



Universidad Católica de Santa Fe

Facultad de Psicología
Licenciatura en Psicología

Cátedra: EVOLUTIVA I

Tema
EMOCIONES

El Recién Nacido al nacer comienza su recorrido con un equipaje sencillo pero eficaz, en el cual encontraremos

- **REFLEJOS INNATOS** que son *“respuestas motoras, automáticas, a estímulos internos o externos”*. (Prof. Rebaudino)
- **CONDUCTAS CONGÉNITAMENTE ORGANIZADAS:** son entrenadas pre natal. Estas son: el sueño, el llanto y la sonrisa (en el PPT “Conductas Congénitas”).
- **CAPACIDADES PERCEPTIVAS** (Palacios, cap. 3, punto 2.1)
- **EMOCIONES BÁSICAS** (Palacios, cap 5, punto 2.1 - 2.2 y material de cátedra desarrollado en este clase)

- **SISTEMA RELACIONAL DE FILIACIÓN** o tendencia a interesarse por las personas y establecer relaciones amigables con ellas (a desarrollar en las próximas unidades).
- **SISTEMA RELACIONAL EXPLORATORIO** o tendencia a interesarse por el mundo físico y social y a conocerlo (a desarrollar en las próximas unidades).
- **ELEVADA CAPACIDAD PARA APRENDER.** Una decidida *vocación* también innata por la *adaptación y el equilibrio* creciente en sus intercambios con el medio (al ver Piaget).

**Elevada capacidad
PARA APRENDER**

El Recién Nacido organizado.

- Los recién nacidos manifiestan una amplia variedad de **capacidades humanas** que son cruciales para su supervivencia y que evocan el *cuidado y la atención de los adultos.*



