

## LA CONCIENCIA, EMOCION Y SENTIMIENTO



- La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.
- En los seres humanos emoción y cognición están integrados. Ser solamente racionales nos niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y contribuye a la resolución de problemas y a la toma de decisiones. Las emociones son indispensables para la toma de decisiones porque orientan en la dirección adecuada.
- Nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas.
- En un sentido real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional es la modalidad de comprensión de la que solemos ser más conscientes, nos permite ponderar y reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso –aunque a veces ilógico- es la mente emocional

### CONCEPTO DE EMOCION

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)

### ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EMOCIÓN

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- ❖ Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.

- ❖ Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- ❖ El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- ❖ La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- ❖ La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- ❖ La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

## **EL PROCESO EMOCIONAL**

La investigación sobre el cerebro emocional tiene sus antecedentes en las investigaciones de Sperry y MacLean. Roger Sperry fue el investigador que ganó el Premio Nobel de Medicina en 1981 al descubrir que el hemisferio derecho de nuestro cerebro contribuye a la inteligencia tanto como lo hace el hemisferio izquierdo, la totalidad del cerebro está conformada por tres estructuras diferentes: el sistema neocortical, el sistema límbico y el sistema reptil.

Estos sistemas, según MacLean, son física y químicamente diferentes, pero están entrelazados en uno solo que denominó cerebro triuno.

**Las emociones se localizan**, de acuerdo con esta teoría, en el sistema límbico.

**El sistema límbico, también llamado cerebro emocional**, asocia diferentes partes del sistema cerebral (amígdala, hipotálamo, hipocampo y tálamo) con las emociones. Goleman (2001) explica que la amígdala en los seres humanos es una estructura relativamente grande en comparación con la de los primates. Existen en realidad dos amígdalas que forman parte de un conglomerado de estructuras interconectadas organizadas en forma de almendra. Se hallan encima del tallo encefálico, cerca de la base del anillo límbico, ligeramente desplazadas hacia adelante. El hipocampo y la amígdala fueron dos piezas claves del primitivo “cerebro olfativo” que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y en la actualidad se entiende que es una estructura límbica muy ligada a los procesos de aprendizaje y memoria. La amígdala compone una especie de depósito de la memoria emocional y, en consecuencia, también se puede considerar como un depósito de significado.

LeDoux (1999), fue el primero en descubrir el importante papel que desempeña la amígdala en el cerebro emocional. Este investigador encontró que junto a la larga vía

neuronal que va al córtex, existe una pequeña estructura neuronal que comunica directamente al tálamo con la amígdala.

Esta vía secundaria y más corta (una especie de atajo) permite que la amígdala reciba algunas señales directamente de los sentidos y emita una respuesta antes de que sean registradas por el neocórtex, lo que explica la forma en que la amígdala asume el control cuando el cerebro pensante, el neocórtex, todavía no ha llegado a tomar ninguna decisión.

Goleman (2001) sostiene que las conexiones existentes entre la amígdala y el neocórtex constituyen el centro de gravedad de las luchas y de los tratados entre los pensamientos y los sentimientos. Explica esta relación entre el córtex y la amígdala de la siguiente manera: mientras la amígdala prepara una reacción ansiosa e impulsiva, otra parte del cerebro emocional se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el lóbulo prefrontal, que se halla inmediatamente detrás de la frente. Habitualmente las áreas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales.

Las emociones básicas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez. Los investigadores discrepan en lo que concierne al número de ellas, pero en general se reconocen como tales: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. No son aprendidas, sino que forman parte de la configuración del ser humano. Esto se evidencia en la presencia de las mismas expresiones faciales en los ciegos congénitos. Se pueden usar palabras o conceptos distintos para describir una determinada emoción, pero la expresión facial es la misma. Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. Sólo una vez activada la conciencia, transcurridos unos cientos de milisegundos, las reglas de exhibición culturalmente determinadas se imponen sobre la respuesta biológica elemental.

**CLASIFICAN LAS EMOCIONES EN PRIMARIAS, SECUNDARIAS, POSITIVAS, NEGATIVAS Y NEUTRAS.** Las describen de la siguiente manera:

**Emociones primarias:** parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

**Emociones secundarias:** emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

**Emociones negativas:** implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

**Emociones positivas:** son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.

**Emociones neutras:** son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

## **DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS EMOCIONES**

### **EL MIEDO**

Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

### **LA IRA**

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas. La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la situación problemática. Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

### **LA TRISTEZA**

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o

psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

### **EL ASCO**

Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repugnantes. Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables, fundamentalmente los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental. El suceso es valorado como muy desagradable. Los efectos subjetivos del asco se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

### **LA FELICIDAD**

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

### **LA SORPRESA**

Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa. La sorpresa también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso. El significado funcional de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción. Se asocian a la sorpresa los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

### **LA ANSIEDAD**

Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo. La ansiedad, como todas las emociones, es en principio un conjunto de procesos adaptativos, reacciones defensivas innatas garantes de la supervivencia de las

personas. Hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad inespecífica, que no está asociada a estímulos determinados y la ansiedad específica, que está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico. La ansiedad es, a su vez, el componente patológico de los llamados “trastornos por ansiedad”, los cuales están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada: sin duda, también es la reacción que produce la mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales y psicofisiológicos. La ansiedad produce efectos subjetivos de tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso puede llegar a sentimientos de pavor o pánico. Asimismo, produce dificultades para el mantenimiento de la atención y la concentración.

