



Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

UNIDAD 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?

- 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 1.3: **¿Para qué sirven las emociones?**. 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
- 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 1.3

- 1. ¿CUÁL ES LA UTILIDAD DE LAS EMOCIONES? ▶**
- 1.1 ¿Qué funciones poseen las emociones? ▶
- 1.1.1 Función adaptativa ▶
- 1.1.2 Función social ▶
- 1.1.3 Función motivadora ▶
- 2. ¿CÓMO FACILITAN LAS EMOCIONES LA ADAPTACIÓN? ▶**
- 3. ¿CÓMO FACILITAN LAS EMOCIONES LA COMUNICACIÓN? ▶**

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.

3.1 ¿De qué manera las emociones facilitan las relaciones personales? ➡

3.1.1 Las emociones comunican a los demás cómo nos sentimos. ➡

3.1.2 Las emociones regulan la manera en la que los demás reaccionan ante nosotros. ➡

3.1.3 La expresión emocional facilita la interacción social. ➡

3.1.4 Las emociones positivas facilitan las conductas altruistas. ➡

4. ¿DE QUÉ FORMA NOS MOTIVAN LAS EMOCIONES? ➡

4.1 Las emociones y sus consecuencias motivacionales. ➡

5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL ➡

5.1 Evaluación final de la unidad. ➡



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARKES

📌 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.

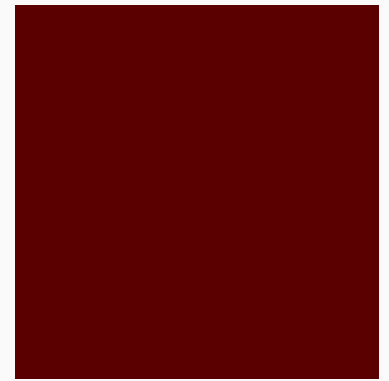
👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 ¿Para qué sirven las emociones?

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. ¿CUÁL ES LA UTILIDAD DE LAS EMOCIONES?

Si en el presente curso vamos a hablar sobre las emociones, es lógico que nos preguntemos **para qué sirven, cuál es su cometido y qué valor tienen**. Ése es, precisamente, el objetivo de la presente unidad.

Actividad 10. ¿Qué utilidad tienen las emociones en tu vida?

Piensa en tu actividad cotidiana. En la relación que mantienes contigo mismo/a, con los demás y con el mundo que te rodea. En este contexto...

1. **Tus emociones, ¿te ayudan o te entorpecen?**
2. **¿De qué forma te entorpecen y de qué forma te ayudan?**
3. **¿Qué emociones te ayudan a estar mejor contigo mismo/a y cuáles te hacen estar a disgusto?**
4. **¿Qué emociones te ayudan a enfrentarte al trabajo diario y cuáles lo entorpecen?**
5. **¿Le ves alguna utilidad a las emociones? ¿Para qué nos sirven?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Después de esta actividad, *pulsa en el botón de avance para* continuar viendo las funciones que poseen las emociones.

REMARQUES

El primer trabajo sobre las funciones de las emociones data de 1872, cuando **Charles Darwin** publica *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, trabajo no tan conocido como su obra prima: *Sobre el origen de las especies*.

Para **Scherer**, las emociones poseen **tres funciones** principales:

a) Reflejan la evaluación de la **importancia de un estímulo** en función de las necesidades del organismo, preferencias, intenciones, etc.

b) **Preparan fisiológica y físicamente** al organismo para la acción.

c) **Comunican** el estado del organismo y sus intenciones a otros.

1.1 ¿Qué funciones poseen las emociones?

Las emociones se experimentan en distintas situaciones: cuando algo **inesperado** sucede (*como un premio, un suspenso, un inconveniente de última hora*); cuando nos **enfrentamos** a algo (*una tarea difícil, un despido laboral*); cuando **percibimos** algún estímulo (*un ruido intenso, un calor insoportable, un chico/a que nos atrae*)... Si observas bien, los efectos emocionales que estas situaciones producen comienzan, en ese momento, a tener el control de nuestro **pensamiento** y de nuestro **comportamiento**.

