- La toma de conciencia y **comprensión** de lo que socialmente significa **transgredir una norma**.

## REMARQUES

■ La **culpa** es una emoción **muy útil socialmente**, ya que ayuda a fomentar los comportamientos socialmente deseables y evita las transgresiones de las normas establecidas.



■ Algunas investigaciones muestran cómo a las **mujeres**, socialmente, se les educa para sentir **culpa con mayor facilidad** que al hombre. Esta otra prueba de la **desigualdad** entre



Aparte de esto hay que decir que la culpa es una reacción frecuente en personas "**intrapunitivas**", es decir, personas que tienden a castigarse, a censurarse, a ver fallos en sí mismas, caracterizadas por un molde mental de "**evaluación selectiva negativa**". Esto significa la tendencia a desconsiderar lo bueno y resaltar lo negativo. Puedes observar que tal molde está estrechamente relacionado con las personas que tienen una **baja autoestima**.

sexos provoca que, en muchas ocasiones, en discusiones de pareja, de trabajo o de amigos, la mujer acepte que es ella la causa del problema y la culpable **para seguir manteniendo la armonía de la convivencia**, creyendo que es responsabilidad suya.

## 5.2 ¿Cómo hacemos frente a la culpa?

### Actividad 7. ¿Cuál es tu experiencia con la culpa?

Reflexiona sobre la culpa y la influencia que tiene en ti.

1. **¿Sueles sentir culpa con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona culpable?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que sentiste culpabilidad ante alguna situación?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
3. **¿Qué situaciones, personas o cosas** te generan una mayor sensación de culpabilidad?
4. Cuando sientes culpabilidad, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Cuando nos sentimos culpables, **intentamos expiar nuestra culpa**, hacer **penitencia**, **reparar** o buscar castigo por el mal cometido. Sin embargo, en ocasiones, los sentimientos de culpa son tan dolorosos que nos enfrentamos a ellos de una **manera defensiva**, **justificando** nuestras acciones o **desplazando** la culpa hacia otras personas.

Una manera adecuada de enfrentarse a la culpa, especialmente cuando está causada por el daño que hemos hecho a otra persona, es **disculparse** y rectificar. El único inconveniente es que en ocasiones esas disculpas no son aceptadas, no pudiendo reducir nuestra culpa. Para que la disculpa tenga mayores probabilidades de ser aceptada, tiene que ser verdadera y no un simple formalismo y debe contener algún tipo de sacrificio personal.

Por otro lado, hay personas que **juegan a hacer sentir culpables a los demás** y así conseguir de ellos lo que

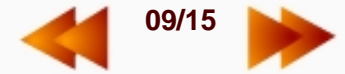
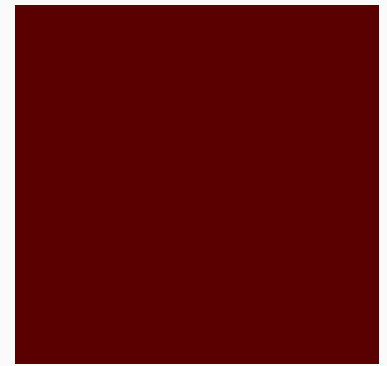
## REMARQUES

Los **psicoanalistas** opinan que la culpa surge por el **temor al castigo** y la **amenaza de la pérdida** del cariño de sus padres que siente el niño a cometer algún acto inmoral o socialmente inaceptable, sobre todo, relacionado con las conductas sexuales o con los impulsos hostiles.

Según los **autores de corte biologicista**, el deseo de ganar la aprobación del grupo actuando de acuerdo a los valores sociales ha evolucionado porque facilita la supervivencia y el sentimiento de culpa no es más que un radar que nos indica si estamos o no yendo por el camino correcto, el que marca el grupo.

desean. Este tipo de personas son las que popularmente se conocen como *chantajistas emocionales*. De igual modo, otro patrón negativo relacionado con la culpabilidad lo conforman las **personas que siempre están pidiendo perdón** por todo, parece que piden perdón hasta por existir.

*Ahora continuemos con otra emoción.*



## 6. LA VERGÜENZA

Posiblemente seas de una de esas personas que, cuando estudiabas en el colegio o en la universidad, te aterraba tener que hablar delante de todos tus compañeros, quedar mal, hacer el ridículo y que murmuraran a tus espaldas. Tu temor al rechazo te hacía sentir una vergüenza terrible cada vez que tenías que hablar o dirigirte a un compañero de clase. Tenías tantas ansias de agradar a los demás, de dar una imagen positiva de ti mismo que eso dificultaba relacionarte con normalidad con los otros alumnos.

