

L U M B R E



Emociones: para qué sirven y cómo dejar de ser sus rehenes

Materia: Psicología

04/10/2026

Antes de empezar

El video es el detonador. Alrededor entendemos qué son las emociones, para qué evolutivamente nos sirven y cómo la inteligencia emocional nos ayuda a decidir mejor.

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender que las emociones son señales útiles, conocer las básicas y aprender a nombrarlas y regularlas, base de la inteligencia emocional.

No hay emociones malas

Todos sentimos miedo, tristeza, alegría, enojo... solemos dividir unas en buenas y otras en malas. Pero esa clasificación se equivoca de base: cada emoción es una *señal* que el cuerpo envía para ayudarte a actuar. El miedo te protege, la tristeza te invita a pausar, el enojo marca un límite. ¿Qué pasa si aprendemos a escucharlas sin que nos manejen? Piensa: ¿qué emoción te avisó algo importante últimamente?

Antes de ver



Las emociones humanas. Imagen: Author: DALL·E via ChatGPT 3.5. Prompt: Generate a photorealistic close-up image which is a black and (Public domain), Wikimedia Commons.

- Una emoción es una respuesta rápida del cuerpo y la mente ante algo que consideramos relevante.
- Las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, sorpresa) son en gran parte universales.
- Cada emoción cumple una función: prepara al cuerpo para una acción.
- La inteligencia emocional es reconocer, nombrar y regular las propias emociones y leer las ajenas.

Mientras ves el video, pregúntate: ¿qué diferencia hay entre sentir una emoción y *reaccionar* a ella sin pensar?

El video

VIDEO

Las emociones: ¿qué son y para qué nos sirven?

Canal: Colegio Licanray. Explicación clara y funcional.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=b5dPmUh9Db8>

Mientras lo ves

1. Identifica para qué sirve al menos una emoción que mencione el video.
2. Busca cómo el cuerpo avisa antes de que seas consciente.
3. Anota una forma de regular una emoción intensa.

Lo importante

Las emociones llegan antes que el pensamiento porque cumplen una función de supervivencia: el miedo te hace saltar de la serpiente antes de que raciocines. No son enemigos ni decorado: son información comprimida que el cuerpo te ofrece para decidir. El problema no es sentir las, sino no saber leerlas y dejar que tomen el volante, como cuando el enojo te hace decir algo que luego lamentas.

Aquí entra la inteligencia emocional, popularizada por Daniel Goleman: la habilidad de *poner nombre* a lo que sientes, entender qué lo provocó y elegir cómo responder en lugar de reaccionar en automático. Ese pequeño espacio entre el impulso y la acción es donde se juega la convivencia, el estudio y hasta la salud mental. Nadie controla lo que siente, pero sí puede aprender a no ser manejado por ello.

Algo que el video no te contó

Nombrar calma

Cuando le pones palabras precisas a lo que sientes ("estoy decepcionado", "tengo nervios"), parte de la intensidad baja: los estudios llaman a esto *afectar* con etiquetas. Por eso preguntar "¿qué sientes ahora?" ayuda más que decir "cálmate". Ampliar tu vocabulario emocional es, literalmente, una herramienta de autorregulación.

Tu turno: regula una emoción

1. Antes de un examen sientes un nudo en el estómago. Desde la inteligencia emocional, ¿qué es lo MÁS útil?

- ☐ Negar que sientes algo
- ☐ Reconocer que son nervios y respirar para decidir cómo usar esa energía
- ☐ Dejar de estudiar por el miedo
- ☐ Enojarte con el maestro

Comprueba si lo entendiste

2. ¿Cuál es la idea central del objeto sobre las emociones?

- ☐ Unas son buenas y otras malas
- ☐ Todas son señales útiles que conviene saber leer
- ☐ Hay que reprimirlas siempre
- ☐ Son puro pensamiento lógico

3. Sentir miedo puede tener una función protectora para el cuerpo.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. ¿Qué propone la inteligencia emocional?

- ☐ Nunca sentir emociones
- ☐ Reconocer, nombrar y regular lo que sientes
- ☐ Controlar a los demás
- ☐ Evitar toda situación difícil

5. Piensa en una reacción que lamentaste por dejarte llevar. ¿Qué habría cambiado si antes de actuar hubieras nombrado lo que sentías?

Usa el espacio entre impulso y acción.

Sigue explorando

Fuentes

Emoción — Wikipedia <https://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n> Componentes, funciones y teorías.

Inteligencia emocional — Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional
El concepto difundido por Goleman.

Referencia curricular

Materia:	Psicología
-----------------	------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/explore-que-son-las-emociones>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat