

¿Qué son las Emociones?

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Para hablar de emociones, es importante comprender primero que estas aparecen en el desarrollo natural de todos nosotros como seres humanos y tienen una función principalmente adaptativa, permitiendo que nos desenvolvamos mejor en los diferentes contextos. Así, podemos encontrar dos grupos de emociones, las primarias y las secundarias. Entre las emociones primarias tenemos la alegría, la tristeza, el miedo y la ira; las emociones secundarias se producen cuando dos o más de estas emociones primarias se mezclan, produciendo estados de ánimo mucho más profundos y complejos.





¿Para qué sirven Las emociones?

○ Cada emoción tiene una función diferente, cada una esencial para nuestro desarrollo como seres integrales. La alegría nos permite conectar con nuestro entorno y nos lleva a la acción, la tristeza, por otro lado, conduce a estados más introspectivos y de reflexión que contribuyen a nuestro crecimiento personal; el miedo nos prepara para huir como respuesta ante un estímulo potencialmente hostil y la ira es la respuesta contraria al miedo, pues nos predispone a la defensa cuando huir no es la mejor opción.



○ Las emociones secundarias, aunque tienen características diferentes a las primarias, también cumplen funciones importantes, como la sorpresa que nos prepara para centrar nuestra atención, el asco que nos aleja de lo que tal vez puede perjudicarnos, el amor nos lleva al cuidado y a una conexión mucho más profunda con las personas y la vergüenza, por último, que regula nuestro comportamiento.

Para reconocer, tus emociones, puedes seguir estos pasos

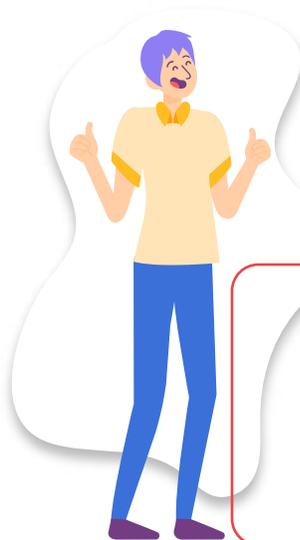


1 Identifica los pensamientos que detonan y exacerbaban la o las emociones que estás sintiendo. Esto te dará un punto de partida para iniciar la correcta gestión de lo que te ocurre, tanto interna como externamente.

2 Préstale atención a tu cuerpo ¿Qué sientes y en qué parte de tu cuerpo lo sientes? Céntrate en todo lo que sucede en ti a nivel sensorial y cómo esos cambios físicos impactan tu forma de actuar. Para ello puedes detenerte por un momento en un sitio tranquilo, sentarte o recostarte y respirar profundamente.

3 Acepta la emoción. Piensa en cómo reaccionas ante la emoción y luego en cómo deseas actuar. Reconocer que en ocasiones las emociones te pueden llevar a actuar de formas indeseadas es un paso muy importante para aprender a gestionarlas.

4 Después de identificar la emoción y cómo interactúa en ti, puedes tener acceso a un abanico más amplio de soluciones. Cuando te sientas de la misma manera, recuerda lo que ya has observado y aprendido de esta emoción, entonces será más fácil elegir de manera consciente cómo quieres proceder (Vitae Health Innovation, 2021).



Referencias:

Vitae Health Innovation (2021)
Manejo de las emociones
Estrategias, técnicas y ejemplos.
Psicología-Online
<https://cutt.ly/oQQHhK2>