

ASIGNATURA:	Orientación y Tutoría I
GRADO:	Tercer Semestre de Bachillerato
BLOQUE	I. Conociéndome
SABERES DECLARATIVOS	Identifica los tipos de emociones.
PROPÓSITOS	Reconoce sus características personales y su realidad escolar para reflexionar sobre su actuar presente en beneficio de su futuro y persona.

TIPOS DE EMOCIONES



Hay muchos tipos de emociones y cada cual tiene su función en el mundo. Las emociones son un proceso natural de la evolución humana que no tienen otro significado que el de sociabilizar, motivarse y provocar respuestas humanas. Si no hay reacción no hay acción y si no hay acción no hay evolución. Si no sintiéramos emociones no haríamos

nada, ¿para qué buscar comida si no tenemos miedo ni sufrimos ansiedad por no comer? ¿Para qué buscar alcanzar nuestros sueños si no sentimos felicidad, ni éxtasis ni ningún tipo de emoción positiva? Admitámoslo sin todos estos tipos de emociones la vida no tendría ningún sentido.

Las emociones son fenómenos afectivos y subjetivos, entendidos como una manera de adaptación al ambiente en que el individuo se desarrolla.

Emociones básicas o primarias: es fácil percibirlas, principalmente porque provocan un comportamiento estandarizado y sus causas suelen ser invariables. Existen 6 emociones primarias: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Las emociones primarias constituyen procesos de adaptación.

La Felicidad

La felicidad es lo que todo el mundo persigue a toda costa en la vida e incluso muchos la persiguen sin saberlo. Cuando tú persigues y ansias tanto el dinero realmente no buscas el dinero sino los tipos de emociones positivas que obtienes con el dinero y una de las principales emociones es la felicidad.



La felicidad nos hace sentir bien, agradable, nos divierte y hace que en esos momentos todos los tipos de emociones negativas desaparezcan y nos inunde una sensación de que nada importa, pues estamos divirtiéndonos y estamos muy a gusto.

Todos perseguimos la felicidad y somos muchos los que la alcanzamos pero otros entran en una ola de autodestrucción mediante las drogas, el tabaco o alcohol y entran en estos vicios que si bien les dan una falsa sensación de felicidad también les reportan muchos tipos de emociones

negativas. Tener la emoción de la felicidad es el bien máspreciado del universo pues no hay nada que se note más que una persona feliz.

La tristeza

La tristeza es el estado contrapuesto de la felicidad pero no tan contrapuesto como algunos pueden pensar. Muchos creen que los tipos de emociones negativas no deberían existir y deberían ser eliminadas de nuestra persona pero si eso ocurriera la vida no tendría sentido.



Todo, absolutamente todo en esta vida se basa en alti-bajos, si siempre estuviéramos felices dejaríamos de estarlo porque, paradójicamente no podríamos comparar la felicidad con otros tipos de emociones menos deseables porque simplemente no las sentiríamos. Esto es parecido con lo que ocurre entre el primer mundo y el tercer mundo. El primer mundo ayuda tan poco al tercer mundo porque no le conoce, porque no vivimos en carne propia las desgracias que pasan y por eso son muchos los que se pueden permitir el lujo de ser insensibles.

Sin tristeza no sería lo mismo la vida, la melancolía y los tipos de emociones negativas tienen su función en nuestra vida siempre y cuando no sean excesivas ni muy recurrentes, es entonces cuando los tipos de emociones negativas se vuelven altamente contaminantes. Aquí estamos hablando de que estar triste de vez en cuando no es malo porque nos hace espabilar, reaccionar, buscar soluciones y en definitiva nos ayuda a mejorar nuestra vida.

La rabia e ira

Este tipo de emociones son altamente destructivas si la persona cae en un pozo de rabia e ira dónde todo le molesta y se pasa la mayor parte del día de mal humor. Son muchas las cosas que pueden provocar

rabia e ira, tanto enfrentamientos directos como pequeñas perlas que se van acumulando en la persona en forma de rabia e ira.



En las convivencias del día a día ya sea con tus padres, pareja, compañeros de piso ocurren ciertas cosas que se van acumulando en tu reloj de ira, cada cierto tiempo ese reloj debe vaciarse porque si no la ira y la rabia estallan de forma incontrolada o dan como resultado a una persona malhumorada.

La forma de combatir la ira y la rabia es teniendo algunos tipos de emociones positivas que te alegren, como la felicidad, tienes que rodearte de emociones positivas y evitar a toda costa que la rabia e ira se acumule dentro de ti.

Al igual que la tristeza no todo en la rabia y la ira es malo pues ayudan en cierta forma a des-estresar a la persona, a hacerse valorar pero como todos los tipos de emociones negativas la ira y la rabia es algo que debe tenerse muy controlado y no dejar que nos coma parte de nuestra vida.

Emociones de fondo: son producto o resultado de las emociones básicas. Asimismo, a pesar de su significancia, este tipo de emociones no suelen manifestarse en la conducta de la persona. Las emociones de fondo son básicamente dos: desánimo y entusiasmo. A partir de ellas no sólo se conforma el estado de ánimo diario de un individuo, sino que también influyen radicalmente en sus acciones.



Emociones sociales: reciben su nombre a partir del hecho de que es condición necesaria la presencia de otra persona para que estas puedan aflorar.

Las emociones sociales, a diferencia de lo que se suele creer, no son el resultado de la formación cultural brindada por la escuela y la familia. Éstas, solo podrían determinar la manera en que el individuo exteriorizará dichas emociones, pero de ninguna manera conseguirían crearlas.

Algunas emociones sociales son: vergüenza, gratitud, admiración, orgullo, celos, simpatía, ofuscación, admiración, irritación, etc.



OTRA MANERA DE CLASIFICAR LAS EMOCIONES SON:

Emociones positivas: son aquellas que propician una acentuación en el bienestar del individuo que las siente, además, suelen contribuir favorablemente en la manera de pensar y de actuar de las personas, proporcionando reservas tanto físicas como psicológicas para tiempos de crisis. Ejemplos de emociones positivas son la alegría, la satisfacción, la gratitud, la serenidad, etc.

Emociones negativas: de manera contraria a las anteriores, éstas provocan una reducción en el bienestar del sujeto que la experimenta. Por eso mismo, existe un deseo consciente de evadirlas, ya que bloquean la energía del ser humano e inciden negativamente en su salud. La ira, el miedo, el asco y la depresión son algunos ejemplos de emociones negativas.