### **LA HOSTILIDAD**

Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas. Es un sentimiento mantenido en el tiempo, en el que concurren el resentimiento, la indignación, la acritud y la animosidad. Los desencadenantes de la hostilidad son la violencia física y el sufrir hostilidad indirecta. La hostilidad se desencadena cuando percibimos o atribuimos en otras personas, hacia nosotros o hacia personas queridas de nuestro entorno, actitudes de irritabilidad, de negativismo, de resentimiento, de recelo o de sospecha. Los efectos subjetivos de la hostilidad implican usualmente sensaciones airadas. El componente afectivo incluye varios estados emocionales como el enojo, el resentimiento, el disgusto o el desprecio. Los efectos fisiológicos son básicamente similares a los de la ira, pero más moderados en intensidad y, en cambio, más mantenidos en el tiempo.

### **EL AMOR/CARIÑO**

Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el amor apasionado y el de compañero. El amor apasionado, llamado también “amor obsesivo” o “enamoramamiento”, es una emoción intensa que se refiere a un estado de intenso anhelo por la unión con el otro. El amor de compañero, llamado “amor verdadero”, “cariño”, “amor conyugal”, es una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad. El procesamiento cognitivo del amor se inicia ante una situación que suele poseer una alta novedad, pero con cierto grado de predictibilidad. El suceso se valora como relevante para el bienestar general y psicológico. Los efectos subjetivos del amor, especialmente del apasionado, son sentimientos que están mezclados con otras experiencias emocionales intensas como la alegría, celos, soledad, tristeza, miedo e ira. Se asocia al amor los siguientes términos: atracción, añoranza, afecto, deseo, ternura, pasión, cariño, compasión, capricho, simpatía.

La vergüenza

Emoción negativa desencadenada por una creencia en relación con el propio carácter.

El desprecio y el odio

Emociones negativas desencadenadas por creencias sobre el carácter de otros. (El desprecio lo induce el pensamiento de que el otro es inferior; el odio, el pensamiento de que es malo).

La culpa Emoción negativa desencadenada por una creencia sobre la acción de otro.

El amor propio o dignidad

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el propio carácter.

La simpatía

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el carácter de otro.

El orgullo

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la propia acción.

La admiración

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la acción realizada por otro.

La envidia

Emoción negativa causada por el merecido bien de alguien.

La indignación

Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien.

La congratulación

Emoción positiva causada por el merecido bien de alguien.

La compasión

Emoción negativa causada por la desgracia no merecida de alguien.



## **ESTRATEGIAS PARA SU CONTROL**

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida.

El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional.

El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal. Poseer control emocional no significa que no

tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones, por cuanto así es la dinámica de la vida misma. El autocontrol significa saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar.

**Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas.** Hay personas que poseen la habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales, sin embargo, a otras les cuesta mucho o se enfrentan de manera inadecuada, se escapan o las evitan.

**La evitación y el escape no son buenas soluciones para enfrentarse a las tensiones** emocionales porque no resuelven las fuentes del conflicto, crean grandes insatisfacciones y terminan por debilitar la integridad emocional. La dinámica de la sociedad actual enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión.

El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas. Tradicionalmente se ha pensado que el control sólo se requiere para las emociones negativas, una mirada más amplia de lo que significa la regulación emocional implica considerar también la habilidad para inducir emociones y estados de ánimo positivos en uno mismo y en los demás. En ese sentido se recomienda:

**Autoconocerse a través de la propia reflexión** para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos. Controlar la expresión de las emociones negativas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

A continuación, se presenta una breve reseña de algunas estrategias para el control de las emociones. Por razones de presentación aparecerán separadas, pero es frecuente que en la práctica se integren para alcanzar mejores resultados.

