

# **Trabajo práctico de Psicología.**

**Establecimiento:** Escuela Normal Victorino Viale.

**Profesores:** Cejas , Noelia.

Unrrein, Mónica

**Tema:** Las emociones y su clasificación.

**Estudiantes:**

**Ciclo lectivo:** 2020

**Curso:** 4to año (ambas divisiones)

**Fecha de entrega:** 19 de Mayo.

## **Introducción:**

A menudo nos preguntamos por nuestras emociones, que papel cumplen en nuestras vidas, que tan importante son en las relaciones que, mantenemos con el resto de las personas.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Son reacciones que todos experimentamos; alegría, tristeza, miedo , etc. Son conocidos por nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido ansiedad o nerviosismo ,no todos somos conscientes de que un mal manejo de las emociones puede acarrear un bloqueo o incluso una enfermedad.

Antes de comenzar con nuestro trabajo te presentamos algunos ejemplos de las emociones que a veces tenemos los seres humanos:

\*TEMOR a perder la vida, AMENAZA de un resultado negativo. Reaccionamos luchando ,huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.

\*CELEBRACIÓN de un éxito.Reaccionamos con exaltación.

En todos los casos estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor esas situaciones.

**Actividad:** Lee el siguiente texto “clasificación de las emociones”.

## Clasificación de las emociones

Hay distintas clasificaciones de las emociones pero la mayoría distingue entre emociones **primarias** (o básicas) y **secundarias**: alegría, tristeza, miedo, asco, ira, y algunos autores agregan sorpresa. En general pueden distinguirse por la expresión gestual que las acompaña. Las emociones **secundarias** o **complejas** no obedecen a una sola causa sino a la combinación de varias: vergüenza, culpa, orgullo, celos, azoramiento, bochorno, arrogancia, diversión. Una emoción que casi todos conocemos y es difícil de evitar es el enojo (ira), pero si es posible manejarlo para evitar consecuencias posteriores. Para ello es importante identificar las circunstancias que pueden irritarnos o frustrarnos, por ejemplo si nos proponemos algo difícil y a corto plazo es probable que no lo logremos y esto nos cause un enojo que podíamos haber evitado.

Las emociones primarias se desencadenan en respuesta a algo preciso e inmediato. Por ejemplo, voy por la calle y alguien me toma de atrás, el miedo es lo primero que en general siento, si me doy vuelta y compruebo que es un amigo el miedo cede y aparece la sorpresa. Si en cambio es alguien que me está atacando, el miedo se intensifica, aquí las emociones son más complejas: rabia, disgusto. En general es posible analizar las propias emociones y entender las de los demás ya que tienen siempre un correlato físico. Hay expresiones en el lenguaje popular que dan cuenta de esto “ponerse blanco” (cuando la sorpresa es desagradable); “ponerse colorada” (en relación con la vergüenza, el sentirse descubiertos en algo que queremos mantener en secreto), “ponerse verde” (suele relacionarse con la rabia y con la envidia).

CUADRO DE EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS

Emoción primaria	Características subjetivas	Conducta observable
Alegría	Gratificación asociada con algún logro o con la consecución de algo positivo.	Aproximación, apertura, aceptación.
Tristeza	Asociada a la pérdida de algo positivo, con connotaciones pasadas.	Encogimiento, disminución o ausencia de manifestaciones motoras, quietud, pasividad.
Miedo	Asociada a la pérdida de algo positivo, con connotaciones de futuro.	Evitación activa en forma de huida y a veces defensa.
Asco	Aversiva, asociada a la consecución de algo negativo con connotaciones presentes o de inmediato futuro.	Evitación activa con claras manifestaciones de rechazo y repulsión.
Ira	Aversiva, asociada a la pérdida de algo positivo con connotaciones presentes o del pasado inmediato.	Aproximación para la lucha.

Adaptado de Mestre N...

## **Consigna:**

1) Luego de haber leído reflexiona sobre las siguientes preguntas y transcríbelas en tu capeta;

a) ¿Cuál de estas emociones puedes reconocer en ti mismo con mayor frecuencia: miedo, alegría, tristeza , amor, alegría.

b) ¿Qué hacen cuando están tristes? ¿ Se enojan con lo primero que se les cruza? ¿se lloran todo? ¿ se enferman?¿Buscan quien los consuele?

c) Toda emoción conduce a una acción. En ese caso.¿ Qué hacen cuando algo los alegra mucho?¿les incomoda que otros se den cuenta y tratan de disimularlo?

d) Cuando sus opiniones no coinciden con las del grupo de trabajo ¿no dicen nada al grupo y prefieren hablarlo solo con algunos de los integrantes?¿ tratan de convencer a todos para que piensen como ustedes? ¿se ponen agresivos?¿tratan de dividir al grupo?¿aceptan con tranquilidad el disenso?

2) Dibuja un emoji que represente la emoción que más has sentido durante esta cuarentena y explica cómo te has sentido respecto a la misma, como has reaccionado.