www.recursosyhabilidades.com



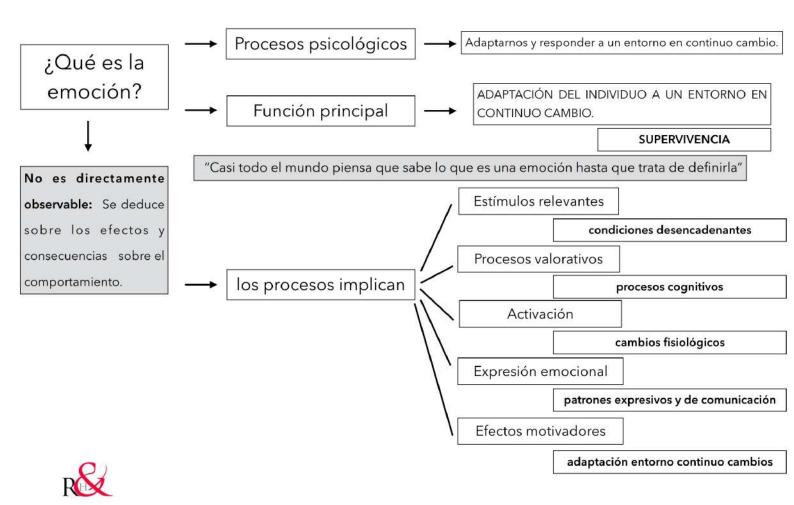
# EMOCIONES

NO LA PODEMOS CONTROLAR PERO SI REGULAR

BASADO EN LA ASIGNATURA PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN DEL GRADO DE PSICOLOGÍA <u>DE LA UNED</u>



## ¿Qué es la emoción?





¿Qué es la emoción?

¿Qué es la emoción?

Consenso sobre 4 elementos esenciales

1.- Cambios fisiológicos

Cada emoción tiene su reacción propia.

2.- Tendencia a la acción

Respuesta concreta de afrontamiento.

3.- Experiencia subjetiva

Lo que sentimos o experimentamos.

4.- Análisis y procesamiento de la información

Procesos cognitivos: interpretaciones.

Hay emociones menos cognitivas (asco) que otras (la vergüenza).





#### Diferencia entre afecto, estado de ánimo y sentimientos

#### **ACLARANDO CONCEPTOS**

intensidad que puede ser baja o alta.

+ Afecto (el más general de los tres y más primitivo)

PRIMITIVO, UNIVERSAL Y SIMPLE

Tono emocional de base o ESTADO DE ÁNIMO (humor)

MÁS DIFUSO Y GENERAL QUE LAS EMOCIONES

Sentimiento o

experiencia emocional

Los estados de ánimo no suelen tener un inicio y final delimitado, y son duraderos, aunque su intensidad es más bien reducida.

El afecto es un término genérico que describe cualquier

experiencia evaluativa. Las sensaciones de dolor y placer, los

Poseen Tono o Valencia que puede ser positivo o negativo e

deseos y las emociones y sentimientos son tipos de afectos.

Es la **experiencia subjetiva** de la emoción.

La evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación.



Funciones adaptativas de las emociones primarias

EMOCION	FUNCION ADAPTATIVA	SIRVE
Sorpresa	Exploración	Facilita la dirección de los procesos atencionales, focalizándolos y promoviendo conductas de exploración, curiosidad e interés por la situación novedosa.
Asco	Rechazo	Produce respuestas de escape o evitación ante estímulos desagradables o que son potencialmente dañinos para la salud.
Alegría	Afiliación	Incrementa la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida, generando actitudes positivas tanto hacia uno mismo, como hacia los demás; lo cual a su vez favorece la aparición del altruismo y la empatía.
Miedo	Protección	Permite la aparición de respuestas de escape o evitación ante situaciones peligrosas, focalizando la atención casi exclusivamente en el estímulo temido, facilitando que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.
Ira	Autodefensa	La movilización de la energía necesaria en las reacciones de autodefensa y ataque. La reacción de ira no siempre tiene que concluir en agresión -verbal o física-, ya que una de sus funciones adaptativas es intentar inhibir las reacciones indeseables de otras personas y evitar así la situación de confrontación.
Tristeza	Reintegración	Aumenta la cohesión con otras personas, de manera marcada con las que se encuentran en la misma situación. Reclama la ayuda de otras personas, mediante

la comunicación a los demás de no encontrarnos bien.



Leyes de las emociones

### Leyes de las emociones (Frijda, 1988)

	A Leyes que afectan a los desencadenantes emocionales
Ley del significado situacional	Las emociones surgen en respuestas a las estructuras de significado que nos da la situación.
Ley de lo concerniente	Las emociones surgen en respuestas a situaciones que son importantes para las metas, deseos, motivaciones o preocupaciones de las personas.
Ley de la realidad aparente	Las emociones son elicitadas por situaciones que son valoradas como reales y que la intensidad de éstas se corresponderá con el grado de realidad que se asume.
Ley del cambio	La presencia de condiciones favorables o desfavorables, facilitará la aparición de la respuesta emocional, pero es necesario que esas condiciones se den como fruto de cambios reales o esperados.



