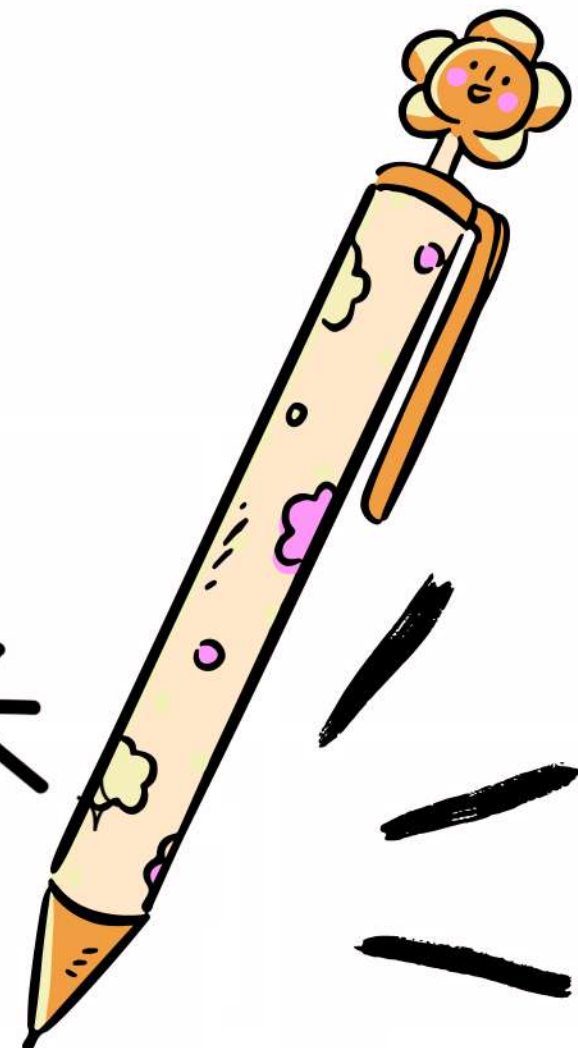
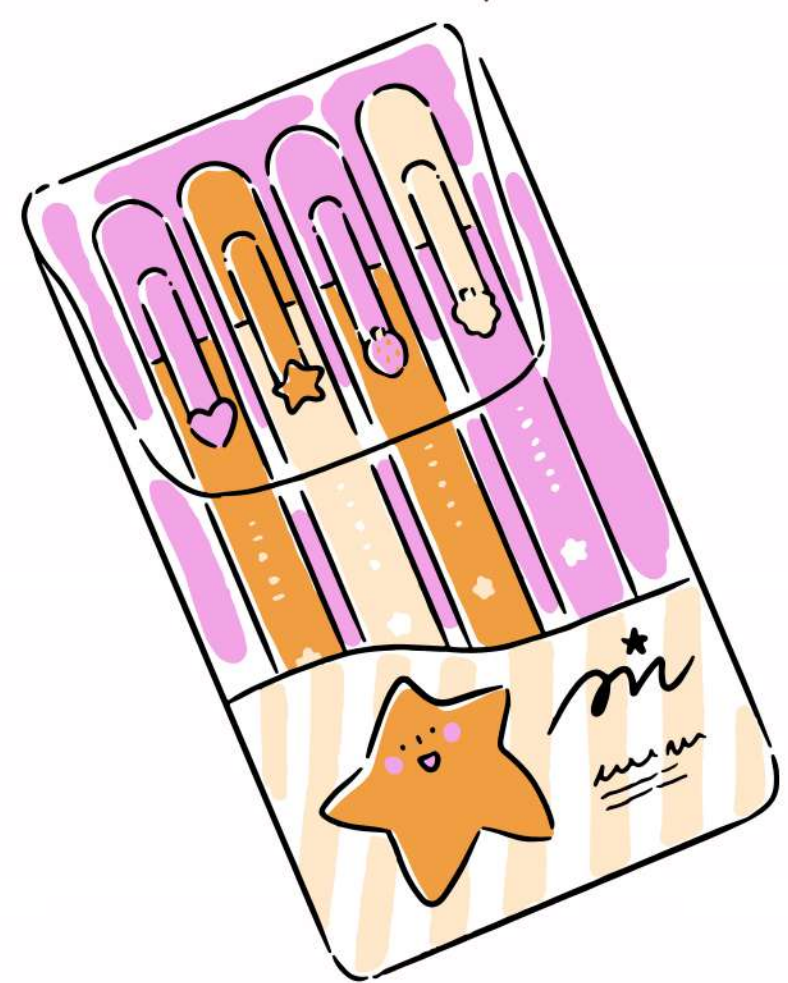
