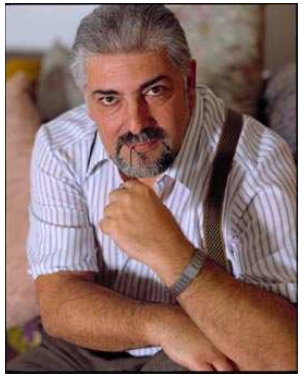
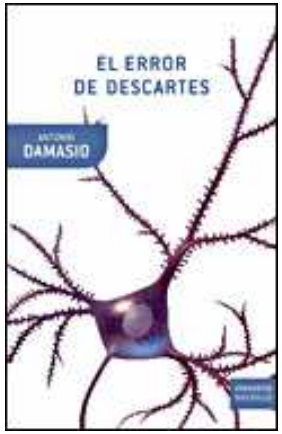
L'EMOCIÓ

FORMES DE CONEIXEMENT

- “No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones.” (Jorge Bucay)



- Antonio Damasio a *El error de Descartes* escriu “...las estrategias racionales del ser humano, maduradas a lo largo de la evolución (y plasmadas en el individuo), no se habrían desarrollado sin emociones y sentimientos.”



Preguntes inicials

- En quina mesura és l'emoció quelcom biològic o "de fàbrica" i, per tant, comú a tots els éssers humans? En quina mesura està condicionada per la cultura i, per tant, es manifesta de diferents maneres en diferents societats?
- Què podem considerar emocions? Les emocions i els sentiments són la mateixa cosa?
- Les emocions ens poden proporcionar un coneixement vertader de la realitat?
- Quina relació tenen les emocions amb altres àrees de coneixement?

Preguntes dissertació (700 paraules)

- ¿Es posible conocer algo únicamente mediante las emociones?
- ¿Cómo interactúan las emociones con la razón, la percepción sensorial y el lenguaje?
- ¿Es la fe una emoción, un sentimiento, o ninguno de los dos?
- ¿Reside la emoción en el ámbito del conocimiento privado en el sentido de que no puede ser verificada por los demás?
- ¿Puede equivocarse la gente sobre sus propias emociones?
- ¿Pueden ayudarnos otras personas a reconocer emociones previamente desconocidas?
- ¿Es la emoción un ingrediente esencial en la búsqueda o la validación del conocimiento científico o artístico? ¿Puede haber creatividad sin emoción?
- Més preguntes a l'aula virtual….

QUÈ ÉS L'EMOCIÓ?

- "Estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern." Bisquerra, R. (2000).

- "Las emociones provienen del cerebro mamífero; más específicamente del núcleo conocido como amígdala. No obstante, en el cerebro hay muchas otras estructuras que participan en diferentes aspectos del procesamiento de las emociones (por ejemplo, las cortezas temporal y parietal del hemisferio derecho y la corteza orbitofrontal). Son el resultado de reacciones electroquímicas, las hormonas, que se esparcen por el encéfalo y, a partir de éste, hacia todo el cuerpo. Dado que la neocorteza creció a partir del cerebro mamífero, ambas zonas están muy entrelazadas entre sí." Morgado,I. *Emoción y Conocimiento: la Evolución del Cerebro y la Inteligencia* (2002).

Els sentiments

- Totes les experiències perceptives tenen un to afectiu: la vida psíquica està “tenyida” d’afectivitat. No hi ha cap instant neutre en la vida psíquica ni física: constantment sentim "sentiments” (plaer, disgust, alegria, dolor, desengany...).
- Els sentiments són estats d’ànim, moments emotius, que impregnen constantment la vida psíquica
- Alguns són bàsics, i més o menys *estables: alegria, còlera, temor, sorpresa, satisfacció...*
- Quan es manifesten de manera insistent o violenta (aleshores poden ser també més breus) poden ser:
  - a) **emocions** (intensificació d’un estat afectiu, que fins i tot pot tenir reaccions orgàniques visibles: llàgrimes, vermellor, respiració alterada....; es manifesten fisiològicament en la mesura que suposen un desequilibri dels psiquisme); o
  - b) **passions** (sentiments intensos irracionals). La passió es sofreix, es quelcom que ve de fora i arrabassa. Són útils per treure força, però en la mesura que ens arrosseguen ens fan víctimes, ja que se’ns imposa un afecte [passió com oposat a acció, que ve de dins].

