





## RECONOCIENDO EMOCIONES

### II. EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

#### Función social:

Estamos contruidos para, ante una emoción, reaccionar con emoción.

Una cosa es no mostrar una emoción y otra cosa es no sentirla.

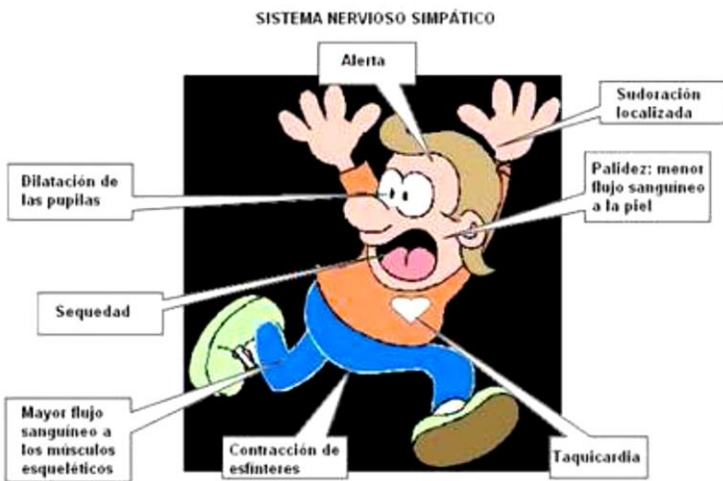
Diferente es que podemos intentar disimular nuestras emociones e incluso tener control sobre ellas para posponerlas o suprimir su expresión.

#### Las personas podemos:

- Suprimir parte de la expresión de las emociones
- Controlar su intensidad
- Disimular
- Los actores pueden provocar la emoción e interpretarla a la perfección.

### 1. La reacción corporal o fisiológica

**Respuestas involuntarias:** cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.

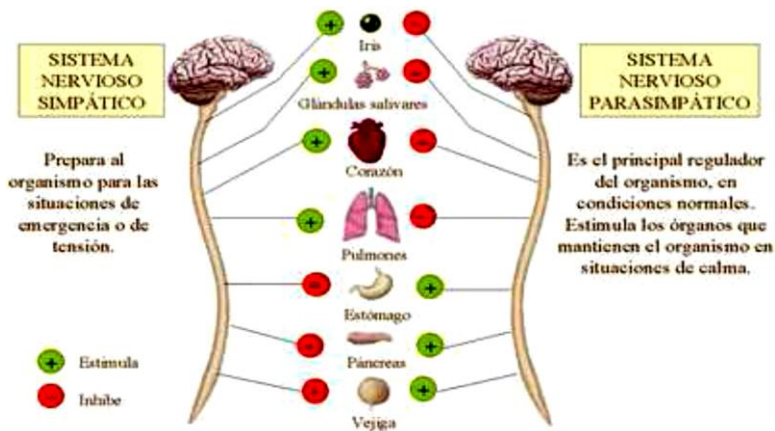


Cambios fisiológicos intensos no tienen por qué ser patológicos, sino que, por lo general, se consideran respuestas adaptativas del individuo a las demandas de la situación.

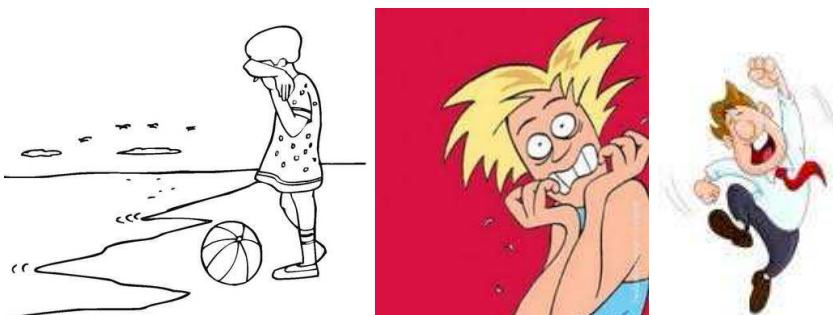
◦ Esta mayor actividad fisiológica hasta cierto punto es normal, aunque pueda ser interpretada como un peligro por algunas personas.

#### Respuestas Fisiológicas

- \_ Sistema Nervioso Autónomo
- \_ Sistema nervioso simpático
- \_ Sistema nervioso parasimpático



**La expresión motora-observable:** expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.



## 2. Proceso emocional

### 2.1. Situación

#### a) Situación o Estímulo

- Externo o interno
- Que reúne ciertas características, o cierto potencial, es decir, que resulte significativa, para generar tal emoción.