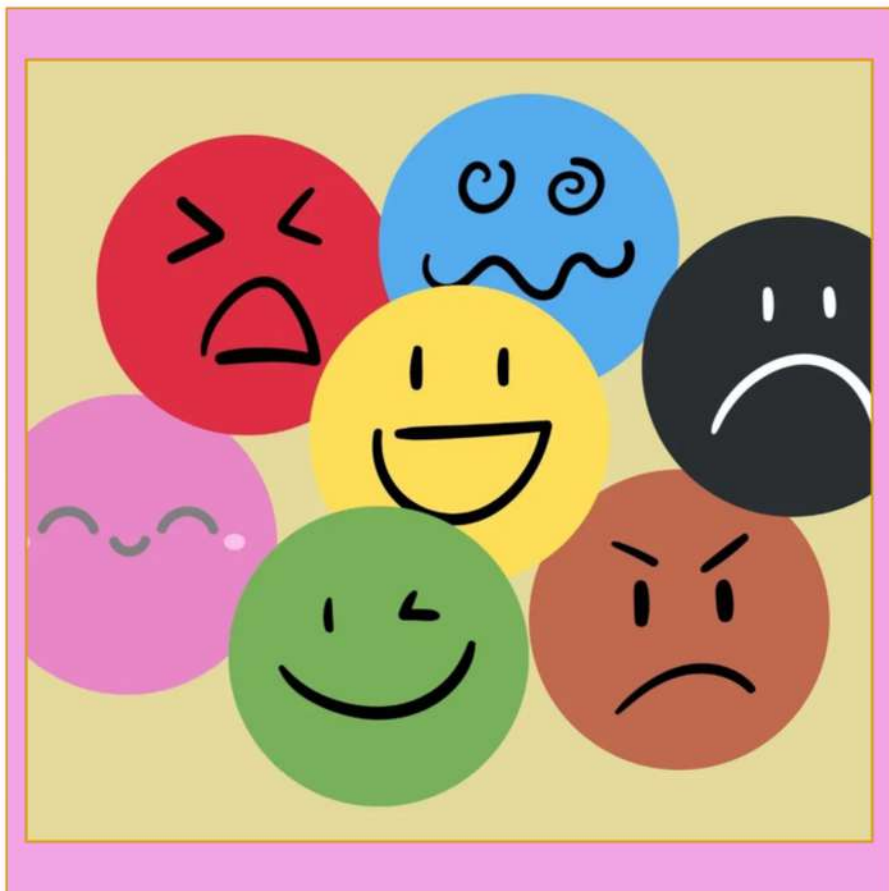