Emocions / Sentiments

EMOCIONS

- Elevada intensitat
- Duració limitada
- Predomina l'element fisiològic
- Transculturals

SENTIMENTS

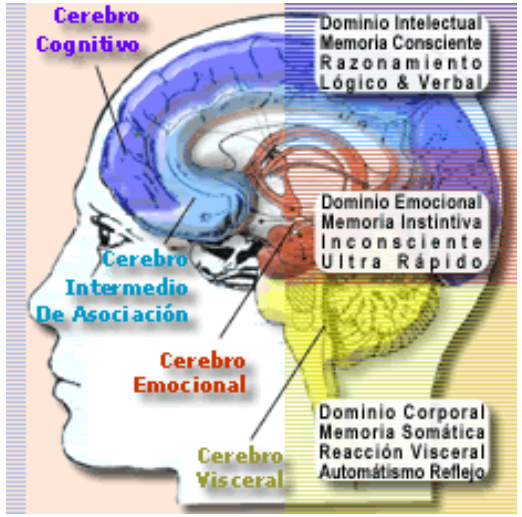
- Moderada intensitat
- Extensió en el temps
- Predomina la modulació conscient
- Predomina l'element social i cultural (aprenentatge)

Components de les emocions

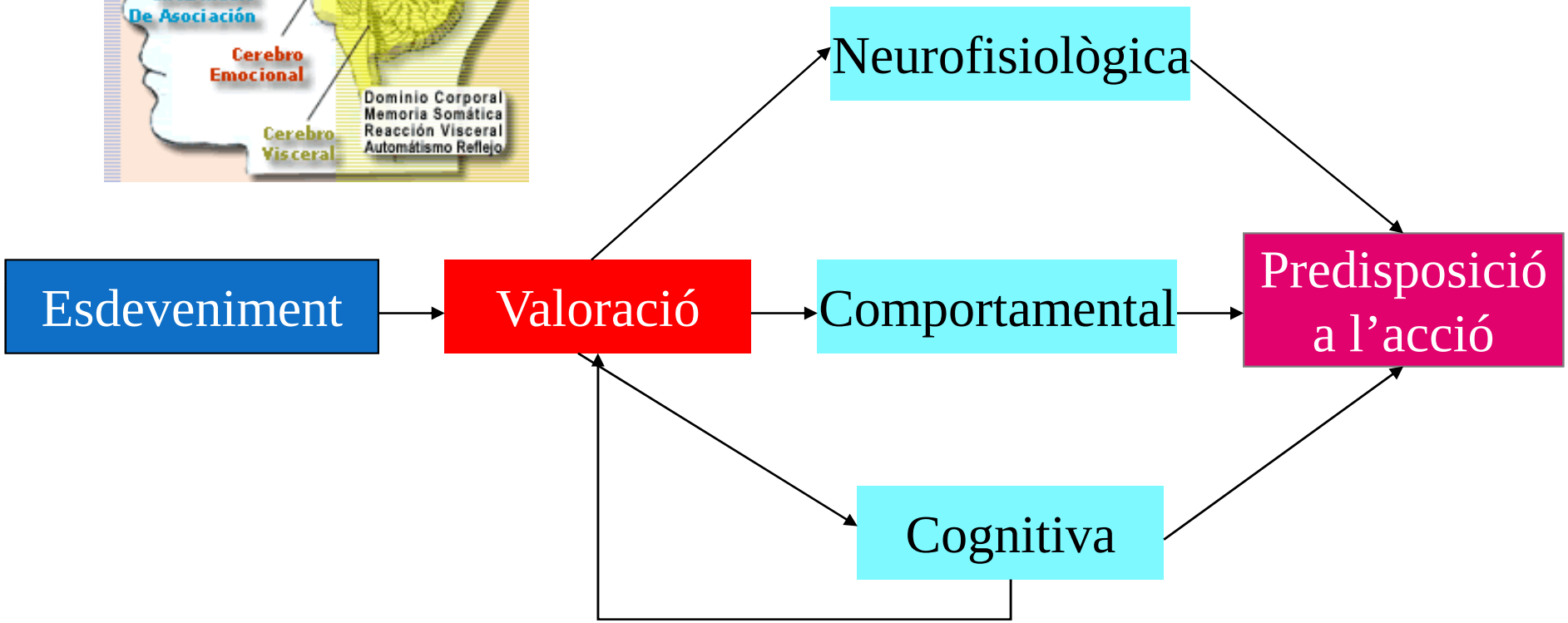
- **Neurofisiològic**
  - Respostes involuntàries: taquicàrdia, rubor, sudoració, sequedat a la boca, neurotransmissors, secrecions hormonals, respiració, pressió sanguínia, etc.