#### b) Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla y reaccionar ante ella.

- Influye el significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción como alegría, tristeza, enfado, entre otros.



Emocionante, miedo

Lunes, Sábado

Miedo

### 2. 2. Interpretación

- Ante una misma situación las personas reaccionan de forma emocional diferente
- \_ Tenemos la impresión de que los hechos externos producen nuestras emociones
- \_ Epitecto: "No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede"
- \_ Aunque compartimos las emociones, no compartimos los hechos que las provocan.

La experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

#### Entre un suceso y una emoción está:

- Nuestra cultura
- Nuestra experiencia
- Nuestra atribución
- Nuestras expectativas
- Nuestro pensamiento

#### a) Nuestra cultura



#### b) Nuestra experiencia:

- A lo largo de la vida vamos encontrándonos con sucesos concretos que aprendemos a interpretar de manera que nos causan emociones: nos entristecen, nos alegran, nos repugnan...
- La interpretación de una situación determinada no es igual para todos los individuos, ni siquiera a veces para el mismo individuo en diferentes momentos.

**c) Nuestra atribución:**

- Weiner sugiere que las expectativas de éxito y fracaso, además de generar afecto positivo y negativo (emoción primaria) generan emociones distintas en función del resultado de la atribución de causalidad:
  - Interna- externa
  - Controlable-incontrolable
  - Estable-inestable

Del cómo se interprete dicha situación dependerá el que surja o no alguna emoción, así como si la emoción será positiva (placentera) o negativa (desagradable).

No a todos nos dan miedo las mismas cosas.

Escalar un precipicio, subir a una avión... pero algunas cosas son más universales... amenaza vital.

**d) Nuestras expectativas:**

- Cuando esperamos que algo ocurra de una determinada manera
- O que alguien se comporte de una forma concreta



**e) Nuestros pensamientos:**

- Nos habituamos a pensar de una forma determinada que nos parece correcta y natural, porque nos acompaña desde hace tiempo.
- Nuestros pensamiento median entre la situación y la emoción
  - \_ Según interpretamos la situación
  - \_ Según mantenemos la valoración de la situación
- **Entonces la emoción puede:**
  - \_ Ser desproporcionada
  - \_ Mantenerse más tiempo
  - \_ Reaparecer




**Todos tenemos:**

- Pensamientos razonables y beneficiosos
- Pensamientos no razonables y perjudiciales.
  - \_ Las distorsiones cognitivas son maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias.
  - \_ Todos podemos presentar algún tipo de distorsión cognitiva.
  - \_ Importante conocerlas para detectarlas, analizarlas y modificarlas.

**2.3 Distorsiones cognitivas:**

<p><b>Anticipación negativa (error del adivino)</b>                  Esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Transformar la posibilidad en un hecho cierto y actuar en consecuencia.                  _ No voy a organizar una fiesta porque todos se aburrirán                  _ No voy a poder hacerlo</p>	<p><b>Pensamiento Dicotómico:</b>                  _ Tendencia a clasificar todo en dos categorías extremas y opuestas: todo o nada, blanco o negro, bueno o malo                  _ No se aprecian categorías intermedias.                  _ Yo hago las cosas bien o no las hago                  _ Un pianista al tocar comete un error piensa "he tocado fatal"</p>
<p><b>Descalificación de lo positivo:</b>                  _ Ver nuestros comportamientos positivos como lo normal o pensar que las cosas agradables no hay que tenerlas en cuenta.                  _ Mantener una creencia negativa que se contradice con las experiencias diaria.                  _ Alguien elogia mi trabajo "lo hace para animarme, no porque esté bien"                  _ Si lo he hecho bien ha sido casualidad.                  _ No he hecho nada en todo el día.</p>	<p><b>Generalización excesiva o sobregeneralización:</b>                  _ Es la tendencia a creer que si ha ocurrido alguna vez, ocurrirá otras muchas veces.                  _ Pedro le ha dejado Sonia después de dos años y medio de relación. Pedro piensa "nadie más me querrá", "nunca encontrare a nadie que quiera estar conmigo."                  _ Me despiden del trabajo y pienso "nunca voy a encontrar otro empleo".</p>