EMOCIONES: TIPOS Y FUNCIONES

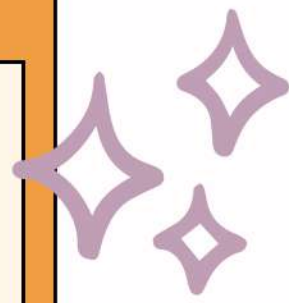
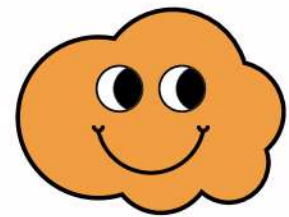
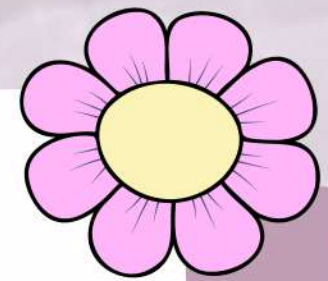



OBJETIVO



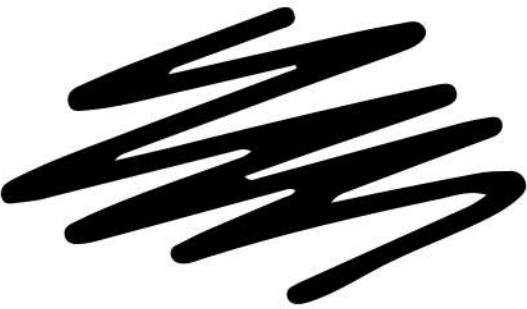
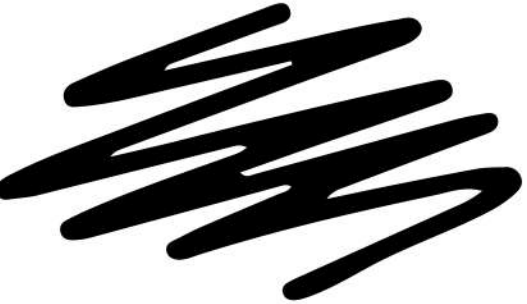
Aplica su autoconocimiento, favoreciendo su autonomía y compromiso social para establecer un proyecto ético de vida profesional, con el fin de asegurar el bienestar individual y colectivo.





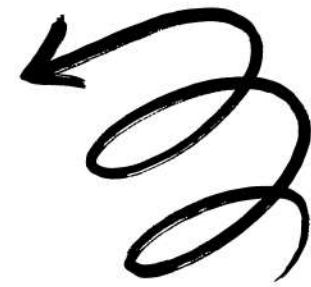


Las emociones son reacciones complejas que involucran respuestas fisiológicas, cognitivas y comportamentales ante estímulos internos o externos. Estas experiencias subjetivas no solo son respuestas inmediatas, sino que cumplen roles fundamentales en la adaptación y la interacción social. A lo largo del tiempo, diversas disciplinas han clasificado y analizado las emociones, reconociendo que estas tienen una influencia profunda tanto a nivel personal como colectivo. Las emociones pueden ser clasificadas en varios tipos, y cada una de ellas cumple funciones específicas para la supervivencia, la comunicación y la regulación personal.

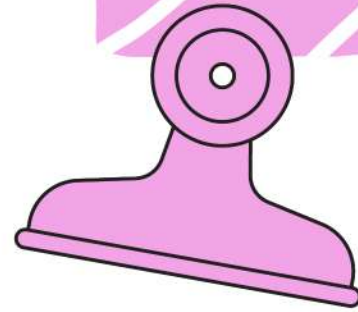




TIPOS DE EMOCIONES

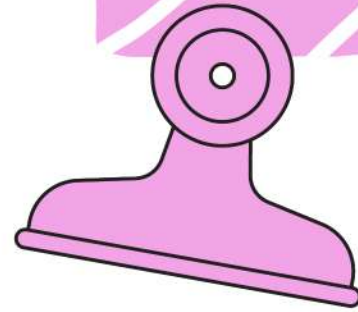


Las emociones se agrupan generalmente en básicas y complejas. Esta clasificación distingue entre las emociones más primitivas, que compartimos con otros seres humanos independientemente de la cultura, y aquellas más elaboradas que dependen de experiencias, aprendizajes y contextos sociales.



LAS PRINCIPALES EMOCIONES BÁSICAS SON

- **Alegría:** Refleja un estado de bienestar y satisfacción. Suele aparecer cuando conseguimos algo positivo o gratificante y promueve la interacción social.
- **Tristeza:** Se experimenta ante la pérdida o fracaso, fomentando la reflexión interna. Invita al individuo a buscar apoyo emocional en su entorno.
- **Miedo:** Surge ante la percepción de un peligro o amenaza. Activa mecanismos de defensa para proteger al individuo, como la huida o la lucha.
- **Ira:** Se manifiesta ante situaciones de injusticia, frustración o agresión. Su función es movilizar energía para enfrentar amenazas o corregir situaciones desfavorables.
- **Asco:** Se activa ante la presencia de sustancias o situaciones que podrían ser dañinas. Protege al organismo evitando el consumo de elementos perjudiciales.