- **Comportamental**
  - Expressions facials (es combinen 23 músculs), to de veu, volum, ritme, moviments del cos, etc. Aquest component es pot dissimular.

- **Cognitiu**
  - Vivència subjectiva, que coincideix amb el que anomenem sentiment. Permet etiquetar l'emoció, en funció del domini del llenguatge. Només es pot conèixer mitjançant autoinformes.


Cerebro Cognitivo
Dominio Intelectual
Memoria Consciente
Razonamiento
Lógico & Verbal
Dominio Emocional
Memoria Instintiva
Inconsciente
Ultra Rápido
Cerebro Intermedio De Asociación
Cerebro Emocional
Dominio Corporal
Memoria Somática
Reacción Visceral
Automátismo Reflejo
Cerebro Visceral

Emoció


Esdeveniment
Valoració
Neurofisiològica
Comportamental
Cognitiva
Predisposició a l'acció

Dimensions de l'emoció

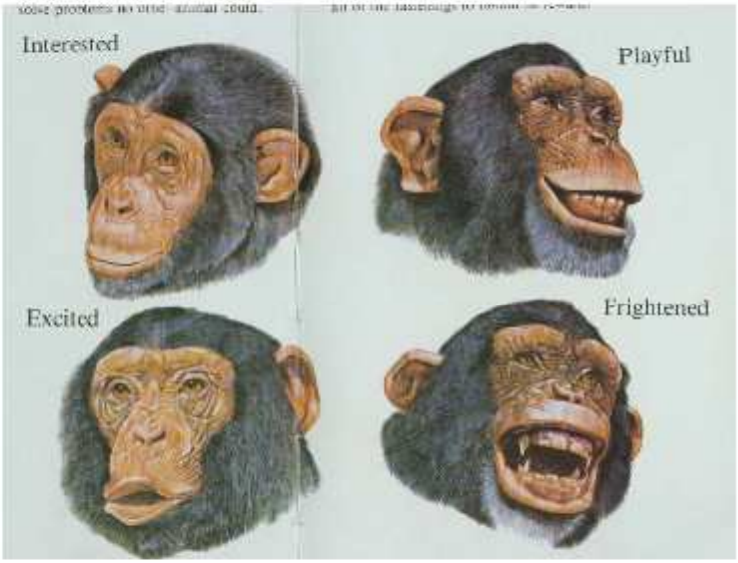
EMOCIÓ	DESCRIPCIÓ	DIMENSIÓ FISIOLÓGICA
POR	Sentiment produït per un perill present. Les causes de la por són les amenaces al nostre benestar físic o psicològic.	↑Freqüència cardíaca, conductivitat de la pell, tensió muscular, sudoració, sequedat de la boca
SORPRESA	Es una emoció neutra i breu, causada per algun succés imprevist o estrany.	Desacceleració freqüència cardíaca, vasoconstricció perifèrica, vasodilatació cefàlica, dilatació pupilar, interrupció puntual de la respiració
TRISTESA	Està relacionada amb la pèrdua actual o futura d'alguna cosa valuosa	Disminució del to muscular, lleu, augment de la conductivitat de la pell, disminució temperatura corporal

La poligrafia és un mètode basat en indicadors del SNA, que s'utilitza en interrogatoris per inferir la veritat de les respostes del subjecte. Es coneix popularment com "detector de mentides", però el polígraf detecta emocions i no mentides.
El polígraf medeix: respiració, pressió sanguínia i pulsacions, sudoració de la pell.

Dimensions de l'emoció

EXPRESSIÓ CONDUCTUAL: amb els gestos facials i corporals comuniquem els nostres sentiments als altres.