## **LA RESPIRACIÓN**

La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces. La mayoría de las personas creen que la respiración es una función vital que se produce de forma automática; sin embargo, de todos los sistemas vitales del cuerpo, el respiratorio es el más fácilmente controlable y modificable. Existen dos tipos de respiración que generan efectos sutilmente diferentes. Una superficial, rápida y entrecortada, que normalmente se asocia a la respuesta de lucha, huida o estrés. Este tipo de respiración se caracteriza por un movimiento ascendente y frontal del tórax, de este modo el aire únicamente accede a la parte media y superior de los pulmones; es un sistema poco eficaz para

oxigenar la sangre, por lo que, si se mantiene de manera indefinida, intensifica la sensación de estrés y ansiedad. La otra respiración es abdominal o diafragmática, también llamada profunda, que oxigena mejor la sangre porque permite el acceso del aire a la parte inferior de los pulmones y requiere el uso consciente del diafragma. Cuando inspiramos, el diafragma se contrae y desciende, ayudando a que el aire penetre en la parte inferior de los pulmones. **Cuando expiramos, el diafragma se relaja y sale el aire.** La respiración abdominal fomenta un estado mental sosegado y tiene efectos psicológicos beneficiosos, como la reducción de la presión sanguínea y la disminución del ritmo cardíaco. La respiración abdominal da al cuerpo el mayor aporte de oxígeno con el menor esfuerzo. Los ejercicios que estimulan la respiración abdominal ayudan a relajar la mente. El mero hecho de concentrarnos en el acto de respirar detiene el flujo de pensamientos inquietantes y angustiosos que se suelen experimentar en un estado de estrés o ansiedad.

## **LA RELAJACIÓN**

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad. La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas.

## **LA VISUALIZACIÓN**

La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta. La visualización se utiliza con diferentes propósitos, por ejemplo, desarrollar relaciones más armoniosas o ganar seguridad en situaciones de carácter social; puede también emplearse como técnica de relajación mental y como método de ayuda para controlar el estrés. Uno de los fundamentos de la visualización es que es posible modificar el estado de ánimo, imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa. La clave para desarrollar nuestra capacidad de imaginar colores, formas y situaciones consiste en soltarnos internamente, trabajar mentalmente de forma constante y disciplinada, para fomentar el no pensamiento, así como estimular la visión interior. La visualización también nos ayuda a aumentar nuestra capacidad de concentración y a mantener el foco en cada uno de nuestros esfuerzos. La práctica de la visualización siempre debe ir

acompañada por unos minutos de relajación física y mental, pues al soltar las tensiones y al mantener alejadas todas las preocupaciones, podemos concentrarnos en crear más fácilmente la imagen mental en positivo de aquello que deseamos.

### **LA MEDITACIÓN**

La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental. Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un período relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardiaca. Además, reduce la cantidad de ácido láctico, sustancia producida por el metabolismo del músculo esquelético, asociada con la ansiedad y la tensión. Se ha demostrado, igualmente, que las ondas alfa del cerebro, presentes en el estado de relajación profunda, con la meditación aumentan en intensidad y frecuencia.

«El profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos y nuestro corazón no sufrirá más de lo necesario». Natalio Extremera y Pablo Fernández-Berrocal (2002:374)

### **LAS HABILIDADES SOCIALES**

Las habilidades sociales se asocian con comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura. Están referidas a determinados contextos, es decir una misma conducta puede ser adecuada en una situación concreta pero totalmente inadecuada en otro contexto.

Es importante también destacar que el sentido de la adecuación está altamente influenciado por el componente cultural. Son conductas aprendidas para relacionarse socialmente y pueden mejorarse a través del aprendizaje intencionado. Las habilidades sociales permiten vincularnos con los otros, crear nuevos vínculos, reforzar los existentes, disfrutar y compartir el afecto. Igualmente, permiten manifestar necesidades y resolver conflictos: pedir lo que uno desea, poder decir que no, expresar opiniones, defender los derechos, pedir que el otro cambie su conducta, enfrentar críticas y hostilidad. En muchas ocasiones nos «cortamos al hablar», no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no podemos comunicar lo que sentimos, no resolvemos situaciones con los amigos, o con la familia, puede ocurrir que

no tengamos amigos... Todas estas dificultades subyacen a la carencia de habilidades sociales. Podríamos añadir muchas otras, todas aquellas que tengan que ver con las relaciones difíciles con los otros.

### LA ESCUCHA ATENTA

La recepción de la comunicación emocional de los otros requiere el desarrollo de las habilidades de escucha activa, también llamada escucha atenta, que implica oír al otro con total apertura, de manera que la persona sienta que puede expresarse sin miedo a ser juzgada, aun cuando el oyente no esté de acuerdo con lo que dice. La escucha activa es el primer paso hacia el fomento de las buenas relaciones ya que permite una actitud abierta a la discusión y favorece la resolución positiva de los problemas.

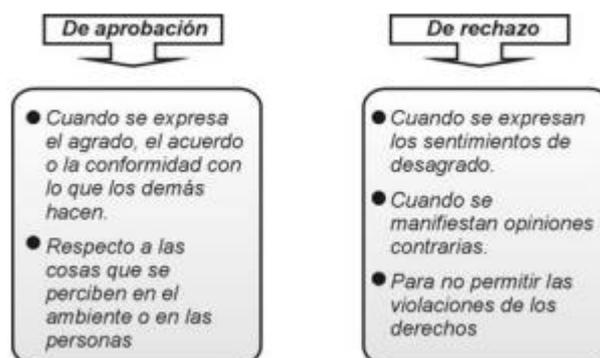
### LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es asertiva cuando expresamos nuestras ideas, pensamientos, preferencias u opiniones; también se es asertivo cuando hacemos valer nuestros derechos de una manera clara, directa, firme, honesta, apropiada, sin agredir y respetando los derechos de las otras personas. En la práctica, esto supone el desarrollo de la capacidad para:

Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.

Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada. Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás. La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios: incrementa el auto respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar los derechos personales.

#### Tipos de asertividad



### LA EMPATÍA

La empatía es la capacidad de percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, por tanto, es la raíz de la comunicación emocional y de las relaciones positivas con los otros. En inglés se utiliza el término “social awareness” que en español se entendería como conciencia social de tipo emocional, es decir la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas. Según Goleman (1999) la empatía comprende cuatro elementos: la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, el aprovechamiento de la diversidad y la conciencia política.

Las frases siguientes pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional

Soy una persona feliz cuando..... Tengo miedo cuando..... Lo que más me enfada es..... Estoy triste cuando..... Me siento querido(a) cuando..... Odio cuando.....

.. Me animo cuando.....

Me siento querido(a) por..... Me produce ansiedad..... Lo que más me cuesta controlar es..... Cuando tengo mucha rabia me provoca..... Cuando tengo miedo siento .....

Me siento culpable de..... Una de las cosas que más me indigna es .....

Me admiro por.....

Siento amor por..... Siento temor de.....

Cuando estoy estresado (a).....

**LOS SENTIMIENTOS**

Los sentimientos son un **estado de ánimo** que se produce en relación a inputs externos, considerados la expresión mental de la emoción. ¿De dónde vienen los sentimientos? Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

### **SENTIMIENTO Y EMOCIÓN: DIFERENCIA**

Aunque tanto las emociones como los sentimientos son fruto de un proceso irracional ante la forma subjetiva de percibir una situación determinada, las emociones mantienen un patrón **básico y primitivo** unidireccional, es decir, la emoción aparece inmediatamente y de forma espontánea tras la presentación del estímulo. En contra, en los sentimientos intervienen **procesos reflexivos**, sobre los cuales la persona toma consciencia de su estado de ánimo y de qué es aquello que está sintiendo, permitiéndole ser valorado. Una vez comprendida la [diferencia entre las emociones y los sentimientos](#), vamos a centrarnos exclusivamente en los sentimientos.

### **TIPOS DE SENTIMIENTOS**

Las personas podemos experimentar muchos sentimientos que nos conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo, su división se ha centrado en la polaridad de estos, estableciendo una clasificación en torno a los **sentimientos positivos y/o negativos** en función de la respuesta que provocan en la persona.

#### **TIPOS DE SENTIMIENTOS POSITIVOS**

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan **sensaciones de agrado**. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. Por otro lado, ayudan a paliar la aparición de los sentimientos negativos.

#### **TIPOS DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS**

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables. Es conveniente no confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos. Los sentimientos negativos también son útiles y funciones. A veces, pretendemos librarnos de ellos, aunque **son necesarios para nuestro desarrollo** y progreso como personas.

### **CONCIENCIA**

Como conciencia se define el conocimiento que un individuo tiene de sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos. Como tal, la palabra proviene del latín *conscientia*, y esta a su vez del calco del griego συνείδησις (*syneídesis*), compuesta por el prefijo συν- (*syn-*), que significa 'con', y εἶδησις (*eídesis*), que traduce 'conocimiento', es decir: con conocimiento.

**LA CONCIENCIA** es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.

En este sentido, la conciencia está asociada a la actividad mental que implica un dominio por parte del propio individuo sobre sus sentidos. Así, una persona consciente es aquella que tiene conocimiento de lo que ocurre consigo y en su entorno, mientras que la inconsciencia supone que la persona no sea capaz de percibir lo que le sucede ni lo que pasa a su alrededor.

**Por otro lado, conciencia también tiene una connotación en cuanto sentido del deber,** como reflexión sobre la conducta y sobre los propios actos. De allí que también tenga un carácter ético, pues permite distinguir al individuo entre aquello que está bien y lo que está mal, de modo que a la hora de obrar pueda conducirse de acuerdo a sus valores morales.