EMOCIONES SECUNDARIAS O COMPLEJAS

- Las emociones secundarias son más elaboradas y requieren de procesos cognitivos. Están influenciadas por la cultura y las experiencias individuales, ya que se desarrollan con el tiempo y dependen del contexto social en el que vivimos. Estas emociones permiten un mayor grado de autorregulación y comprensión de las dinámicas interpersonales. Algunos ejemplos son:
- Vergüenza: Aparece cuando sentimos que hemos violado normas sociales o morales. Puede generar comportamientos de retraimiento.
- Culpa: Se experimenta al reconocer que se ha causado daño a otro, lo que impulsa la reparación de la situación.
- Orgullo: Refleja satisfacción por logros personales o por el éxito de alguien cercano. Refuerza el sentido de identidad y autoestima.
- Envidia: Surge al comparar lo que poseemos con lo que tienen otros, pudiendo generar tanto motivación como frustración.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

LAS EMOCIONES CUMPLEN FUNCIONES VITALES PARA LA ADAPTACIÓN Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS. NO SON SOLO RESPUESTAS AUTOMÁTICAS, SINO QUE INTERVIENEN EN MÚLTIPLES PROCESOS COMO LA TOMA DE DECISIONES, LA COMUNICACIÓN Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES. A CONTINUACIÓN, SE DESCRIBEN LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LAS EMOCIONES:

