



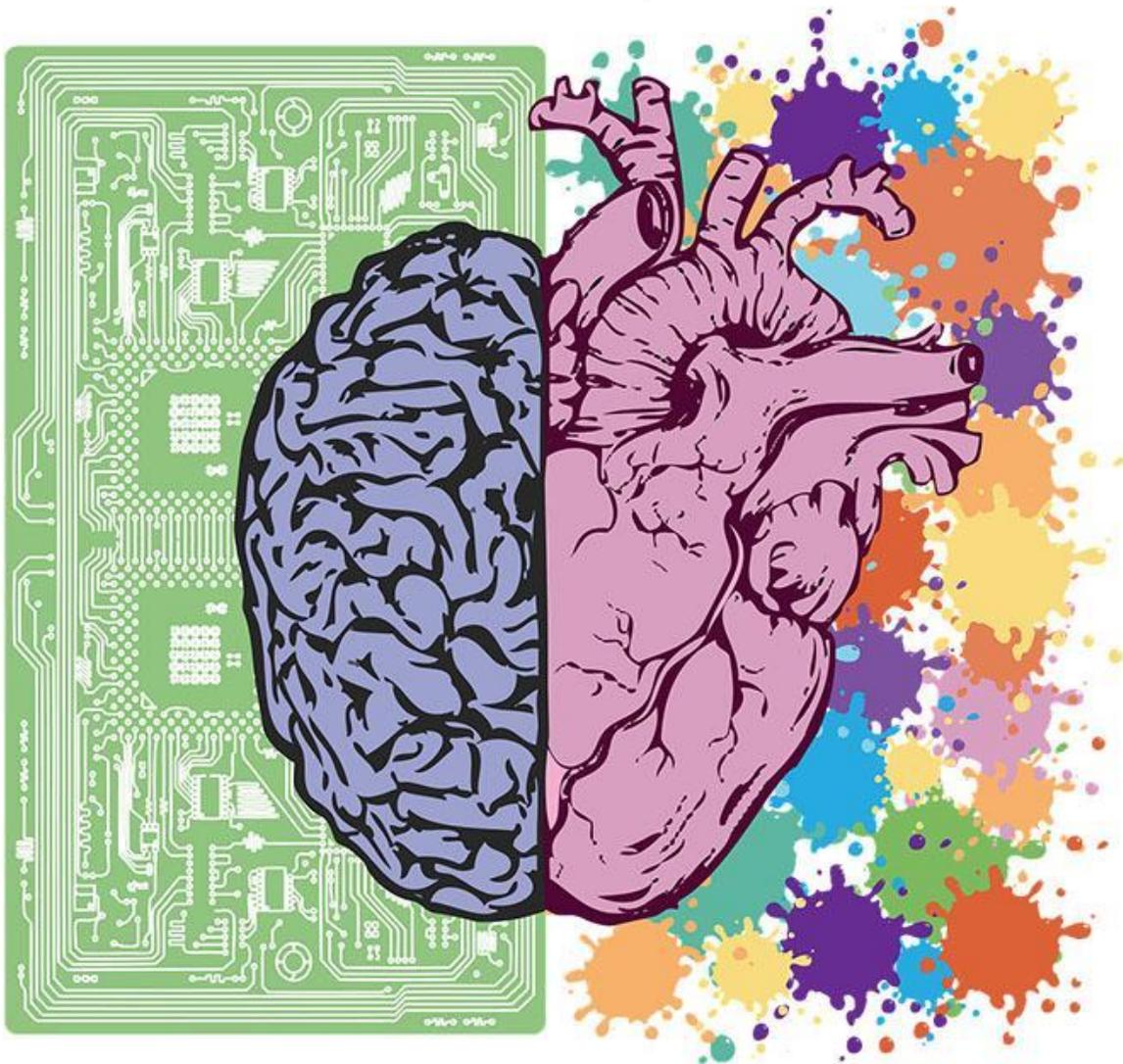
Colegio Cristiano Emmanuel  
Coordinación Académica Enseñanza Media  
Departamento de Humanidades y Arte

SECTOR FILOSOFÍA/PSICOLOGÍA –FORMACIÓN GENERAL  
DOCENTE KARINA A. FUENZALIDA CAMUS

NIVEL 3º E. MEDIA  
AÑO LECTIVO 2020

# Emociones

## Básicas o Primarias





## Miedo

El miedo es una emoción básica que motiva conductas de protección, tanto para la supervivencia física como para la psicológica.