Darwin ja va observar que determinades respostes emocionals tenen tendència a anar acompanyades de certes expressions corporals i facials, tant en humans com en animals



Dimensions de l'emoció

Paul Ekman

Les emocions bàsiques tenen una expressió facial universal, que es manifesta de forma similar arreu del món. Aquestes emocions són l'alegria, la pena, el fàstic, la por, la ira i la sorpresa.

Estudi transcultural: membres d'una cultura primitiva de Nova Guinea coincideixen a l'hora d'identificar emocions a través de les expressions de rostres d'una altra cultura.

Quantes emocions hi ha?

Mc Dougall (1926)	Sorpresa, eufòria, ira, por, fàstic, vergonya, tendresa
Ekman	Ira, alegria, por, tristesa, fàstic i sorpresa
Lazarus (1991)	Ira, ansietat, vergonya, tristesa, enveja, disgust, alegria, orgull, amor, alleujament, esperança, compassió.
Izar (1991)	Alegria, ansietat, culpa, menyspreu, disgust, excitació, ira, por, sorpresa,vergonya

Classificació de les emocions

- **Positives**
  - *Alegria, humor, amor, felicitat*
- **Negatives**
  - *Ira, por, angoixa, tristesa, vergonya, aversió*
- **Ambigües**
  - *Esperança, compassió, sorpresa*
- **Estètiques**
  - Es quan reaccionen davant de certes manifestacions artístiques amb qualsevol tipus d'emoció...

Emocions positives

- **Alegria:** la produeix un succés favorable
  - Entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, èxtasis, alleugeriment, caprici…
- **Humor:** És la bona disposició en que un es troba per fer alguna cosa.
  - Provoca: Somriure, rialles...
- **Amor:** Desitjar o participar en afecte, habitualment, però no es necessàriament recíproc.
  - Afecte, “cariño”, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, gratitud…
- **Felicitat:** Fer progressos raonables cap vers la consecució d’un objectiu.
  - Goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, satisfacció, benestar…

Emocions negatives

- **Ira:** és una ofensa contra mi o el que és meu que em disminueix.
  - *Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.*

- **Por:** un perill físic real i imminent, concret i arrasador.
  - *Temor, horror, pànic, terror, espaordiment, desassossec, ensurt, fòbia.*

- **Ansietat:** enfrontar-se a una amenaça incerta, existencial.
  - *Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, neguit, consternació, nerviosisme.*

Emocions negatives

- **Tristesa:** experimentar una pèrdua irreparable.
  - *Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.*

- **Vergonya:** fracassar a viure d'acord amb el jo ideal.
  - *Culpabilitat, timidesa, inseguretat, vergonya aliena, xafogor, pudor, pudor, rubor.*

- **Aversió:** estar massa prop d'alguna cosa (objecte, idea) "indigest".
  - *Hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fàstic, repugnància.*

Emocions ambigües

- **Sorpresa**: És una reacció provocada per algun imprevist o estrany
- **Esperança**: Témer el pitjor però anhelar millorar
- **Compassió**: Sentir-se afectat per el sofriment de l'altre i desitjar ajudar. (empatia/ simpatia)