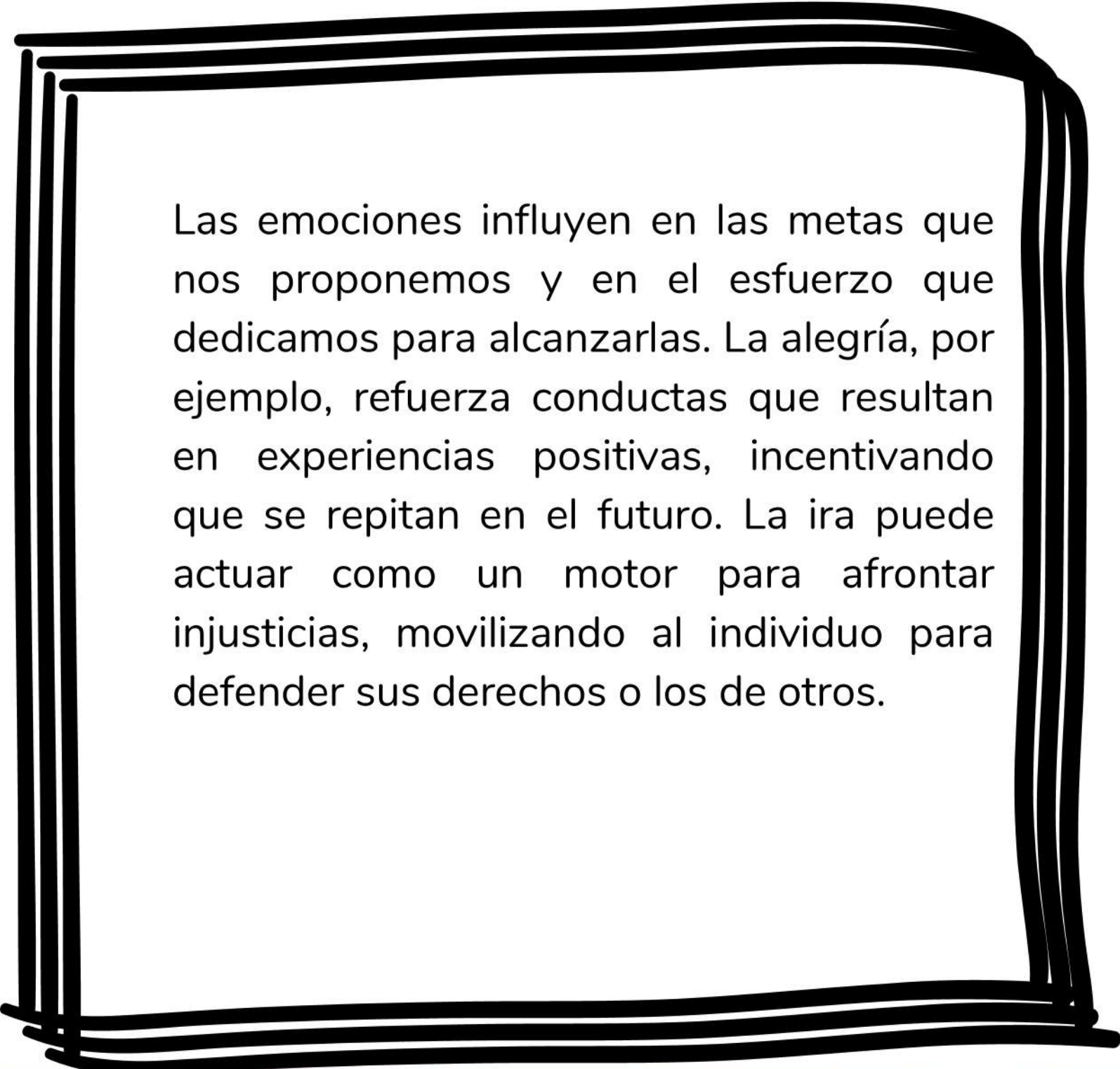


FUNCION ADAPTATIVA


Las emociones permiten reaccionar rápidamente a los cambios del entorno, ayudando a la supervivencia. Por ejemplo, el miedo prepara al cuerpo para huir de un peligro inminente o enfrentar una situación amenazante. La sorpresa facilita que el individuo se adapte a sucesos inesperados, manteniendo la atención y disposición para actuar con rapidez.



FUNCION MOTIVACIONAL



Las emociones influyen en las metas que nos proponemos y en el esfuerzo que dedicamos para alcanzarlas. La alegría, por ejemplo, refuerza conductas que resultan en experiencias positivas, incentivando que se repitan en el futuro. La ira puede actuar como un motor para afrontar injusticias, movilizándolo al individuo para defender sus derechos o los de otros.







FUNCIÓN SOCIAL

Las emociones son fundamentales para la interacción con otras personas, ya que facilitan la comunicación no verbal y la comprensión mutua. Las expresiones faciales, el tono de voz y la postura corporal transmiten estados emocionales sin necesidad de palabras, permitiendo que los demás respondan de manera adecuada. Por ejemplo, la tristeza puede generar empatía y apoyo en quienes nos rodean, mientras que la alegría fortalece vínculos sociales al fomentar momentos compartidos de bienestar.