En el primer caso, su objetivo principal es preservar la vida, por lo que se activa ante la percepción de un peligro para el organismo.

Frente a cualquier amenaza, existen cuatro tipos de respuestas diferentes; evitación, inmovilización, ataque y huida.

**E**l miedo es considerado una emoción primaria, porque no precisa de aprendizaje y se puede observar en los seres vivos desde el nacimiento, a través de sus reacciones de sobresalto ante determinados estímulos.

La función psicológica del miedo, reside en evitar un daño personal que lesione la identidad y la autoestima, y señala la necesidad de poner un límite, tanto a los actos ajenos como a los propios.

**E**n relación con el deseo, el temor funciona como señal anticipadora, que permite procesar la información más a fondo antes de tirarnos a la piscina. La psicología ha descrito dos tipos de personas, que no han conseguido mantener un buen diálogo con sus miedos, y tienden a utilizar siempre la misma estrategia de afrontamiento; la personalidad fóbica; que se queda paralizada, y la contra-fóbica, que se lanza sin pensar.

**L**a capacidad para soportar y gestionar el miedo está en función de los primeros aprendizajes. Las personas que estuvieron expuestas a elementos estresantes durante mucho tiempo, por ejemplo, suelen desarrollar ansiedad, definida como una hiper-sensibilidad a cualquier estímulo amenazante, presentando mayor nerviosismo e hiper-vigilancia. Este fenómeno se demostró en experimentos de psicología con animales, a los que se les sometía a situaciones de estrés, sin aviso ni posibilidad de escapar, donde se pudo comprobar las consecuencias negativas para su salud.



## FISIOLOGÍA DEL MIEDO

Esta emoción produce una activación en el organismo que afecta a:

### A) Sistema nervioso autónomo:

- + Aumento de la frecuencia cardíaca
- + Aumento de la presión arterial (sistólica y diastólica)
- + Mayor conductancia en la piel
- + Hipoalgésia; liberación de péptidos de tipo opiáceo que bloquean la sensación de dolor en el organismo para facilitar el avance en caso de heridas
- + Vasoconstricción periférica que produce disminución de la temperatura, sobre todo en las extremidades, dedos y cara (la típica expresión de palidez)
- + También se observa sudoración, sequedad de boca, dilatación de las pupilas piloerección pudiendo llegar a producirse micción y excreción.

### B) Sistema nervioso somático:

- + Aumento de la tensión muscular
- + Incremento de la frecuencia respiratoria (respiración superficial e irregular)

## PROBLEMAS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL MIEDO

Algunos de los problemas relacionados con el miedo son:

- + Estrés postraumático
- + Fobia social
- + Ansiedad
- + Estrés
- + Ataques de pánico



## Alegría

La alegría es una emoción de las denominadas positivas, por su capacidad para producir conductas de aproximación. Este sentimiento surge ante la idea de que todo está bien, e invita a la celebración, al deseo de compartir con lo demás, estableciendo nexos de unión entre las personas para satisfacer las necesidades de afecto y pertenencia.



En psicología, se ha relacionado la alegría con personas extrovertidas y se ha demostrado su efecto positivo en la facilitación para evocar recuerdos agradables e incrementar la flexibilidad mental y la creatividad.

En su sentido más profundo, el sentimiento de felicidad surge ante la idea de estar de acuerdo con la vida que uno lleva y con la certeza de tener las capacidades suficientes para conquistar los sueños y resolver los problemas que surgen en el camino. En este caso, la alegría cursa con sentimientos de buena autoestima y fuerte identidad.