### 6.1 ¿Por qué surge?

La vergüenza puede considerarse un tipo de **ansiedad social**. Humillación, ridículo, turbación, pueden ser sinónimos, aunque cada uno con su propia connotación. La vergüenza puede surgir cuando **peligra nuestra imagen social**, cuando no corresponde la manera en la que queremos ser conocidos con lo que realmente demostramos o podemos llegar a demostrar.

Por lo tanto, la vergüenza suele surgir cuando nuestro **yo "social"**, el que mostramos a los demás, no se corresponde o dista mucho de nuestro **yo "ideal"**, el que deseáramos mostrar al resto de las personas y por el que nos gustaría que nos conocieran. El fracaso personal en la vergüenza surge por **no haber estado a la altura** del ideal social.

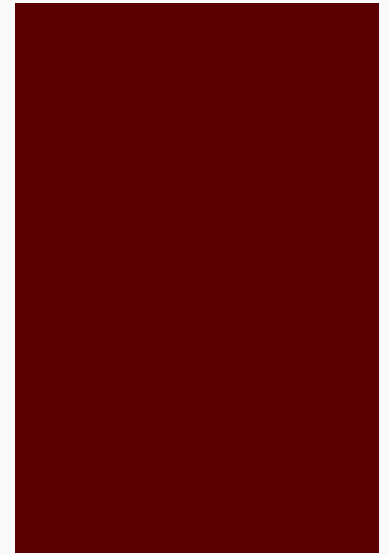
El objetivo que parece estar detrás de la vergüenza es **evitar el rechazo** y, sobre todo, la **crítica**. Es más intensa la vergüenza cuando nuestro fallo es visto por alguien cuya aprobación realmente nos importa.

## REMARQUES

■ **Freud** consideraba tanto a la **culpa** como a la **vergüenza** como una única identidad mental que daba forma al **super-ego**.



■ Socialmente, parece existir un tipo de **contrato o norma implícita** por la cual las personas tendemos a obviar y a evitar aquello que nos resulta embarazoso o vergonzoso.



índice

mapa  
conceptualespacio  
tutorial

metadata

## 6.2 ¿Cómo hacemos frente a la vergüenza?

### Actividad 8. ¿Cuál es tu experiencia con la vergüenza.

Reflexiona sobre la vergüenza y la influencia que tiene en ti.

1. **¿Sueles sentir vergüenza con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona vergonzosa?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que sentiste vergüenza ante alguna situación?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
3. **¿Qué situaciones, personas o cosas** te generan una mayor sensación de vergüenza?
4. Cuando sientes vergüenza, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

La vergüenza, una vez que surge, es una emoción difícil de controlar. Los esfuerzos se deben dirigir más bien a prevenirla si vemos que nos va a causar mucha tensión. Las personas que se enfrentan a la vergüenza suelen responder de modos diferenciados:

- **Escondiéndose** del mundo, presentándose tras una **fachada** o, incluso, **evitando** el contacto social. Estas personas se suelen guardar sus experiencias vergonzosas y humillantes y no las revelan a nadie, soportando una enorme losa durante toda su vida. Por lo tanto, esta forma de afrontamiento **no parece aliviar la sensación interior de fracaso**.

## REMARQUES

■ La vergüenza, la culpa y la ansiedad son **emociones que pueden confundirse**. Para diferenciarlas, hay que tener en cuenta que:

1. La **ansiedad** surge ante temas vitales, alimentándose por mantener una conexión significativa con los demás o el mundo.
2. La **culpa** es provocada por los fallos de nuestros valores morales.
3. La **vergüenza** está relacionada con nuestro fracaso de estar a la altura de los propios ideales que hemos construido y de la imagen que deseamos dar.

- Otra manera habitual es **negarse a reconocer**, ante uno mismo o ante los demás, que hemos hecho algo por lo que tenemos que sentirnos avergonzados. Las personas que hacen esto normalmente exteriorizan su responsabilidad y suelen acusar a terceras personas de su fracaso. En ocasiones **buscan vengarse** de la persona que los ha observado o que puede hacerlo público. Éste es un problema que puede surgir en las relaciones terapeuta-paciente. Puede que el paciente, en algún momento de la terapia, se sienta avergonzado por aquello que ha revelado al terapeuta y descargue algún tipo de rabia hacia él. *Ahora continuemos con otra emoción.*

### 6.2.1 ¿Qué hacer?

Lo que hemos visto son formas estériles de afrontar la vergüenza, pues, antes de nada, hay que tomar conciencia de lo que nos ocurre. Hay que tener claro que la raíz de la vergüenza como de la culpa está en tomar conciencia de la baja estima hacia nosotros mismos (**yo-infrarreal**), no aceptándonos como somos (**yo-real**) al mismo tiempo que mantenemos expectativas ideales de cómo debemos ser (**yo-ideal**).