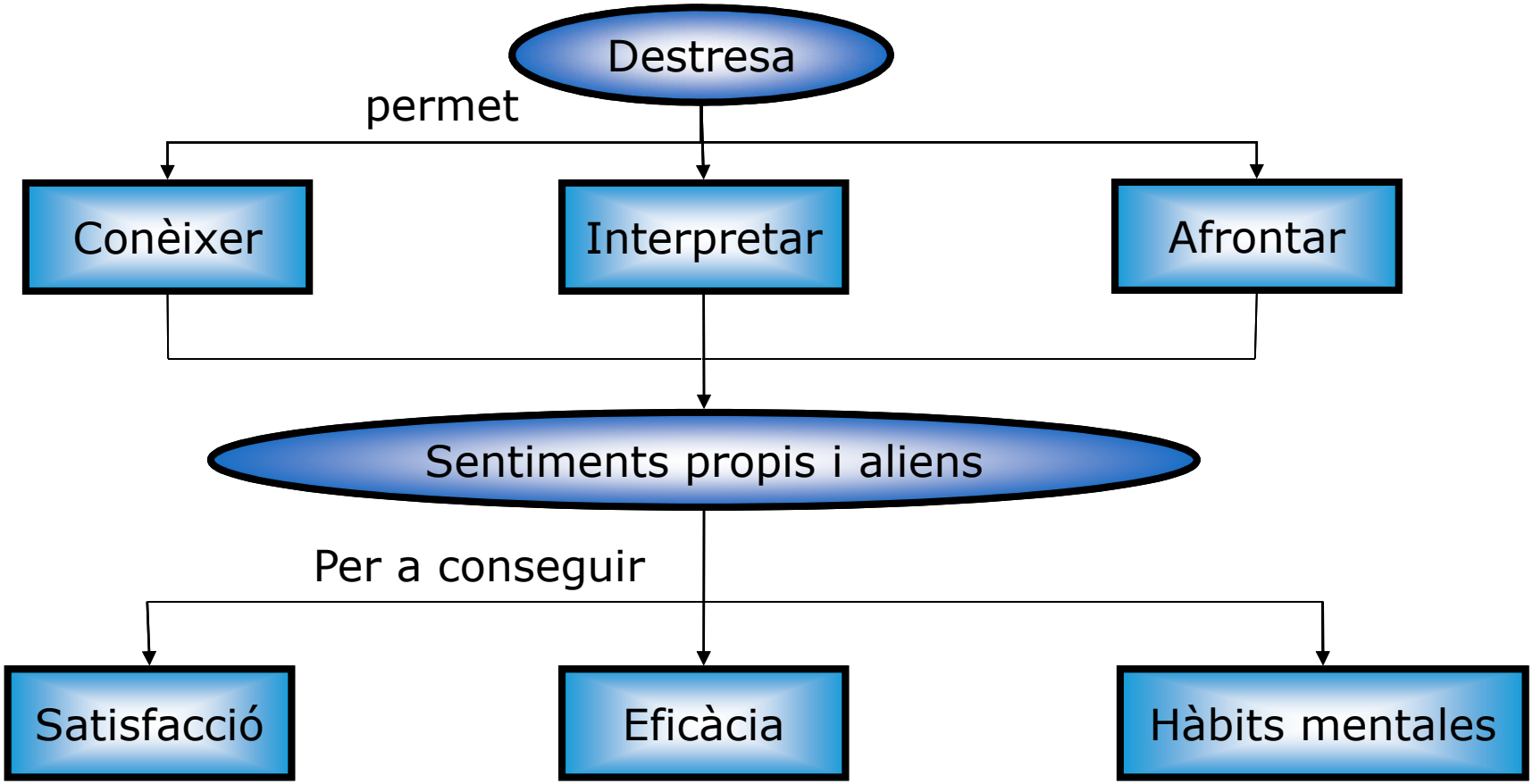
Consciència emocional

- Consisteix a prendre consciència del propi estat emocional, és a dir, del coneixement de les pròpies emocions (mitjançant autoobservació), del reconeixement de les emocions i sentiments dels altres i de com els expresem o s'expressen les emocions a través del llenguatge verbal i no verbal.

