

Curso Desarrollo de competencias socioemocionales



Unidad 1 La afectividad: nuestras emociones y sentimientos

Unidad 1

La afectividad: nuestras emociones y sentimientos



Estimado(a) docente:

Bienvenido(a) a la **Unidad 1: “La afectividad: nuestras emociones y sentimientos”**.

La afectividad es entendida como la capacidad que todos tenemos para responder ante los acontecimientos (estímulos) provenientes desde nuestro mundo interior o del exterior y que principalmente se manifiestan a través de nuestras emociones y sentimientos. Por ser estos de vital importancia en nuestra vivencia diaria es que los abordaremos en esta unidad, en el marco del fortalecimiento de nuestras competencias socioemocionales.

Con frecuencia vivimos orientados a lograr propósitos personales y laborales; ello hace que experimentemos diversas emociones y tal vez sentimientos; sin embargo, ¿sabemos cuándo estamos experimentando una emoción y cuándo un sentimiento? ¿Qué relación existe entre ambos? Como docentes y en el rol actual que cumplimos como mediadores de la educación a distancia, ¿en qué nos puede favorecer tener claros estos conceptos?

A través de esta sesión, responderemos estas y otras preguntas, las cuales tienen como propósito que comprendas de manera sencilla y práctica qué son las emociones y cómo podemos gestionarlas, así como su diferencia con los sentimientos, vinculándolos con las diversas situaciones que estás viviendo en este peculiar contexto de emergencia sanitaria y distanciamiento social.

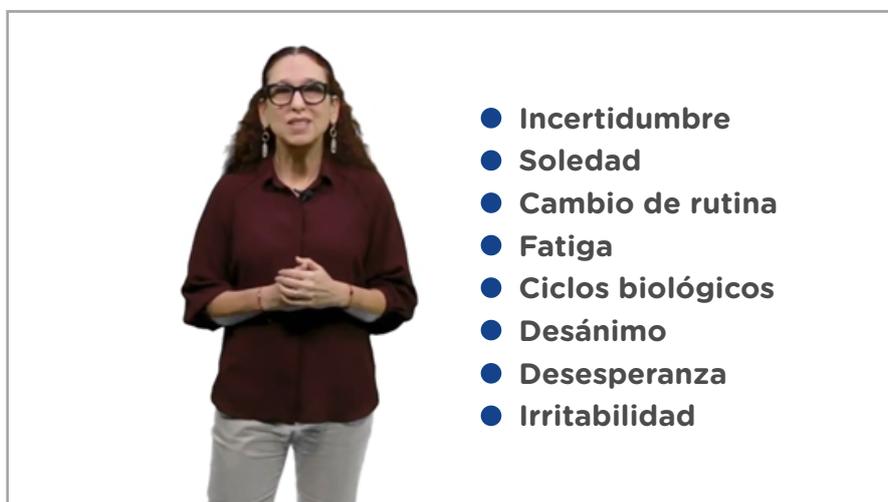
¡Estamos listos para comenzar!

SESIÓN 1

Las emociones y sentimientos en nuestra vida



A continuación te invitamos a observar el siguiente video:



Fuente: Universidad Metropolitana de Monterrey (21 de abril de 2020). ¿Cómo puede afectar el COVID - 19 nuestra salud mental? Recuperado de <https://bit.ly/2AgOf4o>

(Ver video hasta el minuto 2:38).

A partir del video observado, te invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto conoces sobre las emociones y los sentimientos más recurrentes que estamos experimentando producto de la pandemia?
2. ¿Qué relación existe entre los efectos de la pandemia indicados por la presentadora y nuestra vida emocional?



Analiza

Alguna vez te habrás preguntado si hay diferencia entre emoción y sentimiento... ¿O estamos hablando de lo mismo?

Con frecuencia experimentamos diversas reacciones emocionales y las vivimos rápidamente sin detenernos, tal vez sin diferenciar si es que se trata de una emoción o de un sentimiento, así como sin identificar los beneficios que aportaría a nuestra vida el saber diferenciarlos. Iniciaremos diciendo que tanto emociones como sentimientos pertenecen a la afectividad.