En este sentido, la emoción puede describirse también como la **interacción de nuestro organismo con el mundo exterior**. Entonces, la pregunta que intentamos responder es: **¿Qué función juegan las emociones en esta interacción con el mundo?**

1.1.1 Función adaptativa

Por ejemplo, si un perro enseña sus dientes cuando se siente amenazado, evidentemente, esta expresión de agresividad o rabia le facilitará intimidar a su adversario.



Esto también ocurre con las personas. Por ejemplo, cuando oímos un ruido intenso o vemos un objeto extraño y nuevo para nosotros, la emoción de sorpresa o de alerta nos ayuda a pararnos, orientarnos, explorar y evaluar qué es lo que hemos oído o estamos viendo y si puede ser o no dañino para nosotros. Por lo tanto, es evidente que las emociones poseen una **función adaptativa** hacia el medio natural que nos rodea.

1.1.2 Función social

REMARQUES

Las principales funciones de las emociones son tres:

- 1) Nos facilitan la **adaptación al medio natural**.
- 2) Nos facilitan las relaciones interpersonales y la **adaptación al medio social**.
- 3) Nos facilitan enfrentarnos a las diferentes actividades y tareas, ya que juegan un **papel motivador**.



Cuando observamos a nuestra pareja callada, cabizbaja y suspirando, sabemos que está expresando tristeza o desilusión por algo, ayudándonos a elegir una conducta apropiada como interesarnos por lo que le pasa u ofrecerle nuestro cariño.



En este sentido, las emociones también poseen una **función social**. Nuestras emociones son muy **útiles para comunicarnos** con otras personas e interactuar con ellas.

1.1.3 Función motivadora

Aquí no se acaba todo. Las emociones tienen, además, un importante **papel motivador** o facilitador de nuestros pensamientos y de nuestra conducta. Como vimos en la unidad anterior, la influencia de las emociones en el razonamiento es alta, pero también lo es en nuestra conducta, siendo elicitadores de la misma.

A lo largo de la presente unidad analizaremos cada uno de estos tres aspectos, la influencia de las emociones en nuestro comportamiento y la utilidad que tienen para nuestra vida.

Continúa analizando el papel adaptativo de las emociones.

2. ¿CÓMO FACILITAN LAS EMOCIONES LA ADAPTACIÓN?

"¿Hay emociones malas?"

Las emociones facilitan nuestra adaptación al entorno y nuestra supervivencia. Para los estímulos del entorno, las personas hemos desarrollado una emoción adaptativa correspondiente. Aunque parezca muy académico hacer clasificaciones, verás que te puede ayudar a comprender, luego, tus propias reacciones. Así, algunos autores han propuesto **8 funciones adaptativas** de la experiencia emocional:

- **Protección**
- **Destrucción**
- **Reproducción**
- **Reintegración**
- **Afiliación**
- **Rechazo**
- **Exploración**
- **Orientación**

Cada una de estas funciones adaptativas se corresponde con una emoción concreta y con una conducta determinada. A continuación presentamos una tabla donde puedes relacionar los **estímulos** que disparan la emoción, con la **conducta** que se pone en marcha y su **función adaptativa**.

ESTÍMULO	CONDUCTA	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Amenaza	Correr	Protección
Obstáculo	Morder, pegar	Destrucción
Pareja posible	Cortejar, copular	Reproducción
Pérdida de ser querido	Pedir auxilio	Reintegración
Miembro del grupo	Compartir	Afiliación
Objeto desagradable	Apartar, vomitar	Rechazo
Territorio nuevo	Examinar	Exploración
Objeto nuevo y repentino	Parar, alertar	Orientación

REMARQUES

■ Es **Robert Plutchik**, en 1980, quien propone que las emociones poseen 8 funciones adaptativas. Según él, era mejor decir que un animal estaba **protegiéndose o destruyendo** en lugar de siente **miedo** o **rabia**. En el caso de los animales es comprensible, pero no aceptaba la idea de que las personas son conscientes de sus propias emociones y que esta toma de **conciencia influye en la expresión** emocional y en los **cambios fisiológicos** que se producen, pudiendo regularlos.

■ Desde un punto de vista adaptativo, **no existen emociones malas**, ya que todas nos permiten adaptarnos al medio y sobrevivir.

Ahora, continúa [pulsando aquí](#) o en los botones de avance para realizar un ejercicio en el que tienes que relacionar emociones con los estímulos que las elicitán, con la conducta que se produce y con la función adaptativa que conllevan. *Por ejemplo*, ante una situación de amenaza, solemos correr y la función de esta acción es la de protección. Por lo tanto, tu tarea consiste en identificar la emoción que se produce en esta situación, que sería el miedo o el terror.



3. ¿CÓMO FACILITAN LAS EMOCIONES LA COMUNICACIÓN?

La función social o expresiva de las emociones es la más propiamente humana. Además de la adaptación del individuo al entorno natural, las emociones nos facilitan la adaptación a nuestro entorno social. A través de las emociones, comunicamos lo que no podemos o no queremos comunicar a través del lenguaje oral. Pero, **¿cómo lo hacen?**

Actividad 11. La función comunicativa de las emociones.

Para descubrir cómo las emociones facilitan la comunicación y las relaciones interpersonales, realiza la siguiente actividad.

1. Identifica qué emociones está expresando la chica de las fotos en cada caso.



REMARQUES

Las expresiones emocionales son potentes **mensajes no-verbales** en la comunicación humana.



Las investigaciones de **Izard (1980)** demuestran cómo los bebés, al nacer, ya son capaces de expresar emociones como el **dolor**, la **alegría**, el **interés** y el **asco**. A los dos meses ya son capaces de expresar **tristeza** y a los seis meses ya pueden mostrar **miedo**. Pero esto no es todo, sino que además, estas **emociones son captadas** fielmente por la persona que cuida al bebé.

2. Ahora, imagina que deseas presentarte y entablar una conversación amistosa con esta chica. **¿Cuál de los 6 momentos escogerías para hacerlo?**

3. Ahora, imagina que ya has entablado una conversación con la chica pero, al cabo de un rato, la chica pone una cara similar a la 5. **¿Qué haces tú? ¿Cómo actuarías en esa situación?**

4. Pero, si continúas con la conversación y, después de un comentario que haces, la chica te pone la cara 1. **¿Qué haces? ¿Cómo reaccionas tú?**

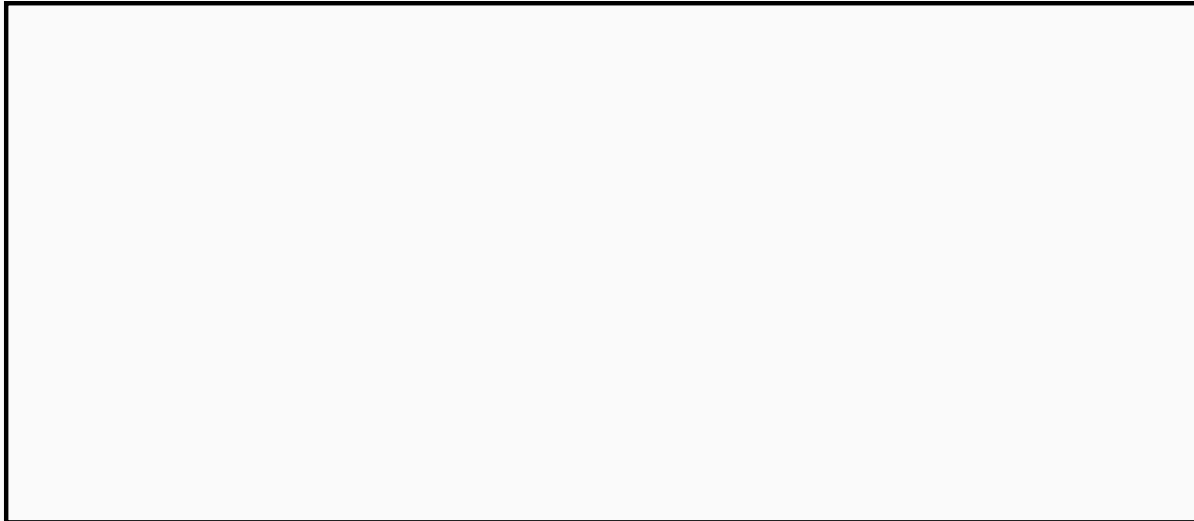
5. **Ahora reflexiona.** ¿Las expresiones emocionales de la chica te han ayudado para relacionarte con ella? ¿De qué forma y cómo te han ayudado sus expresiones emocionales a saber cómo actuar?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Después de esta actividad, continúa para ver **cómo facilitan las emociones la comunicación social.**

3.1 ¿De qué manera las emociones facilitan las relaciones personales?

