



**PLAN DE PSICOSALUD
GRUPO PREVING
EMOCIONES:
RECONOCIMIENTO Y
FUNCIONES**

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. EMOCIONES: RECONOCIMIENTO Y FUNCIONES	4

1. PRESENTACIÓN

Grupo Preving es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

Grupo Preving

Juntos hacia una empresa saludable

2. EMOCIONES: RECONOCIMIENTO Y FUNCIONES

Todos tenemos emociones de forma continua pero no siempre somos conscientes de qué estamos sintiendo y hay veces que no sabemos ponerles nombres. Las emociones son el motor de nuestra vida, de nuestras acciones.

La Psicología define la emoción como aquel sentimiento, percepción de los elementos y relaciones de la realidad, que se expresa físicamente en el cuerpo mediante reacciones externas (musculares, faciales...) e internas (como el aumento de la frecuencia cardíaca, de la respiración o de la temperatura del cuerpo).

Las personas ante cualquier situación que nos ocurre, respondemos de tres formas. Hay una reacción que es cognitiva o **mental** (todo aquello que pensamos), otra **fisiológica** (cómo reacciona el cuerpo ante las emociones) y otra **conductual** (nuestros comportamientos).

Las emociones son nuestras aliadas, son una señal de aviso de que cómo estamos atendiendo a nuestras necesidades, por ello, no son buenas o malas, sino agradables (cuando nuestras necesidades están siendo atendidas) o desagradables (cuando son insatisfechas).

Las emociones básicas son las siguientes:

Alegría/Felicidad: Favorece la recepción e interpretación positiva de los estímulos ambientales. Aparece porque existe una congruencia entre mis expectativas positivas y lo que tengo (logros, éxitos). Las funciones de esta emoción son placenteras, las de disfrutar. Favorece la escucha y la empatía, tomamos soluciones de una forma más adecuada. Fisiológicamente, aumenta la frecuencia cardíaca, la respiratoria y crecen la dopamina, serotonina y oxitocina. Mejora nuestra autoestima y nuestra autoconfianza. Los comportamientos que acompañan a esta emoción suelen ser de energía, de actividad, de acción hacia el exterior... mostrando sonrisa y gestos de apertura. La felicidad suele estar relacionada con el momento presente.

Miedo/Ansiedad: Ésta es una reacción de alarma, de activación. Es la emoción más estudiada y potente y la que más nos influye, porque cuando alguien tiene miedo puede llegar a bloquearse por completo. La principal causa es la anticipación de situaciones potencialmente peligrosas, que son nuevas y desconocidas o que generan incertidumbre, por lo que creemos que pueden ser negativas. La función del miedo es la movilización para la huida, si esa situación nos pone en riesgo. Fisiológicamente, el miedo provoca una activación muscular y respiratoria. Las hormonas que se ponen en marcha son la adrenalina y el cortisol, lo que genera una sensación subjetiva desagradable. Aparecen preocupaciones mentales y una sensación de no poder controlar esa amenaza exterior. Los comportamientos suelen tender hacia la inhibición y las conductas motoras son de temblores. El miedo está relacionado con el futuro: anticipamos algo malo que nos puede pasar.

Ira: Pertenece al correlato emocional hostilidad-ira-agresividad. La hostilidad hace referencia a la parte cognitiva, ira a la emocional y la agresividad a las conductas. La causa de la aparición de la ira es un estímulo externo que nos genera malestar, que es aversivo. Existe una frustración por una acción exterior que nos daña. Nos sentimos atrapados, de ahí esa frustración. Las funciones de la ira son la autodefensa de ese ataque exterior. Muchas veces, esa defensa se convierte en un ataque: por eso, en un ataque de ira, a veces se dan golpes y se rompen cosas. En el sistema de respuesta cognitivo, hay una focalización de toda la tensión en ese exterior negativo, en esas barreras, obstáculos que impiden pensar con claridad y tener unos procesos mentales adecuados. Fisiológicamente, aumenta la tensión muscular y la frecuencia cardíaca, pero las hormonas van a generar impulsividad y sensación

desagradable. Los comportamientos, movimientos y expresiones suelen ser bruscos, de cierre. Normalmente, la ira se centra en cosas que han ocurrido en el pasado y que no se han podido solucionar adecuadamente.

Tristeza: Aunque lo parezca, es una sensación que no siempre es displacentera. Hay personas melancólicas, que disfrutan con una canción triste, cuando llueve o cuando hay una sensación de pérdida. Les hace conectar con algo que no tiene por qué ser negativo. La principal causa de la tristeza es la existencia de una pérdida, de una separación física o psicológica, una sensación de fracaso y decepción respecto a algo o alguien. Una sensación de indefensión, de no poder cambiar lo que ocurre, que no se ve acompañada de refuerzos positivos exteriores. La función de la tristeza es la conexión: cuando una persona está triste, es más probable que los demás estén a su lado, apoyando y ayudando. Fisiológicamente, la tristeza disminuye el ritmo de toda la actividad cardíaca. En el sistema de respuesta cognitivo, la sensación es de pérdida, de un daño que no se encuentra la manera de repararlo. Los duelos se caracterizan, habitualmente, primero por un periodo de ira y después otro de más larga duración de tristeza. La activación fisiológica y neurológica es elevada y, a veces, sostenida en el tiempo. La sensación o la experiencia subjetiva son de desánimo, de melancolía, de desaliento, aunque esto no siempre es vivido con negatividad. Los compartimentos se tienden a hacer más lentos, hay apatía y menos energía y los gestos y la posición corporal son hacia abajo, de decaimiento. El correlato temporal es con el pasado

Sorpresa: Dura unos milisegundos. Rápidamente la transformamos o en alegría o en miedo, en ira o en tristeza. Es algo muy inmediato, de muy corta duración, que se produce cuando hay un estímulo novedoso e inesperado: se da una estimulación muy brusca, un sonido, un flashazo o algo que interrumpe la actividad que estamos realizando. Sus principales funciones son las facilitar que reaccionemos emocionalmente de forma adecuada, que dejemos de hacer lo que estábamos haciendo y dirigir nuestra parte cognitiva hacia la alerta que nos ha sorprendido. Activa la atención, mejora la memoria y la actividad cognitiva (cuando queremos captar la atención de alguien, hacemos algún ruido o un movimiento que les genere sorpresa y así lograr que se centre en lo que buscamos). La actividad fisiológica también es de activación neuronal y activa el reflejo de orientación. La experiencia subjetiva es de bloqueo o incertidumbre, hasta que valoramos la situación reaccionamos. Su correlato temporal es el momento presente.

Basado en “Emociones y estados de ánimo” (Idein Formación 2020).