

LOS ESTADOS EMOCIONALES

LOS ESTADOS EMOCIONALES

Podemos considerar el estado emocional como el conjunto de procesos relacionados con las **emociones, los sentimientos y la afectividad**.

De la definición anterior se deriva que los estados emocionales se configuran a partir de tres componentes: **las emociones, los sentimientos y los afectos**.



LAS EMOCIONES

Las emociones son **impulsos o reacciones afectivas** que aparecen como respuesta automática ante ciertos estímulos.

Se consideran **seis emociones básicas**: el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la tristeza y la alegría, pero la lista es mucho más extensa: odio, placer, vergüenza, temor, resentimiento, orgullo, disgusto, esperanza, etc.



LAS EMOCIONES

Las emociones se caracterizan porque, al igual que cualquier conducta, implican simultáneamente una **respuesta cognitiva, fisiológica y motora**. Por ejemplo, una persona que tiene miedo a los perros, cuando ve uno cerca que está suelto, emite tres tipos de respuesta:

- **Respuesta cognitiva**
- **Respuesta fisiológica**
- **Respuesta conductual**



LAS EMOCIONES

Otra característica de la emoción es que es **efímera**, así, una vez iniciada, llega a un máximo rápidamente y, después, disminuye hasta prácticamente extinguirse. También hay que considerar la **subjetividad** de la respuesta emocional.

Por ejemplo, una persona puede percibir con aversión insoportable la aparición de una serpiente, mientras que otra puede vivenciarlo con agrado.

LAS EMOCIONES

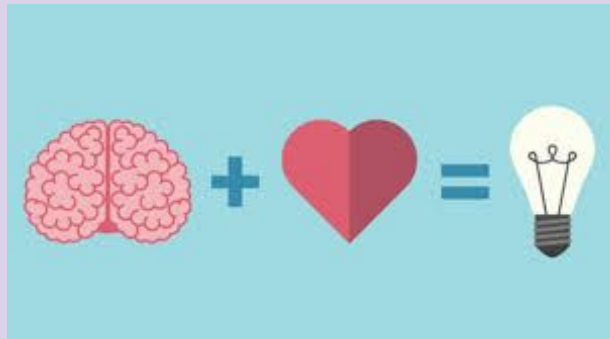
Si bien la aparición de las emociones es difícilmente controlable, su **exteriorización o manifestación** puede tener implicaciones sociales, por eso es necesario aprender a canalizar su expresión de manera adecuada.

La **inteligencia emocional** nos ayudará en este cometido.

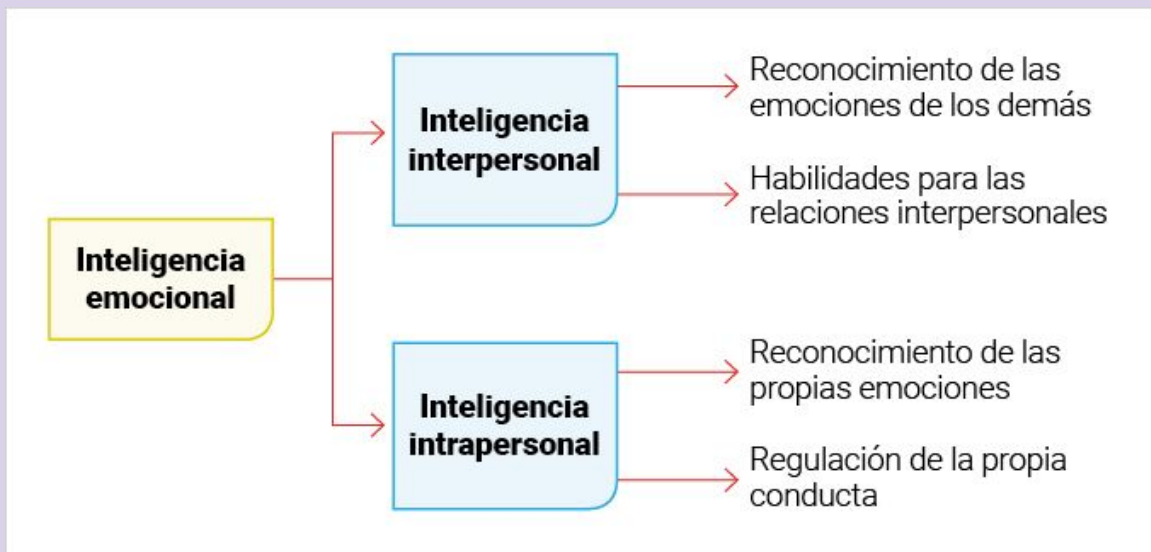


LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional se define como el conjunto de capacidades y **habilidades psicológicas** que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son tendencias o **estados de ánimo de baja intensidad y larga duración** que responden a la manera en que una persona se siente.

Algunos sentimientos pueden ser felicidad, angustia, tristeza, optimismo, etc., en cualquier caso, el hecho diferencial entre una emoción y un sentimiento se encuentra en que **el sentimiento es menos intenso, pero más duradero**.

LOS SENTIMIENTOS

Para diferenciar los sentimientos de las emociones podemos tomar como ejemplo la **felicidad**. Se considera un sentimiento, ya que es un estado más o menos estable y de larga duración.

En cambio, la **alegría** es una emoción, porque es un estado que provoca una reacción inmediata muy intensa y después se va extinguiendo.



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

LOS AFECTOS

La afectividad es entendida como **la manera en que los sentimientos y las emociones de una persona se manifiestan** hacia otras personas o hacia ella misma.

La afectividad suele asociarse a estados placenteros como cariño, amor, ternura, aprecio, etc., y se expresa a través de manifestaciones como besos, caricias, abrazos, sonrisas, mirada, gestos, palabras, etc. Pero también puede asociarse a sentimientos y emociones desagradables como desprecio, rencor, antipatía, compasión, etc.