emociones



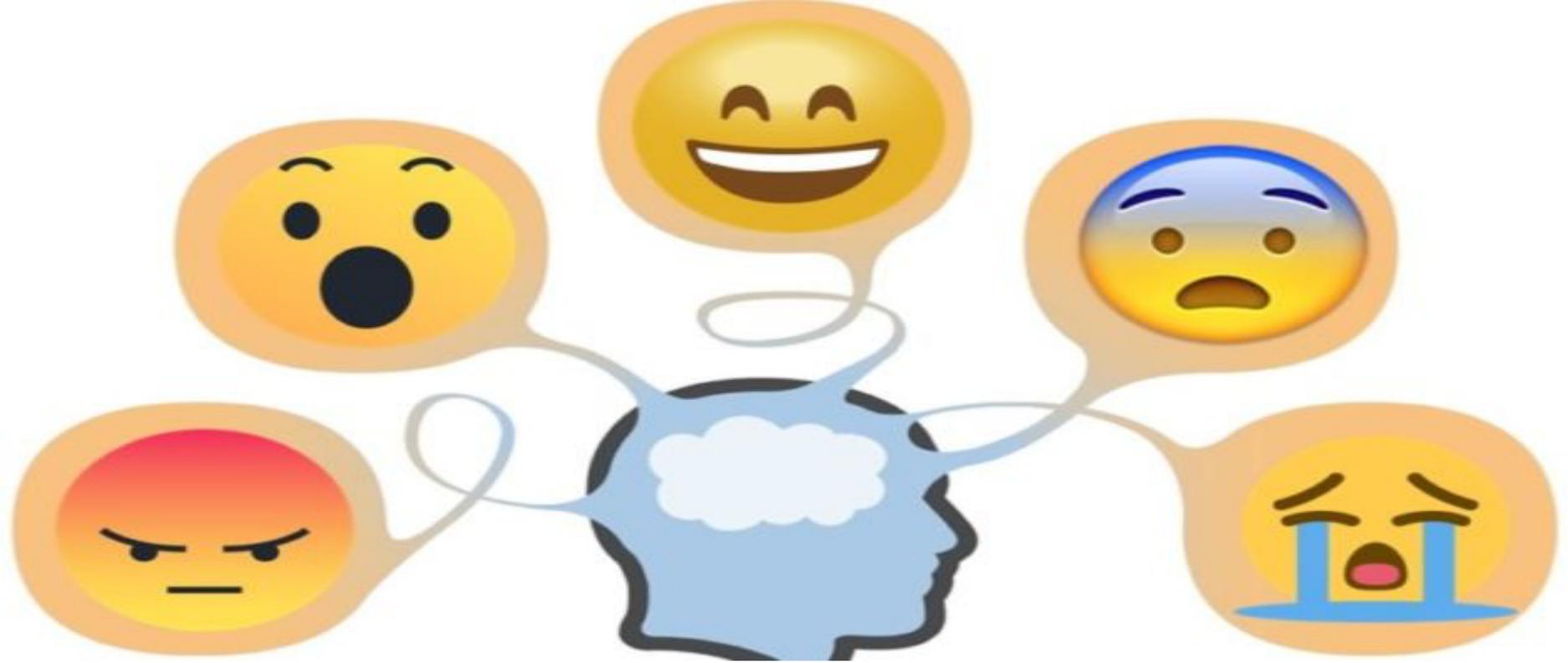
desde fuera



RESPUESTAS
a lo que se percibe

desde dentro

Real o imaginario



RESPUESTAS a lo que se percibe
desde fuera o desde dentro de la persona
Real o imaginario

Nos informan de aquello que es significativo,
o que estamos interesados



SORPRESA



TRISTEZA

EMOCIONES



ALEGRIA



ENOJO



MIEDO

Mecanismo que tenemos en el cuerpo
SENSACIONES

funciona de manera automática



RESPUESTAS
a un estímulo
que percibimos

SUBJETIVAS

Varían en
INTENSIDAD

REAL O
IMAGINARIO

Son TRANSITORIAS

Pueden generar pérdida de autocontrol

se presentan de forma diferente en
nuestro cuerpo y nuestro rostro

EMOCIÓN

Estado físico que surge como respuesta a un estímulo externo



Precede al sentimiento



Fácilmente observable



Aparece de forma brusca y es intensa



Estado afectivo pasajero



SENTIMIENTO

Es una asociación mental y reacción a la emoción



Posterior a la emoción



No es fácilmente observable



Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente



Es un estado afectivo de carácter duradero



Las emociones
pueden
dominarnos?