La afectividad se caracteriza por la capacidad de la persona de experimentar su relación con la realidad externa y convertirla en una experiencia interna como vivencia personal, otorgándole significado al contenido de dicha experiencia. En sí, es una cualidad del ser psíquico experimentado en el ámbito íntimo (Quintanilla, 2003, p. 255). De allí la importancia del desarrollo afectivo, el cual se gesta a partir de la relación que se establece entre niño y cuidador desde los primeros días de vida, relación que el niño registrará como significativa o no; de allí que el carácter del afecto se considera como un proceso interactivo que involucra a más de una persona.

1. Emociones y sentimientos

Hablar de las emociones y sentimientos o estado de ánimo a veces se da de manera intercambiable; sin embargo, en esta sección queremos señalar las diferencias existentes.

Bisquerra (2009) señala que:

“Las emociones son una parte sustancial de la vida humana. Continuamente experimentamos emociones, pero pocas veces nos paramos a reflexionar sobre qué son las emociones, cómo influyen en el pensamiento y en el comportamiento, qué diferencia hay entre sentimientos y emociones, etc.” (p. 15).



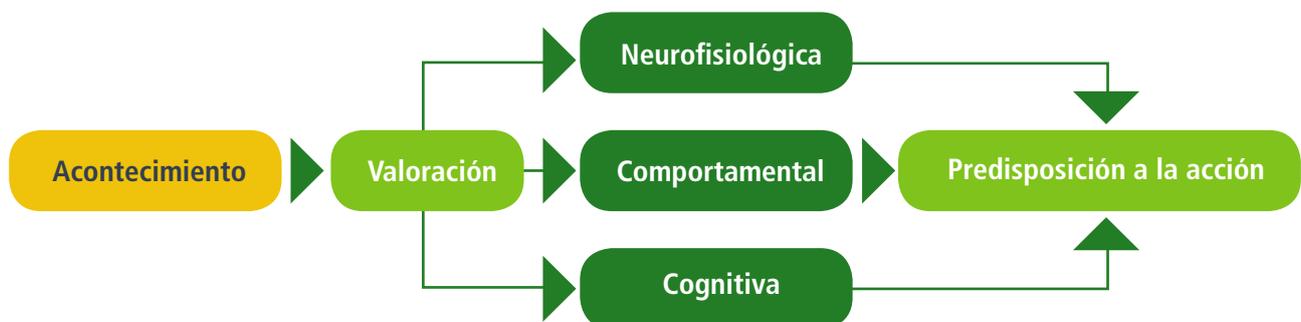
1.1 ¿Qué son las emociones?

a) Definición

¿Qué son las emociones?		
Autor	Martínez & Vasco, 2011 p. 185	Bisquerra, 2009, pp.15, 20
Definición	“Es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente. Un estímulo emocionalmente competente es un objeto o suceso con importancia biológica, es decir, que el organismo para preservar la vida deberá evitarlo”.	“Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que nos predispone a una respuesta organizada ante un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas”. Las emociones “pueden durar segundos, minutos, a veces horas y días, pero difícilmente una emoción dura semanas o meses”.
Ejemplo	Encontrarse en un lugar cerrado y con mayor concentración de personas produce temor a contagiarse de covid. El estímulo emocionalmente competente es el lugar cerrado con muchas personas, lo que atenta contra la vida y genera la emoción de miedo.	Una docente se siente alegre porque logró comunicarse con todos los padres de familia de su aula. El acontecimiento externo es la respuesta de los padres de familia, lo que genera la emoción de alegría.

Elementos esenciales de la emoción

Gráfico 1. Modelo de la emoción



Fuente: Bisquerra, R. (2009, p. 20). Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Esto es cuando interpretamos y valoramos ese acontecimiento que produce la respuesta emocional, la cual tiene tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo. Todo esto nos predispone a la acción.

La predisposición a la acción nos lleva a enfrentar la situación o a escapar de ella. Esta predisposición depende de cuánto hemos aprendido a regular nuestras emociones.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse; de allí la importancia de que se puede aprender a regularlas (AECC, 2010, p. 4).

b) Tipos de emociones

El enfoque biológico —que, a propósito, es el más habitual cuando se trata de las emociones básicas— las define como el conjunto de emociones que se transmiten mediante los genes. Estas emociones son universales, dado que están presentes desde el nacimiento y a lo largo del tiempo.

