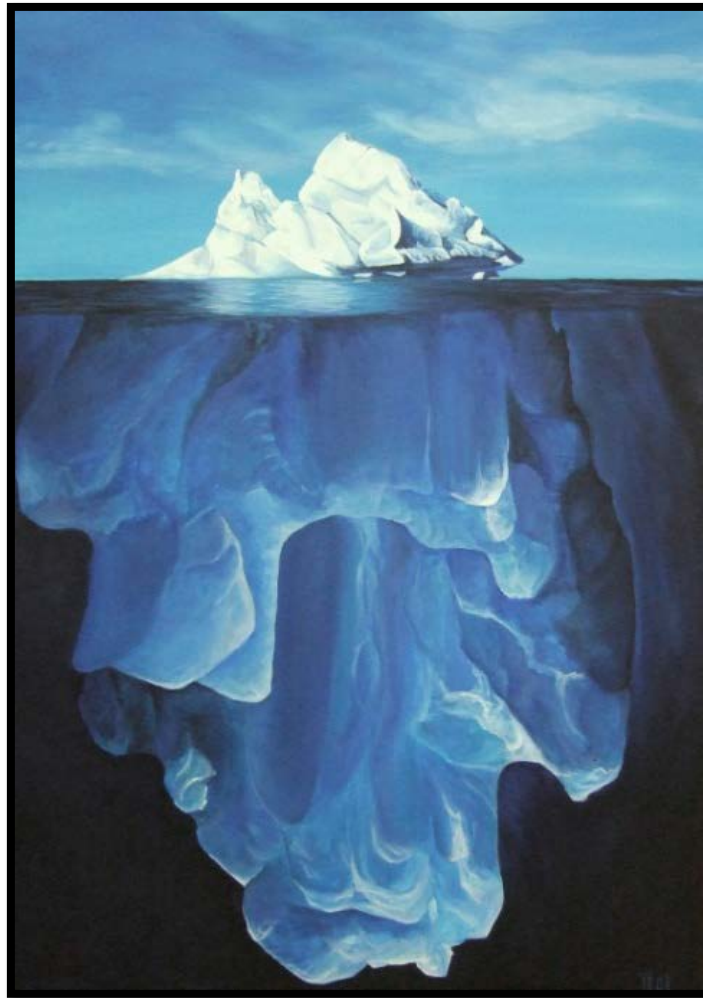


# Programa Iceberg



## Conciencia emocional

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento así como de las personas que nos rodean. Ello supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La falta de conciencia hace que muchas veces no seamos capaces de responder coherentemente a los requerimientos del entorno. El miedo por ejemplo, es el agente paralizador por excelencia; si no sabemos responder a él de manera constructiva, puede limitar nuestros recursos emocionales y llevarnos a una situación que sobrepase nuestra capacidad para controlarnos.

Es importante buscar las causas en el organismo, las respuestas que se dan al interactuar con el medio, el modo en que se relacionan las personas. Todo ello tiene una razón de ser.

Es importante buscar las causas que llevan a obrar de un modo o de otro, y para ello hay que adentrarse en el origen de las reacciones primarias, es decir, el origen de las emociones y saber por qué actúan y con qué fin.

## 1. TOMAR CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES

- Las personas dotadas de esta competencia saben qué emociones están sintiendo y por qué; comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones; conocen el modo en que sus sentimientos influyen sobre su rendimiento y tienen conocimiento básico de sus valores y de sus objetivos.
- Valoración adecuada de uno mismo: conocer nuestros recursos, nuestras capacidades y nuestras limitaciones internas.
- Las personas dotadas de esta capacidad son conscientes de sus puntos fuertes y de sus debilidades, reflexionan y son capaces de aprender de la experiencia, a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo de sí mismo, cuentan con un sentido del humor que les ayuda a tomar distancia de sí mismos.



- Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.
- Las personas con esta capacidad manifiestan confianza en sí mismas y poseen <<presencia>>, pueden expresar puntos de vista impopulares y defender sin apoyo de nadie lo que consideran correcto, son emprendedores y capacidades de asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre y las presiones.

## 2. DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES

### Glosario emocional: Las emociones básicas

Las emociones son las activaciones físicas breves que desencadenan en nosotros como respuesta a algo, interrumpiendo el flujo normal de nuestra conducta. Son como los “colores” básicos que componen los sentimientos: pueden combinarse dando lugar a infinidad de tonalidades sentimentales. Por ejemplo, con la emoción de la rabia puedes crearte sentimientos de injusticia y frustración. Con la emoción de la tristeza, los sentimientos de pena o los de desconsuelo o con la emoción de miedo, producirás un sentimiento de peligro.

