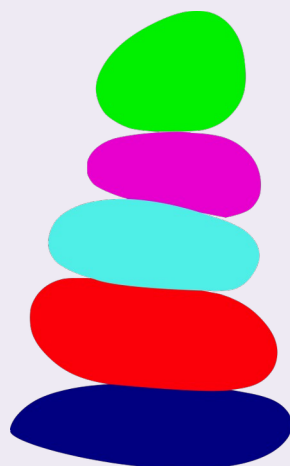


BENESTAR EMOCIONAL/INTELIXENCIA EMOCIONAL  
ACLARANDO CONCEPTOS



# Índice

EMOCIÓN, SENTIMENTOS	3
Emoción	3
Sentimientos	3
EMOCIÓN PRIMARIAS/SECUNDARIAS	4
Emoción básica	5
Emoción heredada	5
Crenzas e emociónes	5
INTELIXENCIA EMOCIONAL (IE)	6
¿Por que mellorar a IE?	7
BENESTAR EMOCIONAL	9

# EMOCIÓN, SENTIMENTOS

## Emocións

1. Son reaccións psicofisiolóxicas complexas do cerebro ante un estímulo externo (algo que vexo, escoito), ou interno (pensamento, recordo, imaxe interna), que suceden de maneira espontánea e automática. Son viscerais
  2. As emocións son algo transitorio, non permanente que nos saca do noso estado habitual, e nos empuxa á acción.
  3. Son respostas fisiolóxicas, automáticas e innatas cunhas funcións claras
  4. Son mais intensas que os sentimentos, e duran menos que estes
- 
1. Exprésanse primeiro no noso corpo, dándolle logo un sentido e unha saída nas relacións sociais.
  2. Canto mais forte é unha emoción, con maior forza se grava na memoria.
  3. A emoción dase de forma inconsciente e son moi rápidas.
  4. Estudar e observar as emocións no ámbito onde se producen

## Sentimentos

1. É a suma dunha emoción e un pensamento.
2. No sentimento intervén ademais da reacción fisiolóxica, un compoñente subxectivo e cognitivo. Segundo o biólogo e filósofo, chileno, Humberto Maturana, unha emoción transfórmase en sentimento, na medida que un toma consciencia dela.
3. O sentimento dase cando etiquetamos unha emoción e damos un xuízo sobre ela.
4. Non hai sentimento sen emoción. Primeiro ten lugar a emoción, e logo o sentimento.
5. Exemplos de sentimentos: celos, sufrimento, dor, felicidade
6. "Os sentimentos non poden ser ignorados. Non importa o inxustos ou ingratos que nos parezan". Anna Frank
7. O sentimento dase cando intervén a conciencia. Sen emoción non hai sentimento.
8. Os sentimentos son a interpretación que facemos das emocións, que poden ser regulados a través dos nosos pensamentos.
9. Podemos xestionar os nosos sentimentos, se somos conscientes deles. Pero as emocións non as podemos xestionar, por seren automáticas.

A principal diferenza entre emoción e sentimento é a súa duración, intensidade, moito mais curta e intensa no caso da emoción, sendo esta última unha reacción automática do noso corpo.

As persoas que son capaces de anticipar a resposta a unha emoción están mellor preparadas para tomar decisións sen equivocarse. Con isto lograríase o benestar emocional, o cal se consegue, aprendendo a xestionar as nosas emocións.

Alguns sentimentos e emocións que compartimos todos os seres vivos son a preocupación e a decepción, pero hai unha emoción que nos fai diferentes ó resto dos seres vivos: o odio. O odio só prexudica a un mesmo. Os demais seres vivos atacan, escapan, matan, deféndense, protexen, pero non odian. Unha vez pasado o estrés emocional, seguen coas súas vidas. Di o Doutor António Damásio (neurocientífico e médico neurólogo de orixe portuguesa), : “as emocións pertencen ó corpo, e os sentimentos, á mente, pero van totalmente ligados”, e os sentimentos son a expresión dunhas crenzas inconscientes que determinan a miña percepción do mundo e, polo tanto, a miña interacción emocional.

A razón disto está sustentada por varios niveis neuronais, desde a corteza prefrontal ata o hipotálamo e o tallo cerebral. Cando experimentamos unha sensación física fronte unha situación que pode ser estresante, esta non necesita ningún soporte neurolóxico, posto que é procesada polo sistema límbico, o cal se expresa ó instante na nosa corporalidade. Cando lle poñemos nome a esa sensación física, convertémola nun sentimento e para iso empregamos a razón. O ser humano ten a capacidade de observar os seus estados emocionais, e se esa observación se canaliza correctamente, pode encontrar os programas inconscientes que garda na súa psique e que lle empuxan a adoptar certas reaccións fronte a eventos moi concretos.