Clasificación de las emociones:

Autor	Año	Emoción
Johnson-Laird & Oatley	1992	Miedo, ira, felicidad, tristeza, asco
Goleman	1995	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza

Fuente: Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>

Breve descripción de las emociones según AECC (2010)

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad. Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real o porque nos lo imaginamos.

Por ejemplo: Gloria es docente en Paita y se ha enterado que varios de los padres de sus alumnos han contraído el coronavirus. Gloria tiene miedo, por lo que está cuidando su alimentación y horas de descanso.



IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos, nos sentimos amenazados por algo o cuando alguien no nos trata bien (AECC, 2010).

Es una emoción básica y universal, cuya expresión gestual y tono de voz de aquella vivencia interna nos hacen saber que algo está sucediendo. La ira es definida como una emoción que se caracteriza por fuertes sentimientos de desagrado generados por algo malo o imaginado (Davidoff, 1989, p 384).

Por ejemplo: Felipe ha estado preparando su informe durante toda semana para enviarlo a su coordinador al mediodía; mientras que está ingresando un último dato, se produce un corte de energía eléctrica. Felipe se enoja, grita y arroja al suelo sus apuntes. Dice: “Nooo, no grabé el archivo. Y ahora ¿qué voy a hacer?”.



ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Por ejemplo: Carolina había deseado recontactarse con varios alumnos que habían migrado al campo. Al término del día se dio cuenta de que pudo comunicarse con todos vía teléfono. Carolina contó a su coordinadora lo alegre que estaba por lo sucedido.



TRISTEZA

Ocurre cuando perdemos algo importante o cuando algo o alguien nos ha decepcionado.

A veces se acompaña con llanto, pena, soledad o pesimismo.

Por ejemplo: José acaba de recibir una mala noticia: su padre ha sido hospitalizado por COVID. Se pone a llorar.



ASCO

Disgusto, aversión, repulsión hacia aquello que tenemos delante.

Por ejemplo: Mariana está limpiando su casa y encuentra un ratón muerto. Al verlo, muestra su disgusto y exclama: "Ajji...".



SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite aproximarnos cognitivamente para saber qué está ocurriendo.

Por ejemplo: Tomás tenía planificada su sesión para el inicio de clase, cuando el presidente decretó el estado de emergencia y la suspensión de clases presenciales.



c) ¿Cuál es la función de las emociones?

Las emociones cumplen una función, ya que ayudan a que las personas respondan apropiadamente. Todas las emociones, incluidas las que no son agradables, cumplen funciones para la adaptación social.

De acuerdo a John Marshall Reeve (1994) (citado por Chóliz, 2005, p.4) la emoción cumple tres funciones:

a. Funciones adaptativas

b. Funciones sociales

c. Funciones motivacionales

- **Funciones adaptativas:** “Es la de preparar al organismo para realizar una conducta adecuada a los requerimientos exigidos por las condiciones ambientales [...], así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado” (Chóliz, 2005 p. 4).
- **Funciones sociales:** referida a aquellas conductas apropiadas y de valor en la relación interpersonal, como la comunicación o la expresión de las emociones, lo que puede facilitar la implementación de conductas apropiadas por las demás personas; por ejemplo, la alegría puede facilitar las relaciones interpersonales a diferencia de la ira, que puede causar la evitación o confrontación.(Chóliz, 2005, p. 5)
- **Funciones motivacionales:** siguiendo a Chóliz (2005), “toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras” (p. 6).

A continuación, la función específica de cada una de ellas:

Emoción	Función	Aplicación
MIEDO	El miedo es necesario, ya que nos sirve para apartarnos ante un peligro y actuar con precaución (AECC, 2010). El miedo cumple con la función de informar entre la amenaza y la capacidad para responder a aquella (protección). Subyace una valoración que se hace de una situación ante el deseo de supervivencia y bienestar; por ejemplo, “un león que aparece es peligroso” (López, 2015, p. 85).	El miedo que puede generar el contagio de la covid -19 lleva a que nos protejamos usando las siguientes medidas de protección: <ul style="list-style-type: none">▪ distancia social▪ lavado de manos▪ uso de mascarilla▪ limpieza de los alimentos

