



**IPAP**  
INSTITUTO PROVINCIAL DE  
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA  
DEL CHACO

# Atención al público con implementación de Lengua de Señas

PROF. MARÍA ELENA OCAÑO

PROF. MACARENA SANCHEZ



**IPAP**  
INSTITUTO PROVINCIAL DE  
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA  
DEL CHACO

# 12. EMOCIONES BÁSICAS

PROF. MARÍA ELENA OCAÑO

# Qué son las emociones?

- ▶ **Son reacciones, respuestas complejas que se van a manifestar en tres niveles. A un nivel subjetivo, experiencial uno sabe que esta sintiendo una emoción: uno sabe si se siente alegre, ansioso, triste, etc.**
- ▶ **La emoción se manifiesta también a nivel corporal, a nivel fisiológico. Todo nuestro cuerpo reacciona en consonancia con esa emoción que estamos experimentando: Elevación del ritmo cardíaco, transpiración, erizarse la piel, dolor de estómago.**
- ▶ **A la vez, sentimos la necesidad de actuar según nos impulsa esa emoción.**

## Tienen tres funciones principales:

**Función Adaptativa:** Cada emoción tiene una utilidad. Facilita el ajuste al medio



**Función motivacional:**  
Potencia y dirige la conducta.

# Para que sirven las emociones en la comunicación ?

## Función Comunicativa:

Intrapersonal: Obtenemos información propia.

La emoción tiene un papel fundamental a la hora de entender como percibimos nuestro entorno.

Interpersonal: Comunicación verbal y no verbal, influyendo en la conducta de otros.

A un nivel más básico nos ayuda a transmitir a los demás como nos sentimos. Esto hace que regule el comportamiento de otras personas. Actuamos de acuerdo a como percibimos que el otro está.

Esto facilita la interacción social pues ayuda a las personas a relacionarse.

# QUÉ SON LAS EMOCIONES BÁSICAS ?

Son las emociones que se consideran innatas. Que tienen una base biológica. Todos, desde el nacimiento, experimentamos este tipo de emociones. Alegria, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa. (Ekman)(Goleman)



**El efecto que producen en nuestro cuerpo las emociones, pueden activar el modo defensa como el modo creativo**

**INTERRUPTOR EMOCIONAL**

# **ACTIVACIÓN DEL SISTEMA SIMPÁTICO**

Su objetivo es preparar al organismo para una emergencia, es decir, para defenderse de amenazas y regular las actividades diarias como la locomoción, la temperatura corporal y la respuesta de lucha y huida.

- **El cortisol (Amígdala)** se ha establecido como la hormona del estrés.
- **Ante circunstancias estresantes o de emergencia**, el cuerpo produce y libera grandes cantidades de esta hormona, la cual sirve como detonante para responder a dicha situación de forma rápida y hábil.
- **Una vez liberado el cortisol**, este se encarga de la descarga de glucosa en sangre. La glucosa genera una gran cantidad de energía en los músculos, los cuales pueden moverse con mayor rapidez y ofrecer una respuesta al estímulo mucho más inmediata.
- **La adrenalina (Glándulas suprarrenales)** nos prepara para las situaciones en las que necesitamos estar especialmente activados tanto física como psicológicamente. Es por eso que se puede decir que la adrenalina desencadena mecanismos de supervivencia que se ponen en marcha en situaciones de emergencia, como aquellas en las que se percibe peligro o se tiene que reaccionar de manera rápida.

- **Hace que las pupilas se dilaten, para que así entre más luz y seamos más conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor.**
- **Los vasos sanguíneos más relacionados con los órganos vitales se ensanchan, mientras que los que son más finos y están próximos a la capa externa de la piel se comprimen (dándonos un aspecto algo pálido), ya que no son tan importantes y en situaciones de peligro podrían llegar a romperse. El resultado es un aumento de la presión sanguínea.**
- **Aumenta el ritmo cardíaco para que podamos hacer frente a grandes esfuerzos de manera más fácil. Al bombear más sangre, nuestros músculos están mejor abastecidos de oxígeno, por lo que pueden realizar mayores esfuerzos.**
- **Frena o disminuye el movimiento intestinal, ya que consume una energía que no es tan necesaria en momentos de alerta. Una forma de garantizar que la energía se concentre en los músculos.**
- **Aumenta el ritmo con el que inspiramos y expiramos, para oxigenar mejor la sangre y rendir más físicamente. Se dilatan los bronquios.**
- **Se pone la piel de gallina y se paran los vellos.**



**Estas emociones te “discapacitan” para conductas adaptativas como dormir, comer, estudiar, comprender, trabajar, tener actividad sexual, estar atento y creativo, etc.**

## **Activación el Sistema Parasimpático**

**Te habilita para que duermas y descanses, estés creativo, te relajes, asimiles los nutrientes de las comidas, se regeneren las células, estés atento y se active el sistema inmunológico.**

**Endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina es el grupo de químicos naturales que hacen que seamos felices, que rías y disfrutes.**