Las pueden facilitar de **4 formas diferentes**. Observa la siguiente figura.



3.1.1 Las emociones comunican a los demás cómo nos sentimos

Ésta es la función social por excelencia. En muchas ocasiones, a través de las emociones, somos capaces de comunicar muchas más cosas de las que no somos capaces a través del lenguaje. Sería muy difícil interactuar con una persona que no expresara ninguna emoción, ya que la expresión emocional ejerce una acción de **feedback** o retroalimentación de nuestra actuación.

Por ejemplo, cuando estamos hablando con alguien, lo miramos a la cara y, en función de su expresión, sabemos si nuestra conversación le interesa, lo está aburriendo, le parece absurda, etc. A partir de la información que recibimos de sus emociones, regulamos nuestra conducta.

Continúa para seguir viendo las otras formas en la que las emociones facilitan la comunicación interpersonal.

REMARQUES

■ Un **déficit en la expresión emocional** puede provocar unas **relaciones sociales insatisfactorias**. Ya veremos más adelante, cómo la expresión adecuada de las emociones es un componente importante de la llamada **inteligencia emocional**.

■ Del mismo modo, la **comprensión de las emociones** de los demás es un pieza clave para entender el éxito social. Las personas más habilidosas socialmente son capaces de reconocer las reacciones emocionales de los demás en cuanto se producen, modificando su conducta para **adaptarse a ellas o regularlas**.

REMARQUES

3.1.2 Las emociones regulan la manera en la que los demás reaccionan ante nosotros

La expresión de mis emociones influye en las tuyas y en tu comportamiento, pero la expresión de tus emociones, a su vez, influye en mi modo de reaccionar. Las expresiones emocionales de una persona provocan reacciones específicas en las conductas de los demás. Las emociones que expresamos influyen en la manera en la que los demás se dirigen a nosotros, ya que **comunican** a los otros una **información** de lo que podemos hacer.

Imagina que vas conduciendo y tienes un pequeño percance con otro coche. ¿Cómo reaccionará el conductor del otro coche si sales del tuyo dando gritos y culpabilizándolo abiertamente del percance? Sin embargo, ¿cómo reaccionará el conductor del otro coche si, de forma natural, bromeas con lo ocurrido e intentas quitarle hierro al asunto?

Piensa en que tus emociones van a influir en las emociones de los demás. Por ejemplo, las personas deprimidas intentan expresar su estado de ánimo a quienes los rodean con el propósito de buscar apoyo y consuelo. Desgraciadamente, pocas veces consiguen lo que anhelan, ya que las personas que expresan por sistema un **humor triste** tienden a ser **evitadas** por los demás.

3.1.3 La expresión emocional facilita la interacción social

Muchas **expresiones emocionales**, como la sonrisa, no son **causadas** directamente por una emoción, sino por el **contexto social** que nos rodea. Esto puede parecer una paradoja, pero en numerosas ocasiones sonreímos porque socialmente está bien visto, no porque sintamos alegría. En estos casos, la expresión emocional cumple la función de facilitar la interacción.

Por ejemplo, se sabe que los niños pequeños tienen muchas más probabilidades de acercarse a un extraño que sonríe que a uno que no sonríe. Igualmente, al cometer un error, es muy probable que sonriamos, posiblemente como un esfuerzo por arreglar el fallo y disimular la vergüenza.

3.1.4 Las emociones positivas facilitan las conductas altruistas

■ En un interesante experimento, se demostró que en las disputas de los niños por los juguetes, aquéllos que eran capaces de expresar **emociones de rabia** eran los que tenían **más probabilidades de quedarse con el juguete**, que aquéllos que no la expresaban.