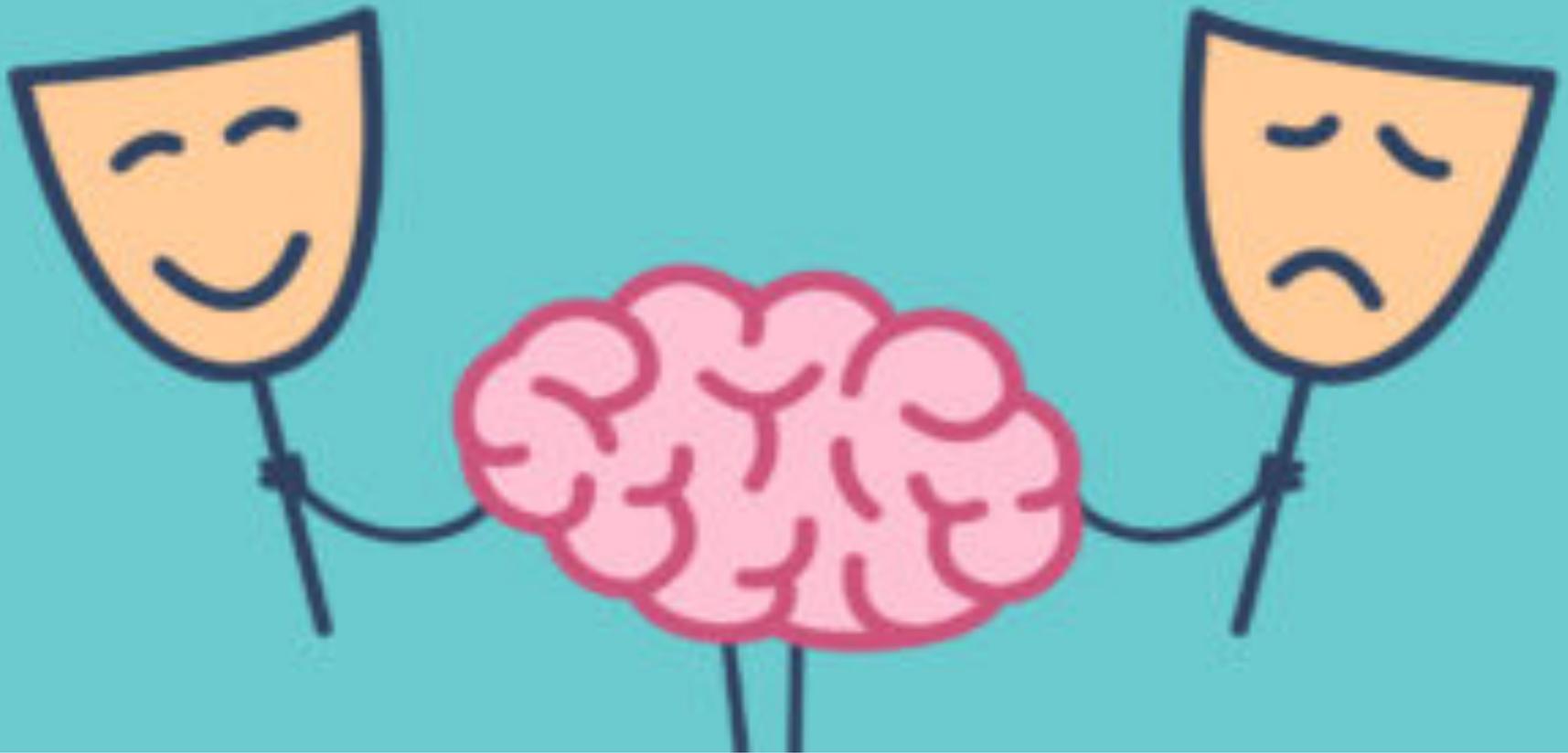


Las emociones se
pueden controlar?

Cómo se pueden
controlar?

Se pueden evitar?

Las personas **emocionalmente inteligentes** dejan que los eventos le influyan, pero no que no las dominen.



MANEJAR LAS EMOCIONES

Es la capacidad para gestionar asertivamente nuestras emociones.

Se comienza a aprender desde pequeños/as.

Una persona es inteligente emocionalmente cuando logra...

identificar sus emociones,



integrarlas con su pensamiento



y alinearlas con su accionar.



Para ello tiene que identificarlas y expresarlas adecuadamente.

PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES ES NECESARIO CONSIDERAR:



EL RECONOCIMIENTO DEL SENTIMIENTO O EMOCIÓN:

Saberle poner nombre
a lo que estamos
experimentando.



VALIDACIÓN:

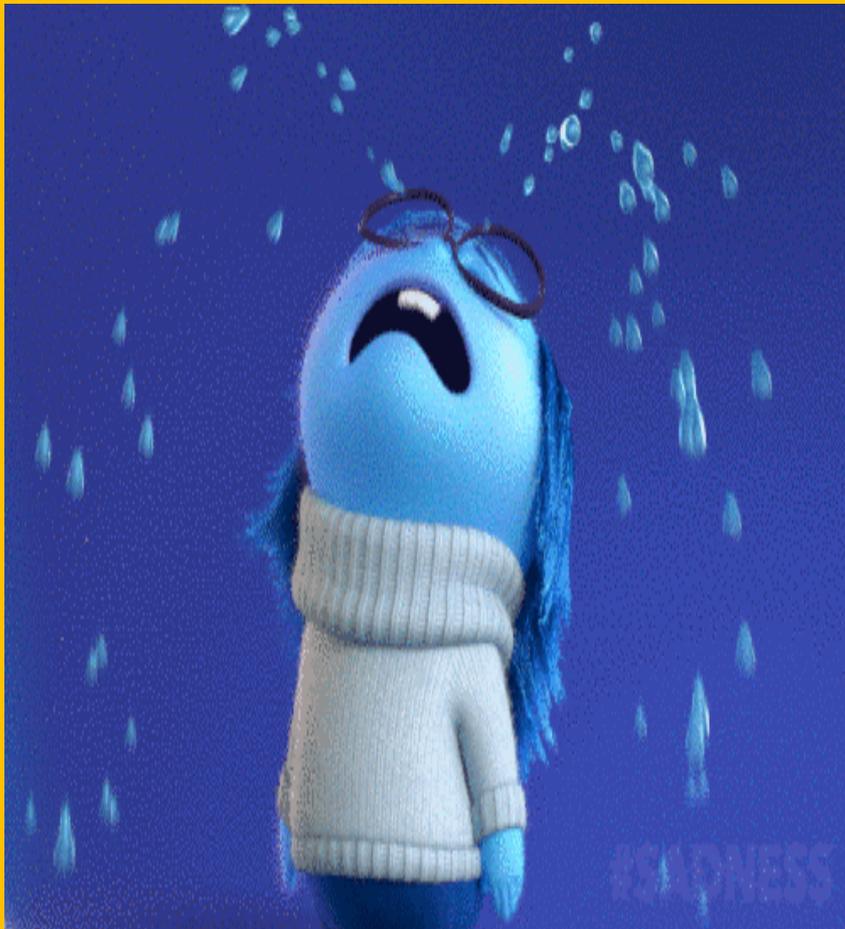
Saber que no es
malo sentir.
Ninguna emoción en
sí misma puede
categorizarse como
esencialmente mala.