O doutor Damasio resúmeo así:

“Sentir os nosos estados emocionais, que é o mesmo que ser conscientes das emocións e sentimentos, ofrécenos a posibilidade de observar a historia particular-a historia que nos explicamos-das nosas interaccións co ambiente.

A veces queremos deter a nosa mente, queremos “deixar de pensar”, o que demostra que o pensamento non está basicamente controlado pola mente. É unha resposta a estímulos emocionais. Se estás triste, terás certa corrente de pensamentos ligados a experiencias pouco agradables vividas con anterioridade. A túa mente evocará imaxes de momentos que xa vivistes e experimentarás emocións e sentimentos asociados a elas. A túa mente seguirá e non parará mentes lle prestes atención. De nada sirve loitar contra eses pensamentos, a mente vive de prestarlles atención e de darlle voltas á situación, buscando unha saída que nunca atopa. Polo contrario, se experimentas emocións alegres, estas levaranche a evocar recordos asociados a esas emocións, e así sucesivamente con todo tipo de emocións.

## EMOCIÓN PRIMARIAS/SECUNDARIAS

Temos dúas vías de expresión das nosas emocións: a vía secundaria e a vía primaria. Ambas empregan o mesmo camiño neurolóxico. A diferenza radica no seguinte:

**Emocións secundarias:** son as que aparecen a causa das relacións que establecemos a nivel social. Son emocións que non desenvolvemos de forma individual, senón que requirimos a presenza dun segundo ser para poder experimentalas. Están representadas polo conxunto de: vergoña, aversión, sorpresa, e detrás deste conxunto serían, aceptación, amabilidade, culpa...

As emocións secundarias son moito mais complexas porque están relacionadas coas funcións cognitivas, son as emocións coas que nos expresamos e razoamos aquilo que percibimos cos nosos sentimentos. Serían as emocións coas que revestimos as nosas historias, as que nos explicamos a nós mesmos.

**Emocións primarias:** son as viscerais. Sentímolas orixinalmente, non teñen explicación e son as que moitas veces ocultamos ó noso inconsciente . Son a primeira resposta do noso corpo. Son fáciles de identificar porque son moi fortes (ira, tristeza, felicidade, medo). Son xeradas de forma interna e poden aparecer de forma espontánea. Son emocións adaptativas, sendo unha resposta de supervivencia, instintiva, primaria. Tratamos de reprimilas e, sobre todo, tratamos de explicalas, tapándoas coas emocións secundarias.

## Emocións básicas

Partimos que existen moitas clasificacións de emocións. Paul Ekman (psicólogo pioneiro no estudo das emocións e das súas expresións faciais), identifica seis emocións básicas: ira, medo, asco, alegría, tristeza, sorpresa. Estas emocións, esencialmente, son necesidades biolóxicas non satisfeitas e poden expresarse a través da vía primaria ou secundaria. A diferenza radica en que, cando se expresan a través da vía primaria, fano visceralmente, non intervéñen a razón para nada, Cando analizo as miñas emocións (sensacións físicas) e doullas unha explicación, entón estou na vía secundaria. Precisamente as emocións qu ese expresan nesta segunda vía son as que me permiten soste a miña historia e as que xustifican o que estou sentindo na miña corporalidade.

As emocións, por tanto, teñen unha función biolóxica de adaptación, e susténtanse cun soporte neurolóxico que lles permite activarse en diferentes ambientes. Ante un impacto emocional non hai un razoamento , senón unha expresión biolóxica, que mais tarde pode pasar a converterse nun sentimento ou nun pensamento para darlle unha explicación.

## Emocións herdadas

AS emocións herdadas son emocións que se desencadean en situacións concretas e baixo unhas circunstancias estresantes, nas que un non ten control ningún e non sabe nin comprenden o motivo polo cal se dan.

Exemplo: persoa que lle ten medo , case pánico ós gatos, a pesar de que este animal nunca lle fixera dano algún. A priori, non ten explicación, nin causa aparente esa emoción, pero quizais unha explicación plausible sería que esa memoria de aversión ós gatos sexa unha memoria atávica, unha memoria herdada de alguén do su clan (a nai, a avoa , o avó...)

