

ELS ESTATS EMOCIONALS

ELS ESTATS EMOCIONALS

Podem considerar l'estat emocional com el conjunt de processos relacionats amb les **emocions, els sentiments i l'afectivitat.**

De la definició anterior es deriva que els estats emocionals es configuren a partir de tres components: **les emocions, els sentiments i els afectes.**



LES EMOCIONS

Les emocions són **impulsos** o **reaccions afectives** que apareixen com a resposta automàtica davant uns certs estímuls.

Es consideren sis emocions bàsiques: la por, la sorpresa, l'aversion, la ira, la tristesa i l'alegria, però la llista és molt més extensa: odi, plaer, vergonya, temor, ressentiment, orgull, disgust, esperança, etc.



LES EMOCIONS

Les emocions es caracteritzen perquè, igual que qualsevol conducta, impliquen simultàniament una resposta cognitiva, fisiològica i motora. Per exemple, una persona que té por als cans, quan veu un a prop que està desfermat, emet tres tipus de resposta:

- **Resposta cognitiva**
- **Resposta fisiològica**
- **Resposta conductual**



LES EMOCIONS

Una altra característica de l'emoció és que és **efímera**, així, una vegada iniciada, arriba a un màxim ràpidament i, després, disminueix fins pràcticament extingir-se. També cal considerar la **subjectivitat** de la resposta emocional.

Per exemple, una persona pot percebre amb aversió insuportable l'aparició d'una serp, mentre que una altra pot vivenciar-ho de grat.

LES EMOCIONS

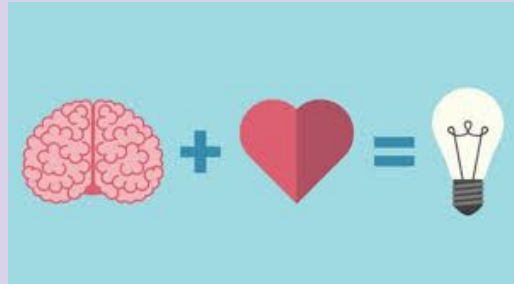
Si bé l'aparició de les emocions és difícilment controlable, la seva **exteriorització** o **manifestació** pot tenir implicacions socials, per això es necessari aprendre a canalitzar la seva expressió de manera adequada.

La **intelligència emocional** ens ajudarà en aquest sentit.

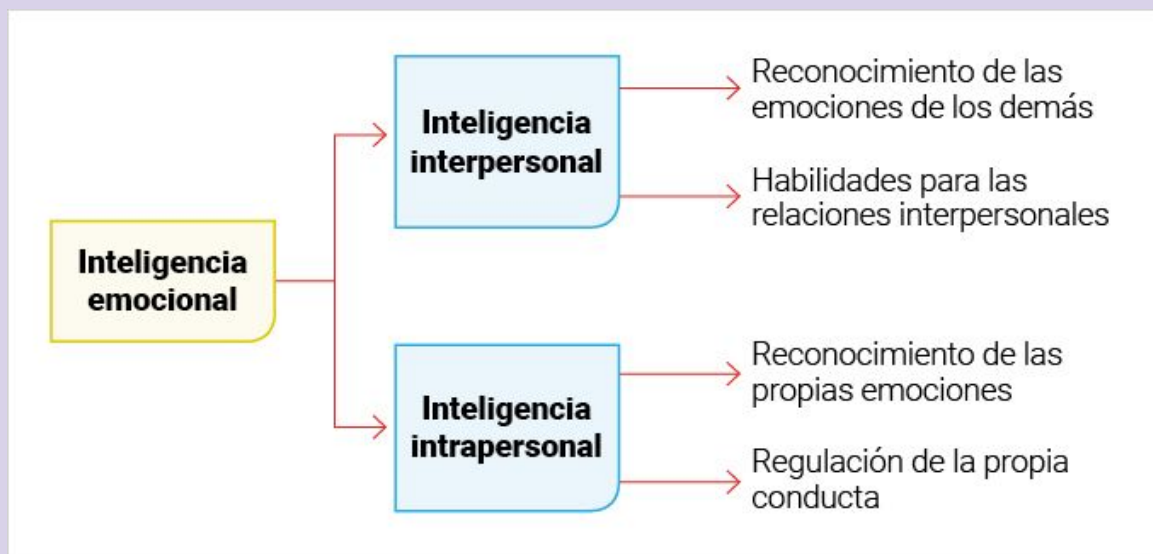


LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La intel·ligència emocional es defineix com el conjunt de capacitats i **habilitats psicològiques** que impliquen el sentiment, enteniment, control i modificació de les emocions pròpies i alienes.



LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



ELS SENTIMENTS

Els sentiments són tendències o **estats d'ànim de baixa intensitat i llarga durada** que responen a la manera en què una persona se sent.

Alguns sentiments poden ser felicitat, angoixa, tristesa, optimisme, etc., en qualsevol cas, el fet diferencial entre una emoció i un sentiment es troba en què **el sentiment és menys intens, però més durador.**

ELS SENTIMENTS

Per a diferenciar els sentiments de les emocions podem prendre com a exemple la **felicitat**. Es considera un sentiment, ja que és un estat més o menys estable i de llarga durada.

En canvi, l'**alegria és una emoció**, perquè és un estat que provoca una reacció immediata molt intensa i després es va extingint.



Diferencias entre

EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

ELS AFECTES

L'afectivitat s'entén com **la manera en què els sentiments i les emocions d'una persona es manifesten** cap a altres persones o cap a ella mateixa.

L'afectivitat sol associar-se a estats plaents com a afecte, amor, tendresa, estima, etc., i s'expressa a través de manifestacions com a petons, carícies, abraçades, somriures, mirada, gestos, paraules, etc.

Però també pot associar-se a sentiments i emocions desagradables com a menyspreu, rancor, antipatia, compassió, etc.