

EMOCIONES

8 de Agosto 2025

Motivación Compasiva



**Motivación
Compasiva**

Recorrido de hoy

Un poco sobre emociones

Modelo de Regulación Emocional

Cómo modelar una regulación emocional útil. (de ayuda)



**Motivación
Compasiva**

THE COMPASSIONATE MIND
APPROACH TO

Emotional Difficulties

*using compassion
focused therapy*

CHRIS IRONS



Motivación
Compasiva

¿Qué es la Compasión?



Motivación
Compasiva

Primera Psicología

La habilidad de notar, conectar con, tolerar y entender el distrés y las dificultades.

SUFRIMIENTO / ANGUSTIA



*Una sensibilidad al sufrimiento propio y a el de los demás
con el compromiso de aliviarlo y prevenirlo*



Segunda Psicología

La capacidad de participar en acciones sabias para reducir o prevenir la angustia y las dificultades.



Motivación
Compasiva

Emociones... una historia compleja

¿Qué son las Emociones?.....

Fehr y Russell (1984) - “Todo el mundo sabe lo que es una emoción, hasta que se les pide que den una definición”

Se estima que existen cerca de 100 definiciones diferentes de lo que son las emociones.

Confusión entre otros términos – ej., sentimientos, estados de ánimo, motivaciones

Emociones: Una historia Compleja

La palabra fue utilizada por primera vez en inglés en el siglo 16 – se usaba para reemplazar términos como '*pasiones*' y '*afectos*'

Derivado del francés ***Emouvoir*** que significa 'agitar' y antes de eso, del latín *emovere* que significa 'mudarse' o 'agitar'

Etimológicamente: energía, movimiento o tensión física

Diccionario de Oxford: “Un fuerte sentimiento derivado de las propias circunstancias, estado de ánimo o relación con los demás”

Emociones - Definición

Hoffmann (2015)–una emoción es:

- (1) una **experiencia multidimensional** que es
- (2) caracterizada por diferentes **niveles de excitación** y grados de **placer-displacer**
- (3) Asociada con **experiencias subjetivas, sensaciones somáticas y tendencias motivacionales**
- (4) Coloreada por **factores contextuales y culturales**, y que
- (5) Puede **regularse** hasta cierto punto a través de **procesos intra e interpersonales**