## Tristeza



La tristeza es una emoción que coge todo el ser, provocando la caída del estado de ánimo, y una sensación de pesar que se experimenta en el cuerpo, que se hace lento, y en la mente, que se llena de pensamientos oscuros.

Las funciones de la tristeza son facilitar la introspección y el recogimiento, reduciendo los estímulos del ambiente, facilitando la retirada a instancias internas donde restaurar el ser, reduciendo la atención focalizada en el entorno para centrarla sobre uno mismo.



**L**a tristeza puede sobrevenir tras haber sufrido alguna pérdida personal (amor, trabajo, estatus, sueños...) en cuyo caso puede que forme parte de una de las fases del duelo por las que las personas atravesamos en estos casos.

Quizás la tristeza esté provocada por la caída de un ideal, que manteníamos, sobre otra persona, o incluso sobre nosotros mismos.

La tristeza, en ocasiones, cursa con sentimientos de soledad, otras veces, tras una decepción, la tristeza nos transporta a un lugar de nuestro pasado donde las cosas iban mejor y se transforma en nostalgia.

**U**no de los recursos más eficaces de los que dispone nuestro organismo para aliviar la tristeza es el llanto. Otro es la ira. La tristeza disimula con frecuencia una gran indignación y un gran enfado. A muchas personas que les cuesta la emoción del enfado se van con frecuencia a la tristeza, y cuando se permiten enfadarse la tristeza se va transformando.

Hay personas que sienten la tristeza como una parte de su identidad personal, como en el caso de aquellos que se criaron con un adulto que solía vivir en espíritu de tristeza. Son tristezas lejanas, familiares, que nos hacen sufrir porque no las entendemos, como cuando por protección se nos ocultaron los hechos que las desencadenaron. En estos casos la tristeza es parte de un legado en el que fuimos inscritos por identificación.

## Asco

El Asco es considerado una emoción básica e innata (como el miedo o la ira) que aparece en el ser humano desde el momento de nacer, sin necesidad de aprendizaje. Su principal función es la de movilizar conductas de rechazo ante estímulos corrosivos, tanto para la salud física como para la psicológica.





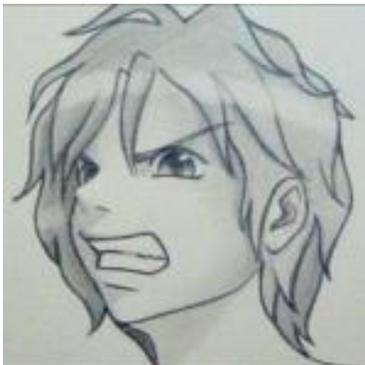
**E**l asco no sólo surge ante elementos que contiene sustancias nocivas y contaminantes para el organismo, también se despierta cuando algo amenaza el bienestar psicológico, entendido como la posibilidad de mantener una idea positiva sobre nosotros mismos. La sensación de repugnancia, por tanto, preserva los límites humanos y nos protege de sentir baja autoestima.

En el ámbito individual, sentimos rechazo por alguien cuando su conducta implica una falta de respeto y/o atenta contra nuestra dignidad. El asco es el guardián que mantiene fuera todo lo inaceptable, impidiendo la identificación con otro individuo, cuando sus actos trasgreden la ética.

**E**n el ámbito grupal, sentimos rechazo cuando ciertas personas atentan contra los valores compartidos, mediante actos que impiden la adquisición de un sano sentido de pertenencia. La corrupción política, por ejemplo, genera aversión a todo el sistema y produce repulso e indignación, porque amenaza la idea valiosa que nos representa a todos.

El ser humano se construye mediante los mecanismos de imitación e identificación y el asco impide que se incorporen al auto-concepto elementos que des-dignifiquen y dificulten la construcción de una sana identidad. Cuando observamos conductas inaceptables la emoción de asco se activa, para protegernos.

## Ira



La ira es una de las emociones consideradas primarias, debido a que su manifestación puede observarse en los seres humanos desde el mismo momento de su nacimiento, sin que haya existido un aprendizaje previo.

La ira ha sido mal considerada y poco comprendida, de manera que algunos teóricos la han incluido en la categoría de "emociones negativas", pero para entenderla es importante fijarse en las funciones que cumple. Vamos a enumerar algunas:



## FUNCIONES DE LA IRA

- ✚ Proporciona energía para la acción: existen diferentes obstáculos en la vida que se interponen entre nosotros y nuestros más lícitos deseos. Algunos son externos a nosotros, como las dificultades en el desarrollo de nuestras tareas y objetivos, y otros son internos, como los miedos irracionales y paralizantes, o la dificultad para confiar en las propias capacidades. En cualquier caso, la ira nos hace apretar los puños y tirar hacia adelante
- ✚ Señala la injusticia: La rabia puede ser un elemento decisivo cuando nos encontramos con individuos perversos que despliegan comportamientos de abuso, manipulación o invasión, ya que motiva la auto-defensa y la protección propia y ajena
- ✚ Ayuda en las fases del duelo: la ira funciona como los jugos gástricos del espíritu que sirven para descomponer en trozos una realidad indigerible, por lo que se la considera la cuarta fase en los procesos para elaborar el duelo tras una pérdida personal.
- ✚ Abre los ojos a la realidad: solo después de apretar los dientes somos capaces de descubrir las cosas que "no nos queríamos creer" en referencia a una situación o a ciertas características poco deseables de aquellas personas que nos rodean.
- ✚ Señala una herida: Surge cuando la persona se ha sentido lesionada en su autoestima. Es la emoción que nos anuncia la necesidad de poner un límite a la conducta irrespetuosa del otro que supone una falta ética.
- ✚ Tiene una función comunicativa: nos avisa de qué comportamiento es el adecuado y cuál es la distancia que debemos mantener cuando el otro no está en espíritu de contacto.

## MANEJO DE LA IRA

La ira supone un problema cuando lleva a la persona a realizar conductas inapropiadas y/o desproporcionadas. Tal vez no podemos elegir cómo nos sentimos, pero sí qué hacemos con lo que sentimos. Existen personas muy pacíficas con una gran facilidad para enfadarse y otras, aparentemente tranquilas, que realizan conductas agresivas (verbales, gestuales, físicas) casi sin darse cuenta.



Dentro del manejo y la expresión de la ira podemos observar diferentes mecanismos:

- + Ira inconsciente: existen personas que no son conscientes de su ira, pero que los demás sí lo son de sus consecuencias. Estas personas se suelen sorprender cuando alguien describe los sentimientos que producen sus actos, sus gestos o sus palabras, y llegan a negar su intención de dañar al otro quitando importancia al hecho con frases como; "era solo una broma", "te tomas las cosas demasiado en serio"
- + Ira desplazada: se trata de un mecanismo que consiste en coger el enfado en un contexto y descargarlo en otro diferente, desplazando la agresividad contra personas que nada tuvieron que ver con el motivo del enfado, como sucede cuando alguien, por no dar un grito a tiempo, se lo da luego a los hijos en casa.
- + Ira contra uno mismo: este estilo de gestionar la ira suele cursar con sentimientos de culpa, aunque también puede estar relacionado con el rechazo identificativo con las primeras figuras de referencia
- + Ira defensiva: las personas que presentan un estado permanente de tensión y rigidez suelen tener mucha ira guardada, que a veces viene de lejos en su historia o que sirve para defender una identidad demasiado frágil o escasamente construida. Un ejemplo lo representan las personalidades paranoides y narcisistas, siempre dispuestas a emprender un ataque antes de que el otro se adelante o cuando alguien se acerca demasiado con la tentativa de construir una intimidad.
- + Ira oral: es la reacción exagerada ante la más mínima frustración cuando el otro no cumple las elevadas expectativas y la sobre-exigencia requerida. Se trata de la típica pataleta infantil que suele acarrear mucho sufrimiento cuando se extiende en el tiempo más allá de los cuatro años de edad.