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace

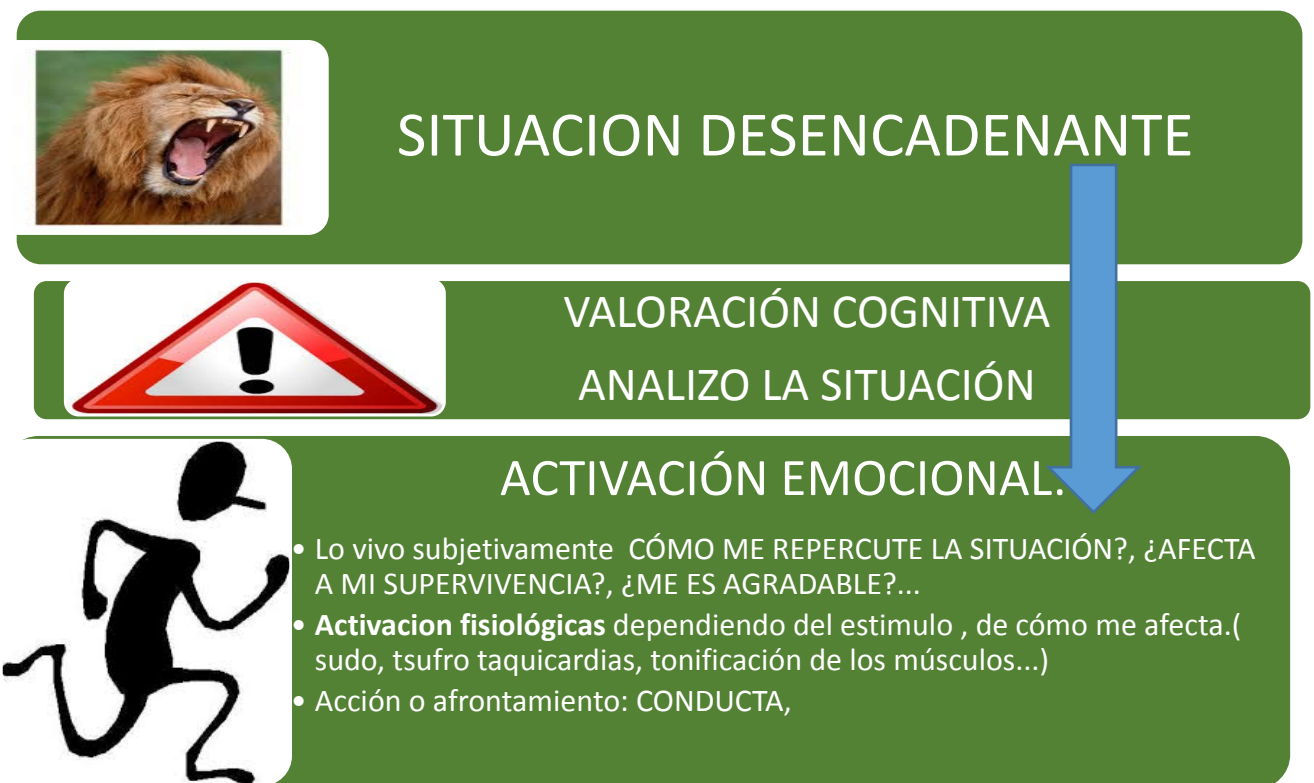


que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones cumplen unas funciones, lo que las hacen útiles y adaptativas. Las tres principales funciones son:

<i>Funciones que cumplen las emociones según Reeve (1994)</i>	
FUNCIONES	EFFECTOS
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado emocional
Motivacional	Mueven a la acción

Es decir, las emociones cumplen una serie de funciones y a grandes rasgos el **proceso por las cuales se activa** sería la siguiente:



Existen diferentes tipos de emociones, pero las emociones primarias o básicas parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre organizadas, que aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

### Las 6 emociones básicas son las siguientes:

<b>MIEDO</b> <i>Produce incertidumbre, inseguridad...</i>	Anticipa una amenaza o peligro. Nos prepara para la lucha o la huida.
<b>SORPRESA</b> <i>Sobresalto, asombro, desconcierto...</i>	Avisa que hay algo nuevo, algo que merece investigar. Nos orienta, ante una cosa nueva.
<b>ASCO</b> <i>Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. Produce rechazo y solemos alejarnos.</i>	Avisa que lo que estas experimentando es malo para ti y te prepara para expulsarlo de tu cuerpo o de tu vida
<b>ENFADO / IRA</b> <i>Rabia, enojo que aparece cuando algo o alguien obstaculiza tus objetivos o niega lo que estas pidiendo. Cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</i>	Impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil.
<b>ALEGRIA</b> <i>Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.</i>	Nos empuja a repetir aquello que nos hace sentir bien. Prepara para la celebración.
<b>TRISTEZA</b> <i>Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</i>	Te prepara para retirarte y llorar para asimilar la perdida. También para pedir ayuda.

### Funciones adaptativas de las emociones:



Todas las emociones son válidas, no existen emociones buenas o malas pero si se clasifican en positivas o negativas, la negativa no hay que entenderla como una emoción a evitar o reprimir. Se clasifican en positivas o negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Digamos que no existen emociones buenas o malas pues todas ellas cumplen funciones importantes para la vida, en todo caso de la emoción mal gestionada pueden surgir conductas favorables o desfavorables.



Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)