# ALEGRÍA - FELICIDAD

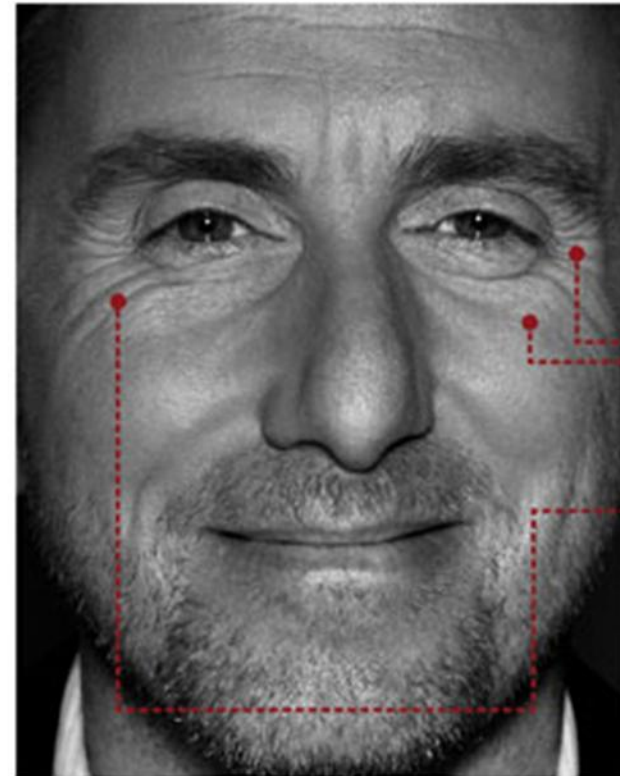
Uno siente alegría cuando cree que sucedió o sucederá algo que considera bueno. Obtener algo deseado. Las metas u objetivos se encuentran próximos, pueden ser mantenidos o recuperados

**Acción:** Celebración. Apreciación o reconocimiento de los esfuerzos.

**Beneficios:**

A nivel individual: Quien se permite celebrar, puede disfrutar las cosas buenas de la vida con mayor intensidad.

A nivel colectivo: Favorece la interacción social.



## felicidad

- A nivel físico, incluye:
- 1 patas de gallo
  - 2 mejillas levantadas
  - 3 el movimiento de los músculos orbita al rededor de los ojos

# Tristeza

Uno siente tristeza cuando cree que sucedió o tiene la certeza que sucederá algo malo: Perder algo que valoraba o no conseguir el resultado deseado. Es decir, pérdida o fracaso real o posible de una meta (objeto o persona).

**Acción:** Propicia el duelo. Facilita la introspección, el reconocimiento de la pérdida. Tomarse un tiempo para experimentar la pena y cerrar la herida. Fomenta la conducta altruísta o de apoyo y solidaridad con otros.

Cuando uno se permite experimentar la pena, puede asumir la pérdida y recuperar una sensación de paz interior que le permitirá enfrentar el futuro con más confianza.

Qué se puede hacer para que las cosas sean diferentes.



## tristeza

① Párpado superior caído

② Pérdida de enfoque

③ Los extremos de los labios caen ligeramente

# Miedo

Tenemos miedo cuando hay un estímulo, un evento o una situación que al ser valorizada, se la relaciona con una amenaza física, síquica o social, o cuando existe o se cree que existe la posibilidad de perder algo que valoramos o que no vamos a conseguir alguna meta deseada o valiosa.

**Acción:** Avisa del riesgo vital. El miedo invita a la acción, a la preparación y al uso de energía para proteger aquello que uno aprecia y valora.

También invita a investigar lo desconocido y a tomar las medidas precautorias que resulten más convenientes.

**Beneficio de responder:** Cuando uno canaliza su miedo mediante acciones concretas, tiene mayores posibilidades de reducir el riesgo que lo acecha.



# Enojo - Ira

El enfado (enojo), es una combinación de tristeza o miedo o miedo a perder algo valorado, más el juicio de que quien ha generado esta tristeza hizo algo que no debía haber hecho, transgrediendo o violando ciertos límites negativos para uno. Alguna meta o posesión (material o no material) se encuentra amenazada por algún agente externo o por la incapacidad del propio individuo.

El enfado propicia el reclamo, el esfuerzo por restablecer los límites vulnerados y reparar o proteger aquello que uno valora. Canalizar el enfado implica el pedido de reparación del daño

**Beneficio:** Cuando uno declara su enfado en forma honorable, reestablece su integridad personal y sus límites.

Defender lo que se valora da paz interior y confianza en si mismo. Al reclamar, tiene mayor probabilidad de reparar o reducir el daño, minimizando la posibilidad de que vuelva a ocurrir.



# Sorpresa

Reacción ante algo imprevisto o extraño. Todo nuestro organismo pone en atención ante algo imprevisto y moviliza los recursos que sean necesarios para responder de manera adecuada a este estímulo.

Facilita la aparición de una reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas

Incrementa la sensibilidad de los órganos sensoriales.

Nos prepara para la acción



## sorpresa

- ① Las cejas se elevan
- ② Los ojos se abren
- ③ La boca se abre

# ASCO

Marcada aversión producida por Algo fuertemente desagradable o repugnante.

Prepara al organismo para que ejecute eficazmente un rechazo de las condiciones ambientales potencialmente dañinas.



**asco**

① nariz arrugada

② labio superior levantado

La emoción en términos químicos dura solo 90 segundos