Hoxe día está demostrado que non só herdamos a xenética, se non tamén os problemas estresantes e emocionais dos nosos antepasados. A ciencia que estuda os impactos emocionais ancestrais chámase “epixenética” (mais aló da xenética).

## Crenzas e emocións

As emocións e os sentimentos están sostidos por crenzas profundamente arraigadas na nosa personalidade. Por tanto pode considerarse que a crenza precede á emoción, e esta, ó pensamento e á acción.

As crenzas son sistemas socializados de conceptos que organizan a percepción do mundo. Non podemos falar de crenzas, se non falamos previamente de conceptos, os cales determinan a nosa realidade. Resumindo, as crenzas conforman a nosa forma de ver e entender o mundo e elo determina a percepción que cada un de nós ten del . Esta percepción activa os meus diferentes estados emocionais , o cal se fai de maneira inconsciente ou automática.

“Tanto si cres que podes facelo, como se non, tes razón” . Henry Ford

1990

En resumo:

1. AS emocións teñen un sentido biolóxico de adaptación.
2. Poderíamos definir as emocións primarias como “emocións viscerais”. Son as que sentimos orixinalmente, non teñen explicación racional.
3. As emocións secundarias son as que nos serven para explicar e razoar aquilo que percibimos cos nosos sentidos.
4. Os pensamentos e sentimentos están sustentados polas emocións secundarias.
5. Cando cambio a miña percepción, cambio as miñas emocións, e a isto chamámoslle “reescribir a historia”.
6. O noso inconsciente garda a información que nos pode ser útil, sexa a que sexa.
7. Sen emoción non hai recordo, non hai impacto neuronal.

**Saúde emocional:** relacionada coa nosa capacidade de saber prestar atención ós nosos sinais fisiolóxicos, que son a expresión das emocións primarias e, á súa vez, teñen unha relación directa coa percepción do entorno. Estas emocións primarias son o soporte dunha información almacenada no meu inconsciente.

## INTELIXENCIA EMOCIONAL (IE)

O termo Intelixencia emocional (IE), aparece a finais do século XX como unha rede conceptual que trata de buscar unha teoría que une dúas tradicións de investigación que foran consideradas independentes e, nalgúns casos, contraditorias: a emoción e a cognición

A IE postúlase como unha nova intelixencia que inclúe a habilidade para empregar de forma eficaz a información sobre as nosas emocións e estados de ánimo, e asume e recolle os estudos que amosan a existencia dunha necesaria colaboración entre os procesos emocionais e cognitivos para ter unha axeitada adaptación ó entorno.

Os responsables do concepto IE son os profesores Peter Salovey e John Mayer que publican no

1990 un artigo sobre o tema. Estes científicos sociais unen as diferentes liñas de investigación sobre intelixencia e emocións, definindo claramente o construto .

Posteriormente, Daniel Goleman, divulgador científico, no 1995 populariza o termo no seu libro "Intelixencia emocional". Pero de novo, Mayer e Salovey no 1997 formulan unha reformulación do seu anterior modelo de IE, cara un rigor científico, mais alá do impacto mediático inicial que tivo o concepto coas achegas de Goleman.

Son os modelos de IE destes autores que dan a aproximación teórica mais coherente e, á vez, a que xerou o maior número de investigacións empíricas no campo da IE.

Mayer e Salovey conciben a IE como un conxunto de habilidades , tanto básicas como complexas, dirixidas a "unificar as emocións e o razoamento". Isto é, a IE, sería a habilidade de usar as emocións para facilitar o razoamento e os procesos de pensamento e, á súa vez a habilidade de usar o noso razoamento para pensar de forma intelixente sobre as nosas emocións. Sería unha habilidade mental que inclúe "a habilidade para percibir, valorar e expresar emocións con exactitude; a habilidade para acceder e/ ou xerar sentimentos que faciliten o pensamento, a habilidade para comprender emocións e o coñecemento emocional, e a habilidade para regular as emocións promovendo un crecemento emocional e intelectual"

Desta definición extráense os compoñentes principais da IE, conformando catro ramas distintas establecidas de forma xerárquica:

#### 1. Percepción e expresión emocional

Habilidade para identificar emocións nun mesmo e nos demais, así como en símbolos abstractos (arte, música...) Esta rama representa a entrada da información emocional nos procesos cognitivos, influíndo no resto das habilidades posteriores. Inclúe tamén a capacidade para expresar emocións de forma axeitada, así como para discriminar con precisión a honestidade ou non das emocións expresadas por outras persoas.