ACTUAR EN CONSECUENCIA:

Una vez aceptado el
sentimiento, podremos
decidir la conducta a
seguir que resulte
positiva o conveniente
ante la situación
determinada.

¿Emociones NEGATIVAS y POSITIVAS?



¿Cómo liberar emociones?



≡ **TODO LO QUE NOS AYUDE A
EXPRESARNOS Y A VACIAR
NUESTRAS EMOCIONES,
MERECE NUESTRO TIEMPO.** ≡



**KAREN
CASTILLA**

6 maneras de validar las emociones



Silencio
acompañado

¿Te puedo dar un
abrazo?



Te entiendo. no es
fácil



Déjalo salir. está
bien



Estoy aquí cuenta
conmigo



Estar presente
con la mirada

3 formas de invalidar las emociones de los demás

Reprimir

Minimizar

Negar

**LAS EMOCIONES
SON INVISIBLES**

PERO SE CONTAGIAN

Estar bien
Una decisión

**Educamos desde
nuestras emociones**

**Si yo no estoy bien
NO EDUCO BIEN**

**SOY UN NIÑO, Y
AL IGUAL QUE TU
TENGO
EMOCIONES
DESAGRADABLES.**

**Me ayudaría
mucho si cuando
me siento mal...**



Evitas "interrumpir" mi emoción:

"Está bien, cálmate. No pasó nada.
No es para tanto. ¡Ya lloraste
suficiente!"

y mejor intentas empatizar conmigo:

"Supongo que eso debió haberte
molestado mucho, por eso estás
así"



Si dejas de intentar distraerme de lo que siento:

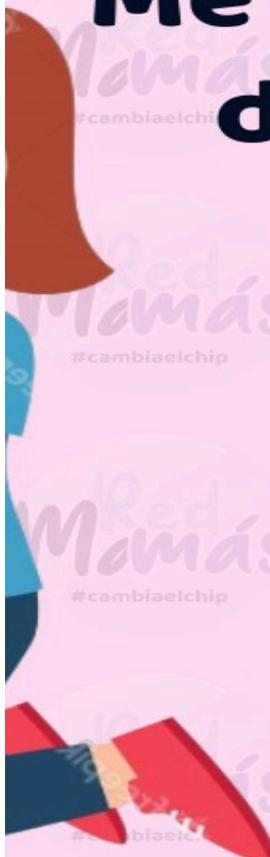


**"Ay ya no llores! ..
acaricia el perrito!
(te llevas al nicño
casi obligado) ¿no te
parece que es
divino? ¡mira, no
hace nada!"**

**... y procuras conectar conmigo
para mostrarme que lo que
siento NO es un error:**

"parece que te sientes
un poco nerviosa por el
perrito. Tranquila,
estoy contigo. Cuando
te sientas lista si
quieres te acompaño a
verlo más cerquita"





**Me ayudaría mucho si en lugar
de minimizar lo que siento:**

"mmm...¿y te enojas por esa
tontería?..."

¡te portas como un bebé!

**Intentas entenderme y pones
en palabras lo que yo no puedo
decir:**



"Estabas jugando
tranquilo y te
molestó que ese
niño te quitara la
pelota. Imagino
que eso te
molestó mucho!"

Y definitivamente sería de gran ayuda para mi si en lugar de desacreditar mi emoción:

"Es un simple bichito. No hay ninguna razón para que le tengas miedo a algo tan pequeñito"

y tratas de ver un poco más allá para ayudarme a entender de dónde viene...

"Desde que te picó esa abeja todos los insectos te dan un poco de miedo ¿no es así?"

Recuerda que si lloro, me frustro, me enojo o me pongo triste cuando estoy contigo NO ES POR MOLESTARTE. Es porque CONFÍO en que tu eres mi lugar seguro,



la persona idónea para enseñarme las habilidades que requiero para mi vida futura!

#CambiaElChip