<p><b>◦ Filtro mental o abstracción selectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación.</li> <li>_ En general, el aspecto atendido y procesado es de carácter negativo y poco importante, mientras que los aspectos ignorados suelen ser positivos y más relevantes.</li> <li>_ Llego tarde a una reunión, “ya lo he estropeado todo”</li> <li>_ Tengo invitados a cenar y a alguien no le gusta mi comida “no ha ido bien”</li> <li>_ La discusión con mi hermano me ha amargado el día.</li> </ul>	<p><b>Magnificación o minimización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Exagerar o reducir la importancia de las situaciones o de los hechos.</li> <li>_ Magnificar los errores propios y los éxitos de los demás,</li> <li>_ y minimizar los propios éxitos y los errores de los otros.</li> <li>_ “Me dan igual los éxitos que haya logrado en el pasado, ya no tienen importancia. Lo que importa ahora es que he cometido ese grave error.”</li> <li>_ Es tremendo que no me lo hayas dicho</li> </ul>
<p><b>Razonamiento emocional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Se refiere a la suposición, por parte de las personas de que sus emociones reflejan como son las cosas.</li> <li>_ Creer que lo que se siente emocionalmente es cierto necesariamente.</li> <li>_ Si una persona se siente irritada es porque alguien ha hecho algo para irritarle</li> <li>_ “Me siento incompetente, luego soy incompetente”</li> <li>_ “Lo siento así, por consiguiente tiene que ser verdad”.</li> <li>_ Siento miedo a viajar en avión, por tanto viajar en avión es peligroso.</li> </ul>	<p><b>Imperativos tipo “Tengo que” o “Deberías”:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Son creencias rígidas e inflexibles acerca de cómo debería ser uno o los demás.</li> <li>_ Las exigencias centradas en una mismo, favorecen la autocrítica, mientras que las dirigidas hacia los demás favorecen la rabia, la ira y la agresividad.</li> <li>_ “debería haber sido más atenta con mi marido y así no me hubiese dejado”</li> <li>_ “No debo cometer errores”</li> <li>_ “los demás deben actuar bien conmigo”</li> <li>_ “tengo que gustar a todos”.</li> </ul>
<p><b>Etiquetación:</b></p> <p>Hacer una evaluación global basada en algunos aspectos negativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Es una generalización excesiva aplicada al comportamiento humano.</li> <li>_ Consiste en utilizar «etiquetas» peyorativas para describirse a uno mismo, en lugar de describir los hechos o cualidades objetivamente y con exactitud.</li> <li>_ No describe comportamiento concreto, sino que hace evaluaciones globales.</li> <li>_ “Soy torpe”, “Soy un desastre”, “Soy un inútil”</li> </ul>	<p><b>Inferencia arbitraria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Sacar conclusiones de una situación que no están apoyadas por los hechos, incluso cuando la evidencia es contraria a la conclusión.</li> <li>_ Dos tipos:</li> <li>_ Lectura del pensamiento, pensar mal: suponer, sin pruebas, lo que otros piensan sin comprobarlo.</li> <li>_ Ha pasado por mi lado y no me ha saludado, ha querido ignorarme</li> <li>_ Van a pensar que siempre estoy enfermo.</li> </ul>
<p><b>Personalización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Atribuirse la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencias para los demás, sin base para ellos.</li> <li>_ Sentimiento de culpa</li> <li>_ Incluso de los acontecimientos en los que apenas han participado o aquellos en los que no han participado en absoluto.</li> <li>_ El hijo de Ana, ha realizado un examen y ha suspendido. Ana piensa que ha fracasado en la educación de su hijo, que ha cometido algún error porque si lo hubiera hecho bien su hijo hubiese aprobado</li> <li>_ Si somos una familia unida, es lógico que sufra si alguno tiene un problema</li> <li>_ Si Miguel tiene problemas es porque no lo he ayudado lo suficiente.</li> </ul>	 <p>The image shows a 3D red sphere with a sad face (frowning mouth and slanted eyes). A thought bubble is connected to the sphere, containing a dark grey cloud with a yellow lightning bolt striking down. The background is dark and reflective.</p>

**ESTÁNDARES DE LECTURA 2º MEDIO LOCALIZAR INFORMACIÓN**

REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ADECUADO	REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ELEMENTAL
<p><b>RMA 1.</b> Localizar información explícita que se encuentra en títulos, subtítulos, recuadros, notas, pies de página u otros elementos de un texto.</p> <p><b>RMA 2.</b> Localizar información explícita en el cuerpo de un texto cuando aparecen varias ideas principales que compiten en jerarquía.</p>	<p><b>RME 1.</b> Localizar información explícita que se encuentra en el cuerpo de un texto.</p>