#### 2. Facilitación emocional

Fai referencia á habilidade para xerar , empregar ou aproveitar as emocións de cara a favorecer outros procesos cognitivos

#### 3. Comprensión emocional

Habilidade para reflexionar sobre a información emocional, comprendendo as relacións que se dan entre emocións, a simultaneidade e mestura destas,, así como as súas progresións e transicións ó longo do tempo. Inclúe tamén a capacidade para etiquetar as emocións e comprensión de emocións complexas.

#### 4. Regulación das emocións

Capacidade para xestionar as emocións, sendo a dimensión asociada con maior frecuencia á definición de IE. A regulación emocional baséase na capacidade de estar aberto a estudos emocionais , positivos e negativos, reflexionar sobre a súa utilidade ou valor informativo, así como de controlar as emocións propias e alleas, moderando as emocións negativas e mantendo as positivas.

A interacción razón-emoción queda patente ó longo das diferentes áreas do modelo: A rama primeira, terceira e cuarta (percepción, comprensión e regulación emocional), inclúen o proceso de razoar sobre as emocións, mentres que a rama segunda (facilitación), inclúe o uso das emocións para mellorar o razoamento.

## ¿Por que mellorar a IE?

Os estudos científicos amosan que as persoas máis intelixentes emocionalmente presentan mellor saúde física e psicolóxica, mellores relacións sociais, máis estados emocionais positivos, unha actitude máis positiva cara á escola e profesorado e un maior benestar.

Os estudantes con menos IE, teñen maior probabilidade de desenvolver e manter condutas desaxustadas dentro e fora do contexto escolar.

As catro áreas fundamentais nas que unha falta de IE provoca ou facilita a aparición de problemas de conduta entre os estudantes son:

- Intelixencia emocional e relacións interpersoais:

As persoas con alta IE expresan as súas emocións de acordo ó obxectivo que desexan conseguir son máis perspicaces percibindo as emocións, máis empáticos, comprenden mellor os estados emocionais e regúlanos de forma máis eficaz. Este conxunto de habilidades, aplicadas a un mesmo e extrapoladas ás emocións dos demais, permiten establecer e manter relacións interpersoais de calidade.

- IE e benestar psicolóxico:

Os estudos científicos revelan o rol importantísimo que a IE ten no benestar psicolóxico das persoas, favorecendo un adecuado equilibrio e axuste psicolóxico.

- A IE non é só un factor protector dos estados emocionais negativos, se non que ademais está relacionada directamente coas emocións positivas e o benestar psicolóxico.

- IE e rendemento académico

A capacidade para atender as nosas emocións, experimentar con claridade os sentimentos e poder reparar os estados de ánimo negativos van influír decisivamente sobre a saúde mental das persoas, e este equilibrio psicolóxico, á súa vez, está relacionado e afecta ó rendemento académico final dos estudantes, AS persoas con escasas habilidades emocionais é máis probable que experimenten estrés e dificultades emocionais durante os seus estudos e, en consecuencia, beneficiaranse máis do uso de habilidades emocionais adaptativas que lles permitan afrontar tales dificultades

- IE e a aparición de condutas disruptivas

AS habilidades que inclúe a IE son un factor clave na aparición de condutas disruptivas nas que está presente un déficit emocional. O alumnado con baixa IE presentan maiores nivel de impulsividade e peores habilidades interpersoais e sociais, o que favorece o desenvolvemento de diversos comportamentos antisociais. Os estudos indican que as persoas con unha menor IE implícanse máis en condutas autodestrutivas tales como o consumo de tabaco e alcol. Os adolescentes con maior capacidade para manexar as súas emocións son máis capaces de afrontalas na súa vida cotiá, fa-



ilitando un mellor axuste psicolóxico e tendo un menor risco de consumo abusivo de sustancias.

## **Conclusión**

Os adolescentes, persoas en xeral, con altas capacidades emocionais e sociais relaciónanse mellor cos demais, amosando un mellor axuste e benestar psicolóxico, obtendo mellores resultados académicos e son mais cooperativos, empáticos e menos agresivos. Todo elo indica que os beneficios da IE resultan de gran importancia e relevancia para a vida cotiá e académica das persoas .

## **BENESTAR EMOCIONAL**

Podemos definir o benestar emocional, moi relacionado co equilibrio emocional, como o estado de ánimo no cal nos sentimos ben, tranquilos, percibindo que dominamos as nosas emocións, aceptándoas, comprendéndoas, coas habilidades psicolóxicas necesarias para facerlle fronte ás adversidades da vida, obtendo así un estado interior de paz e felicidade eudaimónica e hedónica.