■ En una investigación realizada por **I sen y Levin (1972)**, algunas personas encontraban una moneda y otras no. Aquéllas que la encontraban tenían muchas más probabilidades de ayudar a un viandante (compinche en el

Una de las cosas que nos dice el sentido común y que la investigación ha demostrado es que las personas que tienen **emociones positivas** (*alegría, amor, etc.*) tienen **más probabilidades de ser prosociales**, es decir, de ser sociables, cooperativas y de ayudar a los demás. Las implicaciones que esto posee son muchas.

Basta sólo con pensar en las campañas de las ONGs. Normalmente, utilizan imágenes desagradables que crean un sentimiento de culpabilidad para lograr la ayuda de los espectadores, pero sólo suelen tener efecto en aquellas personas que ya están predispuestas a ayudar, pero crean rechazo en el resto. Estas campañas tendrían mayor éxito si utilizaran emociones positivas en sus "spots". Por ejemplo, en lugar de mostrar imágenes de personas hambrientas y pasándolo mal, podrían mostrar imágenes de personas felices que ya se han beneficiado de las acciones de la ONG concreta.

Continúa para descubrir **de qué manera las emociones son capaces de motivarnos.**

experimento) al cual se le caían unos papeles, demostrando que las **emociones positivas facilitan** la conducta de ayuda.



índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

4. ¿DE QUÉ FORMA NOS MOTIVAN LAS EMOCIONES?

Las emociones funcionan como un importante sistema motivacional de nuestro comportamiento. Nadie duda que sin emociones es imposible afrontar con ganas un nuevo proyecto, tomar una decisión importante o, simplemente, informar a nuestro organismo de sus carencias, como el hambre, la sed, la falta de cariño, el reconocimiento social, etc.

Los líderes políticos saben cómo dirigirse al público y ablandar los corazones para conseguir votos. Las grandes compañías saben cómo crear emociones para vender sus productos. Los buenos directores de cine saben cómo crear emociones en los espectadores para que sus películas triunfen.

Desde todos estos campos, conocen y explotan el poder motivador de las emociones y la influencia que ejercen sobre nuestro pensamiento y nuestra conducta. Algunos indicadores que nos hacen afirmar esto son las siguientes:

- Los **estados placenteros de felicidad y de relajación** facilitan los procesos de aprendizaje y proporcionan mayor número de asociaciones originales.
- El **estado de felicidad** despierta la sensibilidad hacia los otros y aumenta la cooperación y el trabajo en equipo.
- Los **estados de ansiedad** medios facilitan y mejoran el rendimiento, mientras que los estados de ansiedad bajos o altos, lo disminuyen.

Una consideración que te puede resultar útil es que tú mismo puedes modificar tu estado emocional para conseguir determinados objetivos. Imagínate que quieres preparar una clase, o diseñar un proyecto, o escribir un artículo, pero no estás "en vena". Pues bien, antes, puedes sensibilizarte emocionalmente, disfrutando de lo que quieres conseguir y cómo. Esa auto-inyección afectiva es como una **palanca motivadora** que te puede facilitar mejores ideas y más empuje en la decisión. Esto vale tanto para afrontar un trabajo como para relacionarte socialmente.

Continúa en la siguiente página en la que analizamos algunas emociones junto al papel motivador que desempeñan.

REMARQUES

Según la teoría de **Izard**, las emociones están al servicio de fuerzas motivacionales únicas y su teoría se basa en 4 premisas:

- 1) El principal sistema motivacional humano está compuesto por **10 emociones** (Interés y Alegría, que son las positivas; Miedo, Rabia, Asco, Angustia, Desprecio, Vergüenza y Culpa, que son las negativas, y Sorpresa, que es neutra).
- 2) Cada emoción se **vive subjetivamente** de forma **distinta** y única y tiene un patrón único de expresión facial.
- 3) Cada emoción tiene una **activación** y descarga neuronal **distinta**.
- 4) Cada emoción tiene **distintas** consecuencias conductuales.

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

4.1 Las emociones y sus consecuencias motivacionales

Desde esta perspectiva motivacional, cada una de las emociones funciona como un estímulo que nos activa y predispone a actuar. Analicemos ahora algunas emociones y sus consecuencias motivacionales.