**ESTÁNDARES DE LECTURA 2º MEDIO INTERPRETAR Y RELACIONAR**

REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ADECUADO	REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ELEMENTAL
<p><b>RMA 3.</b> Establecer de qué trata un texto completo o un fragmento de este (tema, idea principal o mensaje) cuando aparecen varias ideas importantes que compiten en su jerarquía.</p> <p><b>RMA 4.</b> Establecer una conclusión, de un párrafo o texto completo, que requiere integrar información presente en distintas partes de este.</p> <p><b>RMA 5.</b> Establecer la función de un fragmento cuando el texto presenta desafíos para su comprensión debido a que la estructura es más compleja o a que los temas son poco familiares para los y las estudiantes.</p> <p><b>RMA 6.</b> Inferir la causa, consecuencia o finalidad de un hecho a partir de la información entregada en el texto.</p> <p><b>RMA 7.</b> Inferir intenciones, motivaciones o sentimientos de los personajes cuando se encuentran en situaciones que rompen con la lógica convencional conocida por la lectora o el lector</p> <p><b>RMA 8.</b> Inferir el significado de palabras desconocidas o frases a partir de claves sugeridas en el texto.</p> <p><b>RMA 9.</b> Determinar el referente de una palabra o grupo de palabras cuando este aparece mencionado en cualquier parte del texto.</p>	<p><b>RME 1.</b> Establecer de qué trata un texto completo o un fragmento de este (tema, idea principal o mensaje).</p> <p><b>RME 2.</b> Establecer una conclusión a partir de información presente en un párrafo o que aparece reiteradamente a lo largo del texto.</p> <p><b>RME 3.</b> Establecer la función de un fragmento cuando está sugerida por marcas textuales (ej.: “en resumen”, “en conclusión”) y la estructura del texto es conocida o los temas son familiares para los y los estudiantes.</p> <p><b>RME 4.</b> Inferir la causa, consecuencia o finalidad de un hecho cuando dicha relación está explicitada por marcas textuales evidentes.</p> <p><b>RME 5.</b> Inferir intenciones, motivaciones o sentimientos de los personajes cuando se encuentran en situaciones familiares para los y las estudiantes.</p> <p><b>RME 6.</b> Inferir el significado de palabras desconocidas o frases a partir de un contexto que las evidencia porque entrega información sobre su sentido.</p> <p><b>RME 7.</b> Determinar el referente de una palabra o grupo de palabras cuando este se menciona en el mismo párrafo.</p> <p><b>RME 8.</b> Establecer la función de distintos símbolos, signos de puntuación o recursos tipográficos (ej.: comillas, puntos suspensivos, cursiva) utilizados en un texto para comunicar una idea, cuando resaltan en este.</p>

**ESTÁNDARES DE LECTURA 2º MEDIO REFLEXIONAR**

REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ADECUADO	REQUISITOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR EL NIVEL DE APRENDIZAJE ELEMENTAL
<p><b>RMA 10.</b> Emitir una opinión sobre un texto y fundamentarla con ejemplos del mismo y conocimientos previos relacionados con el texto.</p> <p><b>RMA 11.</b> Reconocer posturas, puntos de vista, propósitos y argumentos en un texto.</p> <p><b>RMA 12.</b> Evaluar si un texto cumple o no con un propósito determinado y fundamentar la evaluación con afirmaciones que se refieren directamente al texto.</p> <p><b>RMA 13.</b> Evaluar si en un texto la utilización de un determinado recurso gráfico es o no coherente con la idea que se desea transmitir.</p> <p><b>RMA 14.</b> Comparar dos o más textos considerando elementos de forma, contenido, tema y eficacia comunicativa, entre otros.</p>	<p><b>RME 9.</b> Emitir una opinión sobre un texto y fundamentarla con impresiones personales y conocimientos previos relacionados con el texto.</p> <p><b>RME 10.</b> Reconocer posturas, puntos de vista y propósitos en un texto, cuando son evidentes.</p> <p><b>RME 11.</b> Evaluar si un texto cumple o no con un propósito determinado y fundamentar la evaluación con impresiones personales que aluden al texto.</p> <p><b>RME 12.</b> Evaluar si en un texto la utilización de un determinado recurso gráfico es o no coherente con la idea que se desea transmitir, cuando está evidentemente mal utilizado.</p> <p><b>RME 13.</b> Comparar dos textos considerando elementos de forma, contenido y tema</p>