Educació Emocional

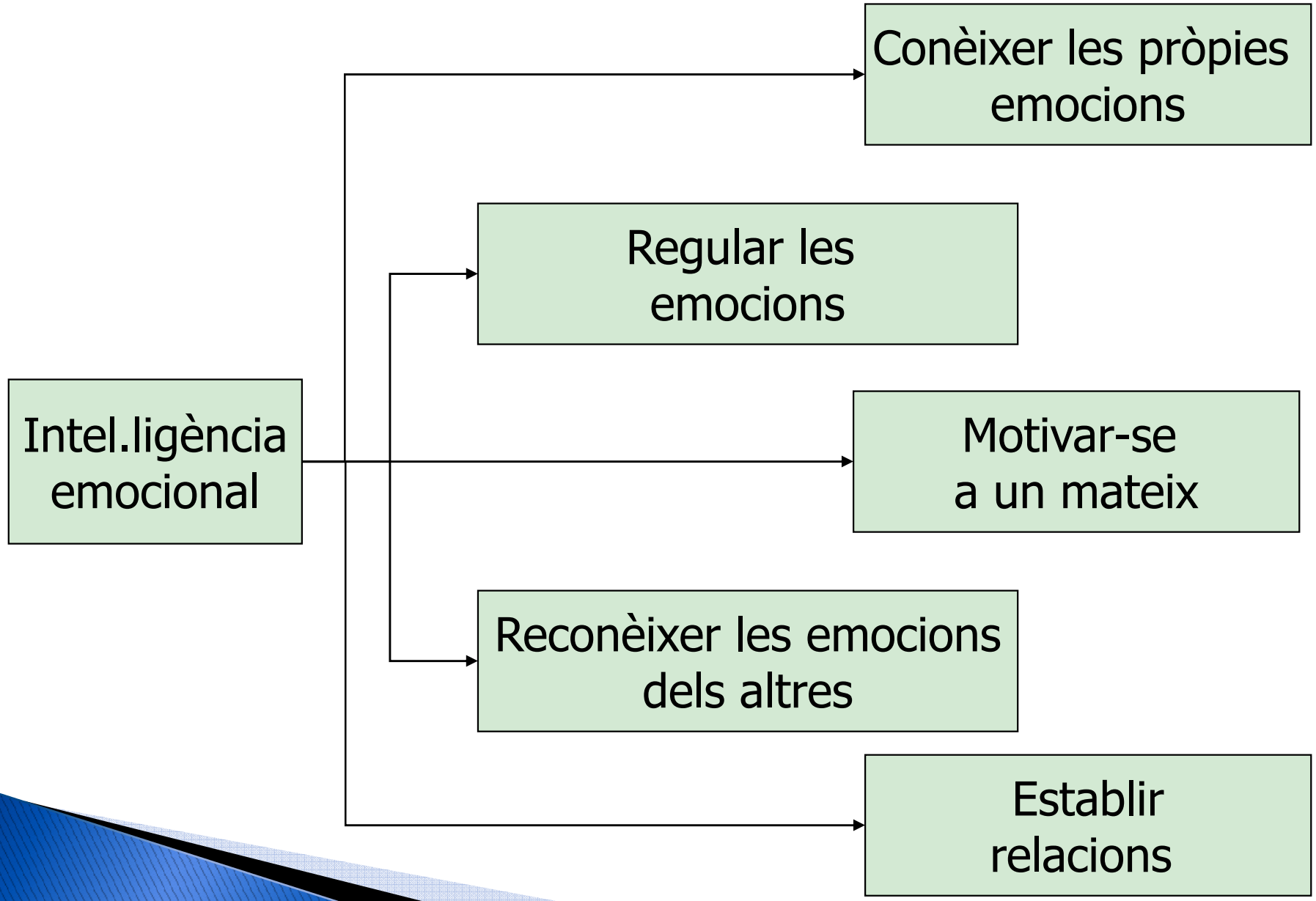
- "Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint els dos els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per a això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions per tal de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social." *Bisquerra, R. (2000)*

Què és la Intel.ligència Emocional?



Definició intel.ligència emocional (Daniel Goleman)

- *Capacitat per reconéixer els nostres sentiments, els dels altres, motivarnos i manejar adequadament les relacions que mantenim amb els altres i amb nosaltres mateixos.*