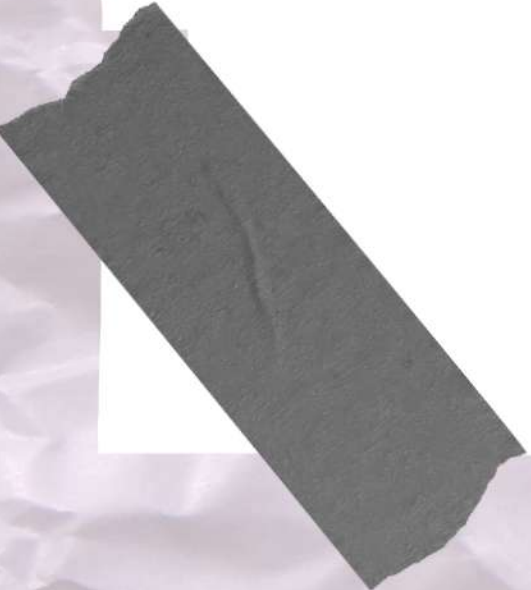


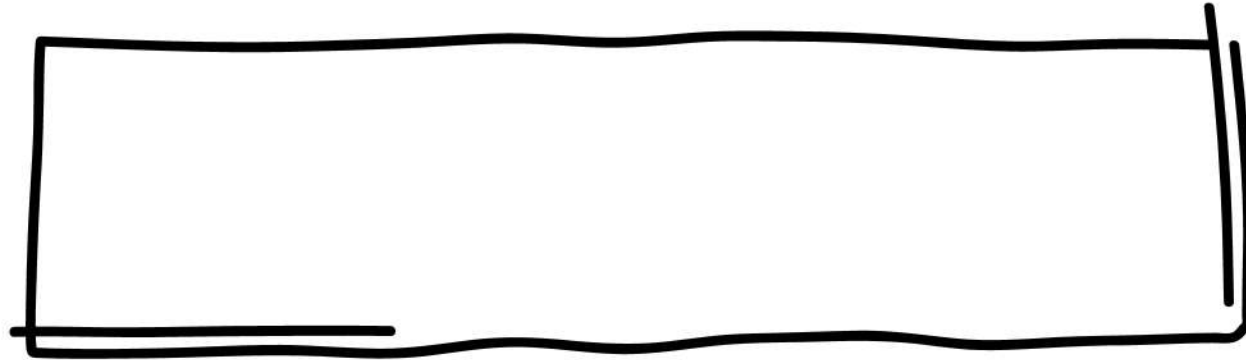
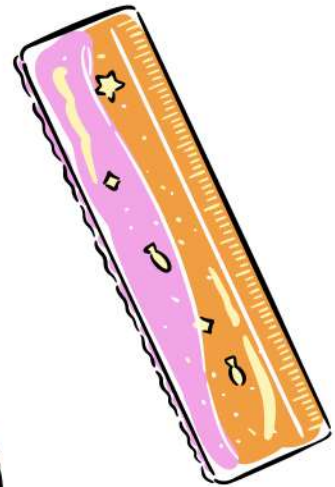
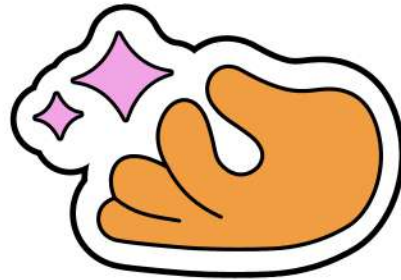
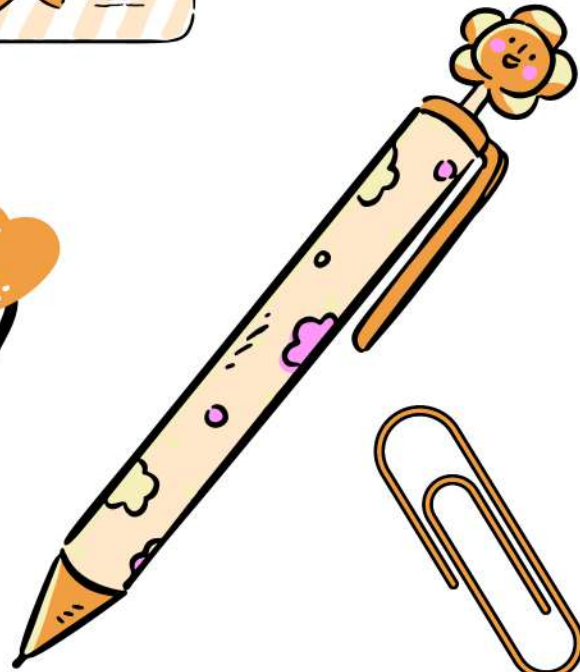
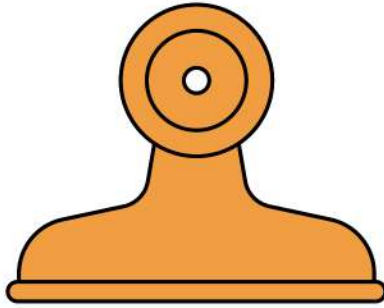
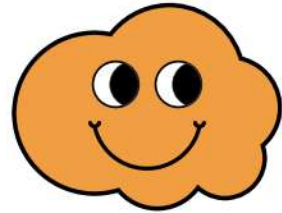
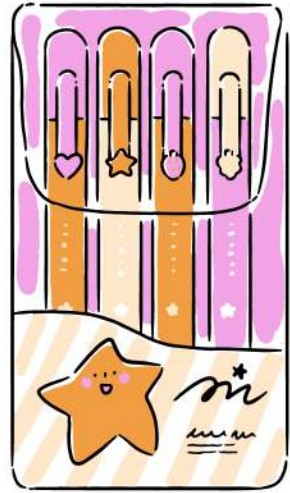
FUNCION REGULADORA

Las emociones también permiten equilibrar nuestros estados internos, ayudándonos a gestionar situaciones difíciles y mantener el bienestar emocional. La tristeza cumple un papel regulador al permitir que las personas procesen pérdidas importantes y se adapten a nuevas circunstancias. De manera similar, la culpa impulsa a corregir acciones negativas y restaurar el equilibrio en las relaciones interpersonales.



Las emociones desempeñan un papel central en la vida humana, ya que no solo determinan cómo reaccionamos ante el entorno, sino que también influyen en nuestra forma de interactuar con los demás y de regular nuestros propios estados internos. La comprensión de los distintos tipos de emociones —básicas y secundarias— y de sus funciones permite reconocer su importancia en la adaptación y en la construcción de relaciones saludables. Aprender a gestionar las emociones de manera adecuada es clave para el desarrollo personal, la toma de decisiones acertadas y la convivencia armónica en sociedad.





GRACIAS