Emoción	Función	Aplicación
IRA	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada. Cumple con la función de autoprotección.	La ira ocasionada por no grabar un archivo en la computadora y perderlo por el corte de energía eléctrica impulsará a ser más cuidadosos y tener como hábito grabar constantemente los archivos.
ALEGRÍA	Es una sensación agradable y deseamos reproducir aquello que nos hace sentir bien (AECC, 2010). Aumenta la posibilidad de disfrute.	La satisfacción de que los alumnos envíen las evidencias mejor de lo esperado genera una mayor sensación de disfrute.
TRISTEZA	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal (AECC, 2010). Permite el reconocimiento o valoración de otros aspectos de la vida.	La presencia de la covid - 19 puede generar la revaloración de otros aspectos de la vida no considerados antes: la importancia de los amigos, el lugar de la familia en nuestras vidas, etc.
ASCO	Nos produce escape, rechazo, alejamiento (AECC, 2010) y evitación de aquello que puede afectarnos.	Escapar de rellenos sanitarios de basura por ser focos infecciosos.
SORPRESA	La sentimos como un sobresalto por algo que no nos esperamos o dura muy poco. Nos ayuda a la exploración y a orientarnos, a saber qué hacer ante una situación nueva (AECC, 2010).	Estando en cuarentena se encuentra de manera inesperada la libreta de notas de cuando éramos estudiantes y observamos la retroalimentación que nos hiciera nuestra maestra. Esto genera una reflexión sobre mi rol docente.

1.2 ¿Qué son los sentimientos?

a) Definición

Martínez y Vasco (2011) refieren que, aunque el lenguaje común tiende a intercambiar y confundir emoción y sentimiento, para Damasio son distintos.

Para Damasio (2010), “los sentimientos son la experiencia subjetiva de la emoción. Son las imágenes o representaciones de las emociones y de sus resultados en el organismo estable y más o menos duraderas [...]. Los sentimientos son, por lo tanto, percepciones o imágenes comparables en algunos aspectos a percepciones visuales”. Los autores refieren que para Damasio “las emociones se representan en el teatro del cuerpo y los sentimientos en el teatro de la mente”. En este sentido, señala que “las emociones son públicas, pues pueden verse directamente (como cuando se mira una expresión facial)” y los sentimientos, como representaciones mentales y como registro interno (como se citó en Martínez & Vasco, 2011, pp. 185-186).

Un sentimiento se inicia con una emoción, pero se puede alargar mucho más. De hecho, hay sentimientos que pueden durar toda la vida. Un sentimiento es una emoción hecha consciente. Esta consciencia permite la intervención de la voluntad para prolongar el sentimiento o para acortar su duración (Bisquerra, 2009, p. 21).

De esta manera, el registro interno más vivido de las emociones son los sentimientos, como un proceso subjetivo e interconectado con las emociones, y se puede manifestar, por ejemplo, en el amor, odio, celos, etc.

“Castilla del Pino (2009,) considera los sentimientos como instrumentos que permiten vincularse eficazmente a los objetos mediante un lazo afectivo, permitiendo establecer una organización singular y jerarquizada de los valores. La tarea instrumental, vinculante y jerárquica de la función sentimiento queda de manifiesto luego en sentimientos como la pertenencia, la culpa, el respeto, el amor, los celos, la soledad, el vacío y los sentimientos de sí. Estos pueden sentirse como agradables o desagradables, amenazadores, o tranquilizantes y esperanzadores”. (citado por Balladares y Saiz, 2015 p.64)

b) Diferenciación entre sentimiento y emoción

Adicionalmente, el estudio de Rodríguez, Juárez y Ponce de León (2011) señalan que las emociones y los sentimientos se encuentran intensamente arraigados en el lenguaje y la cultura. En este sentido, se otorgan valoraciones positivas y negativas de los sentimientos y emociones sobre la base de las normas sociales con las que se las analice.

“[...] los sentimientos activarán estados subjetivos, tales como unir frente a desunir, sentirse bien frente a sentirse mal, bienestar frente a incomodidad, atracción frente a rechazo, aprecio frente a desprecio, y así sucesivamente” (Millón, 2001, p. 40 citado por Balladares & Saiz, 2015).