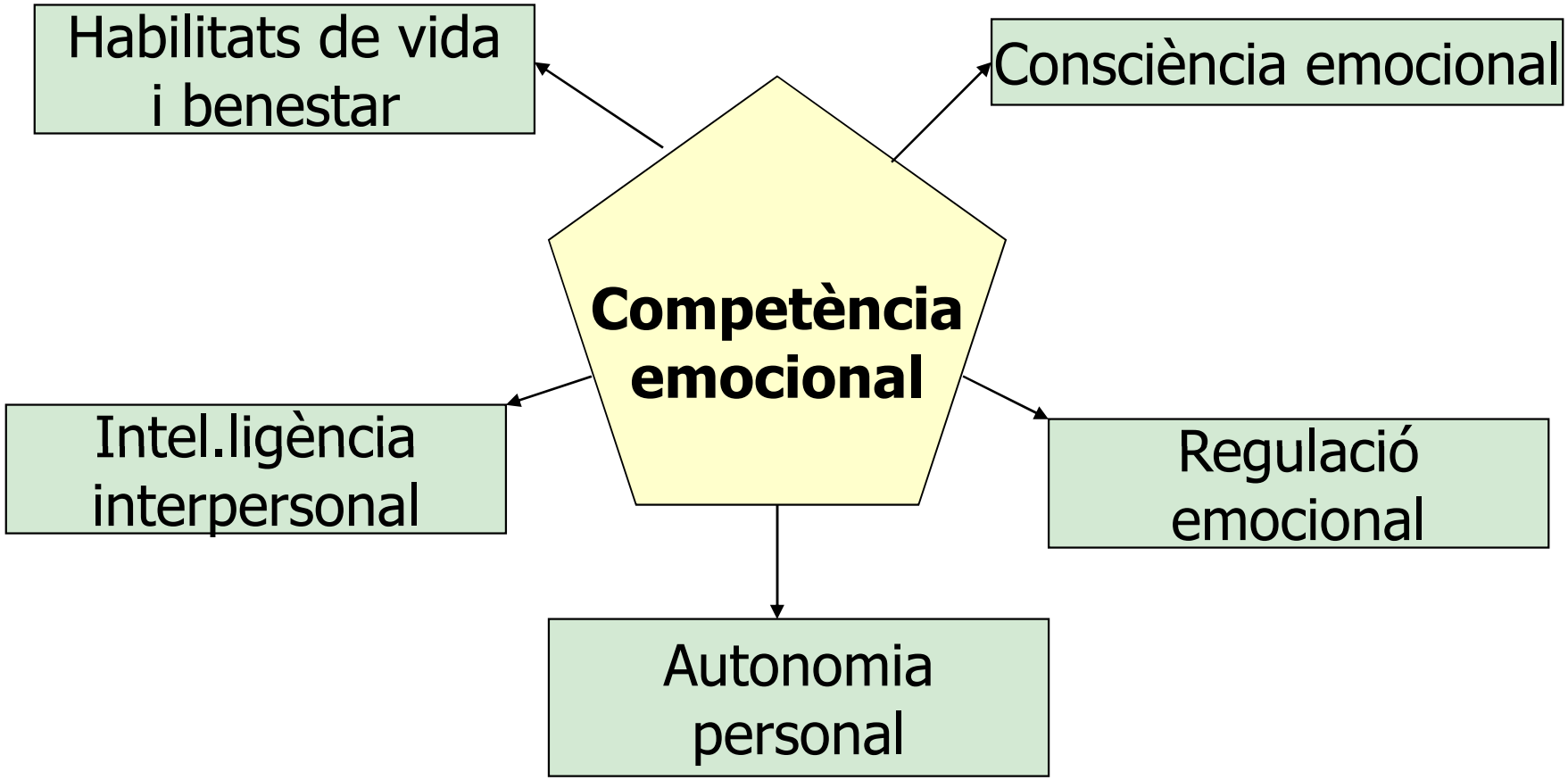

Intel.ligència emocional
Conèixer les pròpies emocions
Regular les emocions
Motivar-se a un mateix
Reconèixer les emocions dels altres
Establir relacions

Característiques de la persona emocionalment inteligent

- Actitud positiva
- Reconeixement de les pròpies emocions i sentiments
- Capacitat per a expressar emocions i sentiments
- Capacitat per a controlar emocions i sentiments
- Empatia
- Ser capaç de prendre decisions adecuades

Característiques de la persona emocionalment inteligent

- Motivació, interés, il.lusió
- Autoestima
- Saber donar i rebre
- Tenir valors alternatius.
- Ser capaç de superar les dificultats i fustracions
- Ser capaç d'integrar les polaritats


Habilitats de vida i benestar
Consciència emocional
Competència emocional
Intel.ligència interpersonal
Regulació emocional
Autonomia personal

Competencia emocional

- Consciència emocional
  - Pendre consciència de les pròpies emocions
  - Anomenar les emocions
  - Reconèixer i comprendre les emocions dels altres

- Regulació de les emocions
  - Expressió emocional regulada
  - Habilitats d'afrontament
  - Autogenerar emocions positives
  - Emoció-Cognició-Pensament

Competencia emocional

- Autonomia personal
  - Autoestima
  - Actitud positiva
  - Responsabilitat
  - Anàlisis crític de normes socials
  - Buscar ajuda i recursos
  - Autoeficàcia emocional

Competència emocional

- Intel.ligència interpersonal
  - Habilitats socials bàsiques
  - Respecte
  - Comunicació (receptiva i expressiva)
  - Empatia (Compartir emocions)
  - Comportament pro-social (cooperació)
  - Assertivitat

- Habilitats de vida i benestar
  - Solució de conflictes
  - Negociació
  - Benestar i fluir