## 7. LA TRISTEZA-DEPRESIÓN

Todos hemos sentido tristeza, en mayor o menor medida, ante el atentado del 11-M en Madrid, o ante la pérdida de un familiar significativo para nosotros, o ante la derrota de nuestro equipo favorito, o ante el sufrimiento de un ser querido, o ante el despido en un trabajo, etc. Pese a que estas situaciones son muy dispares, todas ellas provocan, aunque en diferente grado, tristeza.

La **tristeza no es depresión**, aunque muchas veces se confunde. La depresión es emocional, pero no es ninguna emoción en concreto. Es fruto de la **pena** y la **desesperanza**, combinada con el **enojo** hacia uno mismo, la **ansiedad** y la **culpabilidad**.

### 7.1 ¿Por qué surge?

La **pérdida** o la evaluación de "déficit" es la base de la tristeza, la pena y la depresión. Como en los ejemplos, *pérdida de un trabajo*, *pérdida de amigos*, o simplemente, la conciencia de que esa relación amistosa o afectiva va decayendo. Sin embargo, la tristeza suele aparecer un tiempo después de la pérdida, tras un **tiempo de lucha**, en el cual se llega a negar completamente antes de aceptarla.

Sólo cuando **se reevalúa la pérdida como irrevocable** es cuando la pesadumbre se convierte en tristeza. Este tiempo de combate suele ser muy diferente según la persona y la situación. En ocasiones, la tristeza aparece de repente y en otras, tarda días, semanas, meses o incluso más.

Hay que aclarar que, en ocasiones la tristeza se presenta más como un **estado de ánimo** que como una emoción. En estas ocasiones, es más difícil especificar el **foco de la pérdida** y puede ser más **ambiguo** o **abstracto**, como: *tener éxito*, *ser apreciado*, *tener una mejor opinión de nosotros mismos*, etc.

A todo esto hay que decir que, cuando hablamos de "pérdida", no sólo nos referimos a pérdidas "tangibles", sino especialmente a "**pérdidas simbólicas**". La tristeza surge especialmente cuando perdemos, corre peligro o va decayendo un proyecto, una ilusión, algo que es significativo para nosotros, como la amistad, el propio trabajo, los ideales políticos o sociales.

## REMARQUES

■ En la tristeza y la depresión, el **sentimiento de duelo** cobra relevancia. Algunas terapias se centran en la vivencia del duelo como medio para superar la depresión y el estado de ánimo triste.



■ Clínicamente, se habla de dos tipos de depresión: la **endógena**, de origen genético, y la **exógena**, fruto de un fracaso temporal de la vida. Sin embargo, esta diferenciación está en desuso, ya que es algo exagerada. Normalmente la **biología y las causas**



**sociales** están implicadas en los casos de depresión en uno u otro grado.

índice

mapa  
conceptualespacio  
tutorial

metadata

## 7.2 ¿Cómo hacemos frente a la tristeza-depresión?

### Actividad 9. ¿Cuál es tu experiencia con la tristeza-depresión?

1. **¿Te sueles sentir triste con facilidad?** ¿En qué medida te consideras una persona predispuesta a la depresión o a la tristeza?
2. **¿Recuerdas alguna de las últimas ocasiones en la que te encontraras triste o desanimado?** Descríbela reviviendo el contexto, lo que sentías, lo que pensabas, etc.
4. Cuando te sientes triste o deprimido, ¿sueles afrontarlo de algún modo? **¿Qué sueles hacer?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

La tristeza es un sentimiento más, que no tiene por qué causarnos ningún problema siempre y cuando sea transitorio y como respuesta lógica a un acontecimiento de pérdida. Sin embargo, cuando se hace más pronunciada y se alarga en el tiempo, debemos preocuparnos y tomar cartas en el asunto.

El desconocimiento de la depresión y la tristeza como enfermedad, con todos sus posibles síntomas, lleva a las personas a **culpase a sí mismas por esos síntomas**, y no saben que existen tratamientos para su problema. Por ello si se presentan algunos **síntomas de la depresión** (*como pérdida de interés o placer ante las actividades gratificantes, sentimientos de inutilidad, pérdida o aumento de peso y/o apetito, dificultad para concentrarse, etc.*) debes ponerte en contacto con tu **medico de familia** u otras organizaciones de salud.

