



HABLEMOS DE EMOCIONES



Los sentimientos son una respuesta natural a una situación que ocurre en nuestro ambiente, y la emoción es la respuesta natural que nos permite adaptarnos a la situación y garantiza la supervivencia.

Cuando logramos identificar la emoción que sentimos, podemos comprender cómo estamos interpretando la situación del ambiente y cómo vivimos dicha circunstancia. A la vez, nos permite conocer y comprender qué es lo que nos pasa.



Las emociones cumplen 3 **funciones** principales:

1. **Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad.
2. **Motivacional:** Energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
3. **Comunicativa:** Abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia y de la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás



Emociones Básicas

- **Alegría:** Es uno de los sistemas que posee el cuerpo para incentivar la acción. Además, es una recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo.
- **Rabia/ Ira:** Posee una función evolutiva, nos concede recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante (Peligro o superar un reto), ese gasto de recursos para aumentar la activación nos ayuda a lograr el éxito.
- **Miedo:** Tiene un valor de supervivencia, nos es útil para preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos.
- **Tristeza:** Su función es actuar en situaciones donde la persona se encuentra impotente o no puede llevar a cabo alguna acción directa para solucionar aquello que le apena, la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.
- **Asco:** La función adaptativa que cumple el asco es rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación. Las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo.
- **Amor:** Gracias al amor creamos nuestros vínculos afectivos desde el nacimiento, necesarios para el crecimiento emocional sano.