SORPRESA

La sorpresa es la emoción más breve y, casi siempre, antecede a otras emociones. La sorpresa de encontrar a una persona inesperadamente dentro de casa se convierte rápidamente en miedo, pero, si nos encontramos a nuestro grupo de amigos que nos preparan una fiesta, la sorpresa se convierte en alegría.

Por lo tanto, la sorpresa **nos prepara para afrontar, de una forma efectiva, los acontecimientos inesperados y repentinos**. La sorpresa hace que se concentre toda la atención en el acontecimiento sorpresa, despojándonos de toda interferencia. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que a todos nos gusta recibir, de vez en cuando, sorpresas agradables. Ese papel lo desempeñan muy bien familiares, amantes o amigos "**detallistas**" y eso es de agradecer.

MIEDO

El miedo se produce por la percepción de peligro, daño o amenaza a nuestra integridad física o psicológica. El miedo facilita el aprendizaje de respuestas que nos apartan de los peligros.

El miedo nos aporta una sensación de tensión nerviosa que nos **permite protegernos y evitar los peligros**. Las respuestas más frecuentes ante el miedo son la huida del estímulo peligroso o el afrontamiento directo. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que el miedo, para algunos suele ser su mayor enemigo, no tanto porque existan peligros reales, como porque anticipe y exagere negativamente lo que va a ocurrir, creándole ansiedad y sufrimiento. Éste es un molde mental claro de "**anticipación aversiva**".

RABIA

La rabia es una emoción que nace, principalmente, de la percepción de la pérdida de control, de la frustración, del sentirse herido, engañado o traicionado. La rabia provoca reacciones violentas y descontroladas que persistirán

REMARQUES

■ Cada individuo 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, mientras que otras pueden adquirirse.



■ Charles Darwin observó cómo los animales (especialmente en los primates) tenían un

hasta que volvamos a tener el control de la situación.

La rabia **nos prepara para defendernos y atacar**, ya que su propósito es el de eliminar los obstáculos que nos impiden conseguir nuestros objetivos. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que, para algunos, cualquier cosa suele ser motivo de exasperación y de rabia. ¿Por qué? No aceptan la realidad como es, no admiten que las cosas sean distintas a como ellos las piensan y, además, se sienten ofendidos o víctimas. Esto queda más explicado a través del molde mental denominado **falta de encaje emocional** que, en realidad, se expresa con la disonancia cognitiva del tipo "*¿Cómo es posible que...?*".

Continúa en la siguiente página para ver algunas emociones más.

extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

4.1 Las emociones y sus consecuencias motivacionales (Continuación)

ASCO

El asco es una emoción compleja que implica el rechazo y repudio de un objeto o persona.

El asco es una emoción que promueve conductas saludables, ya que **hace que nos alejemos de aquello que nos provoca repugnancia**, como comida en mal estado, una persona que puede transmitirnos alguna enfermedad, etc. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que el asco, para algunos suele ser una reacción **exagerada y frecuente**, y puede tener distintos significados. En unos casos, es una expresión de **insatisfacción generalizada** hacia el mundo y la vida, sintiendo "fos" a todo, como si nos estuviéramos cerrando la nariz con la mano. Es una especie de fobia genérica. En otros casos, sobre todo, en determinados temas, como los sexuales, puede ser un signo de "**represión**", según los psicoanalistas, representando éste el sentimiento de esconder o apartar pulsiones prohibidas. No es difícil que esto ocurra, pues las emociones, en este caso el asco, se asocia inconscientemente con objetos, personas y situaciones, representando un **símbolo de repudio**.

Por ejemplo, una mujer que siempre ha convivido con su marido confiesa que, después de diez años de matrimonio, empieza a sentir asco por el sudor de su marido, por el olor a tabaco y hasta por su aliento. Es evidente que la sensación de asco (en este caso, no siempre) actúa como símbolo inconsciente y prácticamente consciente del rechazo que siente por su marido.

ANGUSTIA

La angustia es una de las emociones más negativas y se activa ante la separación y ante el fracaso. Separación, por muerte de un ser querido, por una discusión, etc. Fracaso por suspender un examen, por ser rechazado, etc.