“Según Rosas (2011), los sentimientos comprenden una visión global y asociativa de sus objetos intencionales, en que la valoración inicial obtenida a través de la emoción, junto a la presencia de pensamientos y recuerdos, genera creencias relevantes tanto

para el establecimiento de los sentimientos como disposiciones, como para las pautas de acción subsecuentes (p. 16)” (como se citó en Balladares y Saiz, 2011, p.64).

Finalmente, los resultados de las investigaciones en el dominio de la afectividad hasta la década del ochenta no permitían definir, evaluar ni establecer claras diferencias entre sentimiento, emoción y estado de ánimo.

Lo anteriormente expuesto nos lleva a sintetizar las diferencias.

Emoción	Sentimiento
<ul style="list-style-type: none">▪ Emoción precede al sentimiento.▪ Es observable directamente (ej. expresiones del rostro).▪ Tiene correlato fisiológico que se produce como respuesta ante un evento identificable.▪ Es aguda.▪ Intensa, pero de poca duración (Fuentes, 2017, p. 201).	<ul style="list-style-type: none">▪ Sentimiento es posterior a la emoción.▪ No es observable.▪ Solo puede ser comunicado subjetivamente.▪ No tiene correlato fisiológico.▪ No es agudo.▪ Menos intenso y de mayor duración (Fuentes, 2017, p. 201).

Ideas fuerza

1

La afectividad es entendida como la capacidad que todos tenemos para responder ante los eventos provenientes de nuestro mundo interior o del exterior y que principalmente se manifiestan a través de nuestras emociones y sentimientos.

2

Las emociones aparecen siempre con una valoración (la interpretación de una situación) sobre la situación o acontecimiento. Las emociones no son solo reacciones fisiológicas, sino que guardan relación con la valoración de las situaciones.

3

Un sentimiento se inicia con una emoción, pero se puede alargar mucho más. De hecho, hay sentimientos que pueden durar toda la vida. Un sentimiento es una emoción hecha consciente.

4

La emoción se diferencia del sentimiento debido a la intensidad y corta duración, mientras que el sentimiento puede aparecer producto de una emoción.

Referencias

- AECC (2010). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: AECC. Recuperado de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Balladares, S. & Saiz, M. (2015). Sentimiento y afecto. *Ciencias Psicológicas* 9(1), 63-71. <https://bit.ly/2VxTpAi>
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>
- Castilla del Pino (2009) Teoría de los sentimientos. (4.ª ed.) Barcelona: Fabula Tusquets
- Chóliz, M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. <https://bit.ly/38e8goZ>
- Damasio (2010), *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino, 2010. 540p.
- Davidoff, L. (1989) *Introducción a la psicología* (tercera edición). Recuperado de <https://bit.ly/3f09VRH>
- Fuentes, M. (2017) *La búsqueda del bien: principios morales para el tiempo de confusión*. Recuperado de <https://bit.ly/2CWQLxO>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Labath, L. (2016) *El cerebro y la ira. Asociación Educar para el Desarrollo Humano*. Recuperado de <https://asociacioneducar.com/cerebro-ira>
- López, L. (2016). Las emociones como formas de implicación en el mundo. El caso de la ira. *Estudios de Filosofía*, (53),81-101. Recuperado de <https://bit.ly/2NG4sU1>
- Martínez, M. & Vasco, C. (2011). Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(2), 181-194.
- Quintanilla, B. (2003). La educación de la afectividad. *Revista panamericana de pedagogía*. N.º. 4, 2003, págs. 254-266. Recuperado de <http://biblio.upmx.mx/textos/r0010418.pdf>
- Rodríguez, G., Juárez, C. & Ponce de León, M. (2011). La culturalización de los afectos: emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2),193-201. Recuperado de <https://bit.ly/2ZhAtqA>
- Rosas, O (2011) *La estructura disposicional de los sentimientos*. Ideas y valores, 145 pp. 5 - 31.
- Universidad Metropolitana de Monterrey (21 de abril de 2020). ¿Cómo puede afectar el COVID - 19 nuestra salud mental? Recuperado de <https://bit.ly/2AgOf4o>