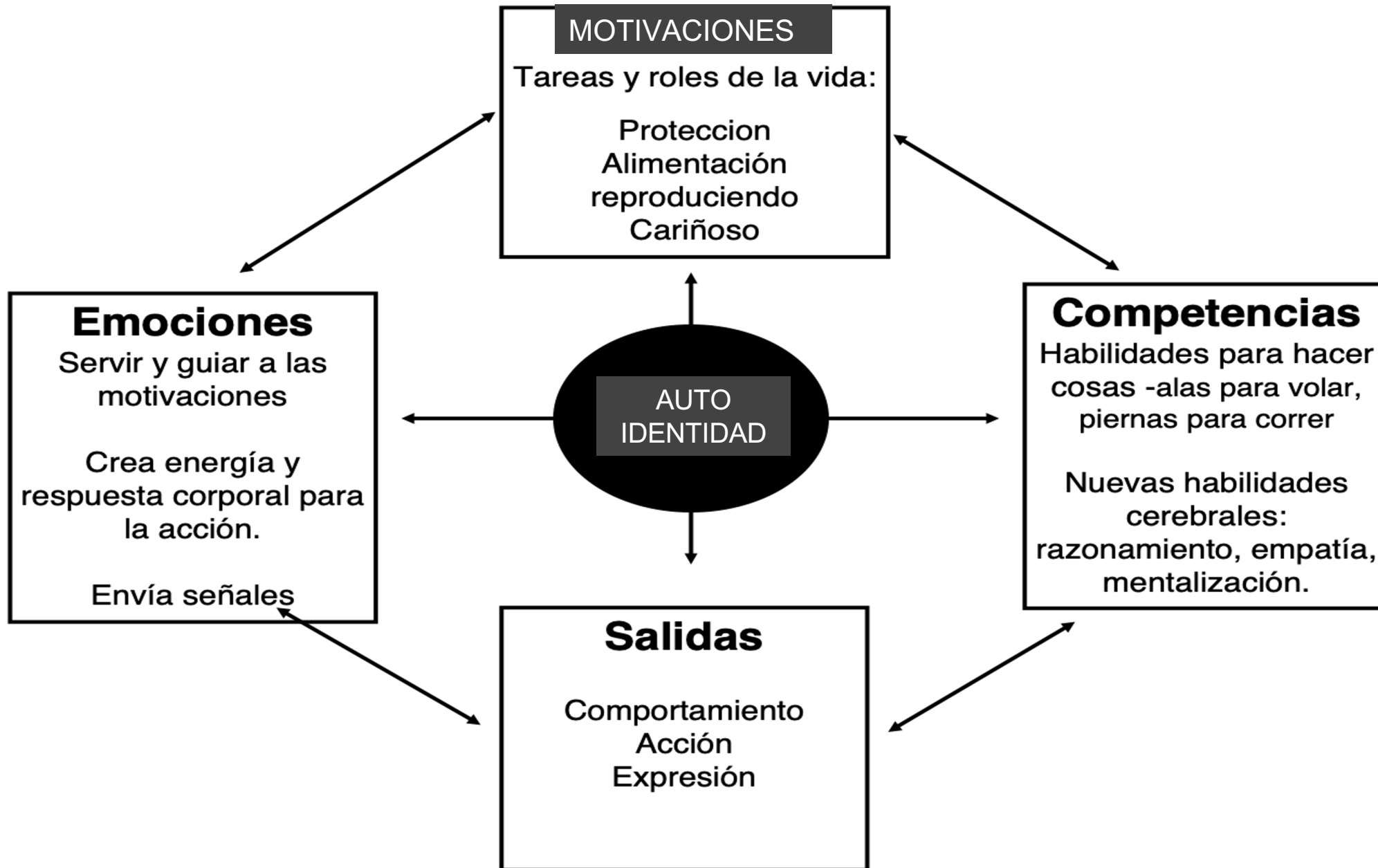


Motivación
Compasiva

**Las emociones son guías
y estan al servicio de las
motivaciones...**



**Motivación
Compasiva**



Emociones: La Importancia de sus Funciones



Motivación
Compasiva

**Impulsar, Emocionar,
Vitalidad**

**Contenido, Seguro,
Calmado**



Ira, Ansiedad, Disgusto

Comprender, evaluar y formular emociones
Múltiples, en lugar de singulares...



Motivación
Compasiva

Las emociones organizan el cuerpo y la mente



Motivación
Compasiva

Cómo las emociones organizan la mente y el cuerpo:

Ejemplo: Caminar a casa por la noche y escuchar a alguien detrás nuestro...



Cómo las emociones organizan la mente y el cuerpo:

Ejemplo: Caminar a casa por la noche y escuchar a alguien detrás nuestro...



Historia de las emociones

También podemos evaluar el proceso de las emociones como una historia.

- Comienzo
- medio
- fin

1. **Disparadores:** Pueden ser **externos** (ej. caminar por una calle oscura a altas horas de la noche) o **internos** (algo que surge dentro de nuestra mente, rumiación o preocupación-pensamientos)
1. **Frecuencia:** algunas emociones pueden desencadenarse con mucha frecuencia, mientras que otras pueden ser menos frecuentes.

Historia de las emociones

3. **Intensidad:** pueden presentarse con diferentes niveles de intensidad(ej: desde demasiado bajo, hasta demasiado alto)
4. **Duración:** algunas emociones aparecen brevemente aunque otras duran mucho más (pueden desdibujarse con un estado de ánimo más duradero)
5. **Expresión y acción:** grandes variaciones en la capacidad de las personas para expresar y participar en las tendencias de acción de una emoción.
6. **Asentamiento:** la forma en que una emoción comienza a enlentecer y asentarse puede variar, de rápida y suave a una regulación lenta y ondulante.

Historia de las emociones

Algunas personas tendrán una mayor capacidad para regular cada uno de estos pasos, desafortunadamente, otras personas pueden sentirse impotentes para influir en estos, o pueden ser buenos en un área pero no en otras.

Desde un punto de vista de evaluación general, podemos ver las siguientes preguntas (Irons, 2019) que pueden ser útiles para explorar nuestras emociones:

- ¿Con qué facilidad se activan? ¿Qué tipo de hechos tienden a desencadenarla?
- ¿Cuán seguido (frecuencia) las experimenta (ej. cada hora, diariamente, semanalmente... con menos frecuencia)?

Historia de las emociones

- Cuando las experimentás, ¿Con qué intensidad aparecen? ¿Bajo, medio, alto? ¿Sentís que tenés control sobre su intensidad una vez activado?
- Cuando comienzan, ¿Cuánto tiempo tienden a quedarse? ¿Sos consciente de que hace que se reduzcan o prolongan su duración?
- Qué tan capaz crees ser para actuar o expresarte junto a cada una de estas emociones, mientras las experimentas?



**Motivación
Compasiva**

Historia de las emociones

- ¿Cuánto tiempo te lleva calmarte/asentarte una vez que surge la emoción? ¿Qué ayuda a que cada emoción se asiente?
- ¿En qué medida sentis que pueden guiarte estos pasos, a gestionar tus emociones de una manera que te resulte útil para gestionarlas?

Como siempre, equilibrar la recopilación de información con la validación, no es su culpa, la configuración social, etc...