Por lo general, lo que sucede entonces es que se tratará de determinar si **existe una razón física** que provoque la depresión. Se proporcionará tratamiento contra la depresión y se recomendará al paciente a un especialista para que se realicen más evaluaciones y tratamientos.

El **tratamiento** contra la depresión ayuda a reducir la preocupación de su enfermedad, y hace desaparecer

## REMARQUES

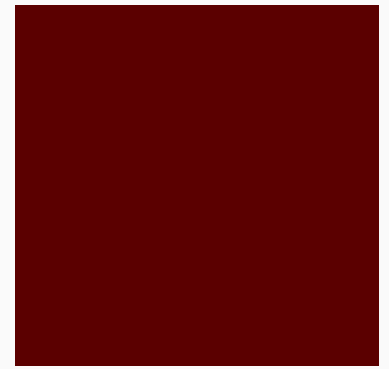
Las depresiones normalmente se **clasifican** en:

**1. Depresión severa.** Cuando la persona presenta casi todos los síntomas de la depresión y la depresión le impide realizar sus actividades de la vida diaria.

**2. Depresión moderada.** Cuando la persona presenta muchos de los síntomas de la depresión y estos le impiden realizar las actividades de la vida diaria.

**3. Depresión leve.** Cuando la persona presenta algunos de los síntomas de la depresión y el realizar sus actividades de la vida diaria requiere de un esfuerzo extraordinario.

todos los síntomas de la depresión permitiendo que reanude su vida normal. El **tratamiento precoz es más eficaz** y, mientras más tiempo pase antes de iniciarlo, más difícil será superar la depresión. El tratamiento puede notarse en algunas semanas, aunque a veces el tratamiento correcto no es el primero y será necesario cambiar el mismo hasta dar con el ideal para cada caso. *Ahora continuemos con otra emoción.*



## 8. LA ALEGRÍA-FELICIDAD

Ramón lleva unas semanas angustiado porque ha sido llamado a filas para defender a su país en una de esas guerras inútiles. Sin embargo, un día antes de partir, se entera de que la guerra ha finalizado y que su país no enviará más soldados. Entonces, una gran sensación de dicha lo invade.

La alegría es una sensación positiva derivada de la **satisfacción** y del **triunfo**, que hace la vida agradable y contrarresta las experiencias vitales inevitables de frustración.

### 8.1 ¿Por qué surge?

La alegría se puede producir por un **alivio de la ansiedad**, derivado del logro de metas. También, la alegría se activa por **acontecimientos positivos**, como una cita, un regalo, etc., además de por **sensaciones placenteras**, como el ser acariciado, una buena comida, etc. Por último, la sensación de alegría se deriva también de **acontecimientos que confirman la valía** de la propia persona, como los halagos, los cumplidos, los triunfos profesionales, etc.



### 8.2 De la alegría a la felicidad

#### REMARQUES

■ La felicidad, como un cálculo de lo bien que nos va la vida, científicamente se denomina **Bienestar Subjetivo**.



■ El **Bienestar Subjetivo**, que es una apreciación personal de cada uno de nosotros de lo bien o mal que nos sentimos, se contrapone al **Bienestar Objetivo**, medido a través de los bienes materiales, de los recursos objetivos y del estado del bienestar (sanidad, educación o demás prestaciones

En muchas ocasiones utilizamos indistintamente estos términos, pero la alegría suele referirse a una **emoción intensa** generada por un acontecimiento positivo, mientras que la felicidad se refiere más a un **cálculo de lo bien que la vida está funcionando**. Es una suma de los altibajos emocionales, comparándolo con lo que se desea ser. Un juicio ponderado sobre la calidad de nuestra vida. **¿Eres tú feliz? ¿Hasta qué punto lo eres?** Continúa [pulsando aquí](#) o en el botón de avance para hacer un cuestionario en el cual se mide el grado de felicidad sentida.

sociales de un estado, etc.). El Bienestar Objetivo no garantiza un nivel alto de Bienestar Subjetivo, aunque sí es necesario un mínimo de condiciones objetivas favorables para ser feliz.

## 9. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

Hemos realizado un **repaso por las emociones más significativas**, desentrañando sus causas, las formas más comunes de afrontamiento y analizando cómo influyen en tu vida.

Pero, **¿para qué sirven las emociones?** Éste es el tema que abordaremos en la siguiente unidad. Pero antes, realiza la Evaluación de ésta.

### 9.1 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 1.2** hemos hecho un recorrido por las **emociones más significativas**.

■ En la siguiente unidad trataremos de descubrir **para qué nos sirven las emociones**, qué función tienen en nuestra vida y cuál es su valor.