En cualquier caso, la angustia provoca **reacciones encaminadas a rehacer el ambiente** tal y como era antes de sufrirla. En las ocasiones en las que no se puede restaurar el estado de las cosas, la angustia persiste y se puede convertir en depresión. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que la angustia es una emoción muy relacionada con el **sentimiento de muerte**, la sensación de estremecimiento, de agonía, de que todo se acaba y todo se vuelve negro. Esto se muestra cuando algo muy deseado o querido desaparece o no llega, especialmente, cuando se acaba un **proyecto** significativo, un proyecto de amor o de trabajo. El mundo se

REMARQUES

Desde una perspectiva más positiva, algunos psicólogos apuntan que la **angustia** contribuye al **mantenimiento de los grupos sociales**, ya que la mayoría de las personas recurren a la búsqueda de apoyo social para afrontar los estados de angustia.



viene encima y se vive "la muerte", es decir, se experimenta el "**duelo**".

ALEGRÍA

La alegría nace de la sensación de satisfacción y de triunfo, del alivio de resolver un problema o de salir de un estado aversivo.

La alegría facilita el deseo y la **motivación de participar en actividades sociales** y hace que la vida resulte más agradable y satisfactoria. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de que la alegría es tanto la consecuencia positiva de un **logro**, como por ejemplo, reparar el fallo del ordenador; de estar o tener algo o **alguien significativo**, como un amigo o amiga; de esperar e **ilusionarse** con algo deseado que va o puede llegar, como un trabajo, una subvención o un ser querido; de **contemplar** y vivenciar aspectos positivos de lo que tenemos o de lo que nos rodea, como es disfrutar de nuestra propia casa o de ver un paisaje; pero, sobre todo, de **activar** nuestras propias energías en la realización de algo que es agradable, como pasear, viajar, hacer deporte, conversar, bailar o hacer el amor, incluso, transformándose la alegría en **júbilo, euforia o éxtasis**.

INTERÉS

El interés es una de las emociones más cotidianas, ya que lo que ocupe a una persona en cualquier momento dado es un foco de interés para ella. Los focos de interés varían mucho a lo largo del tiempo.

El interés motiva conductas de exploración, investigación o creatividad. No cabe duda de que el interés **facilita tanto el aprendizaje de conocimientos** como de **habilidades**. Si reflexionas sobre esto, te darás cuenta de lo que supone la falta de interés, especialmente cuando se cae en un estado de **apatía**. La apatía, sin embargo, suele ocultar otros sentimientos como tristeza, asco y rabia.

Ya llegamos al final de la unidad. ***Continúa para hacer unas reflexiones y la evaluación.***

5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

La emoción no sólo es una mera evolución de los instintos animales. Las emociones, además de cumplir un **papel adaptativo al medio natural** (*como lo hacen los instintos en los animales*) **nos ayudan a relacionarlos con los demás**, a parte de ser una importante **fuerza motivacional** para nuestra conducta.

Éste ha sido el discurso básico a través del cual ha transcurrido la presente unidad. Ahora, expresa tus propias conclusiones sobre la misma realizando la siguiente actividad.

Actividad 12. Reflexiones sobre la unidad.

1. ¿Qué **opinión y conclusiones** puedes sacar acerca de las funciones de las emociones?
2. ¿Qué valoración harías de la unidad? **¿Cómo crees que se podría mejorar?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

5.1 Evaluación final de la unidad

En la siguiente unidad, la 1.4, comprenderás qué es lo que implica ese concepto tan de moda, pero a la vez, tan ambiguo: la **Inteligencia Emocional**. También podrás descubrir cuáles son tus puntos fuertes y débiles respecto a la inteligencia emocional. Pero, para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) para acceder al test de **Evaluación** o en el botón de avance.

REMARQUES

■ En esta tercera unidad se ha tratado de analizar **para qué sirven las emociones**. Para esta pregunta, hemos dado tres respuestas:

- a) Para adaptarnos.
- b) Para comunicarnos.
- c) Para motivarnos.

■ No olvides realizar la **evaluación** de la unidad antes de darla por finalizada.