Leyes de las emociones

### Leyes de las emociones (Frijda, 1988)

	A Leyes que afectan a los desencadenantes emocionales
Ley de la habituación	Los placeres o dificultades continuadas tienden a desvanecerse o perder fuerza.
Ley del sentimiento comparativo	La intensidad de una emoción dependerá de la relación entre el evento ante el que se tiene esa emoción y el marco de referencia en el que es evaluado.
Ley de la asimetría hedónica	El placer es siempre contigente con el cambio y desaparece con la satisfacción continua, mientras que el dolor puede persistir en el tiempo, si persisten las condiciones adversas.
Ley de la conservación del momento emocional	Los momentos emocionales retienen su capacidad para elicitar las emociones indefinidamente a menos que sean contrarrestadas por exposiciones repetidas que podrían llegar a permitir que se dieran los fenómenos de extinción o de habituación.



Leyes de las emociones

#### Leyes de las emociones (Frijda, 1988)

	B Leyes que afectan a la respuesta emocional
Ley final	Las emociones tienden a estar sujetas a juicio, en términos de relatividad, sobre el impacto y los requerimientos de metas y objetivos, que van más allá de los que inicialmente se tenían.
Ley del cuidado con las consecuencias	Cada impulso emocional elicita un segundo impulso que tiende a modificar esa primera respuesta emocional en relación con las posibles consecuencias que tendría.
Ley de la menor carga y el mayor beneficio	Cuando una situación puede ser vista desde distintas alternativas, existe una tendencia a verla desde aquella postura que minimice la carga emocional negativa y/o maximice una ganancia emocional.



## Tipos de emociones: EMOCIONES PRIMARIAS

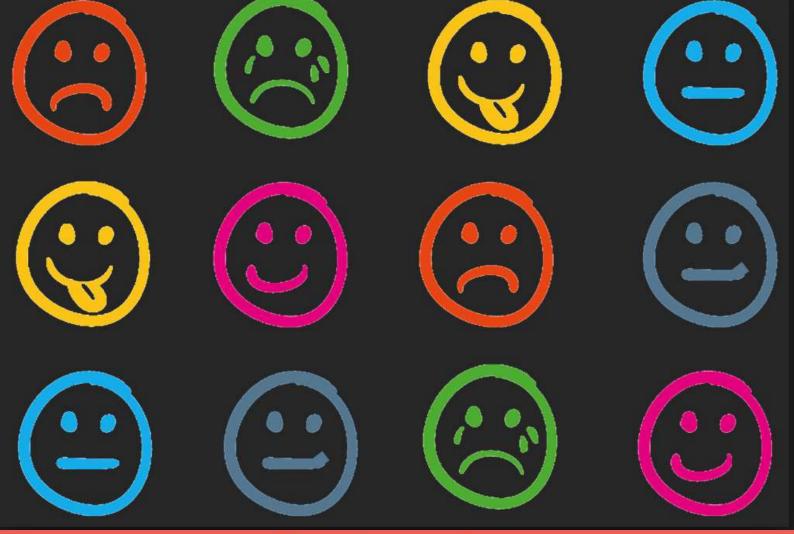
Unas cuantas emociones discretas que denominamos **primarias** emergen en los primeros momentos de la vida.



## Sorpresa Asco Miedo Alegría Ira Tristeza

#### Se diferencia de otros fenómenos afectivos:

- Presente en otros primates.
- Posee señales universales distintivas.
- Tener situaciones desencadenantes particulares.
- Una fisiología distintiva.
- Un procesamiento automático.
- Una aparición rápida.
- Una duración breve.
- Una ocurrencia inesperada.
- Experiencia subjetiva característica.



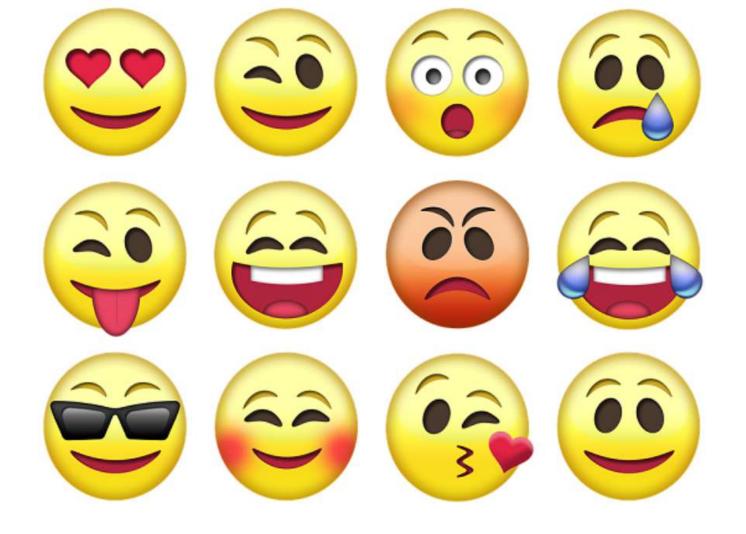
Tipos de emociones: EMOCIONES SECUNDARIAS (sociales)

Las emociones **secundarias** (sociales morales o autoconscientes) aparecen entre los 2 años y medio - 3 años.

Culpa
Vergüenza
Orgullo
Celos
Azoramiento
Arrogancia
Bochorno...

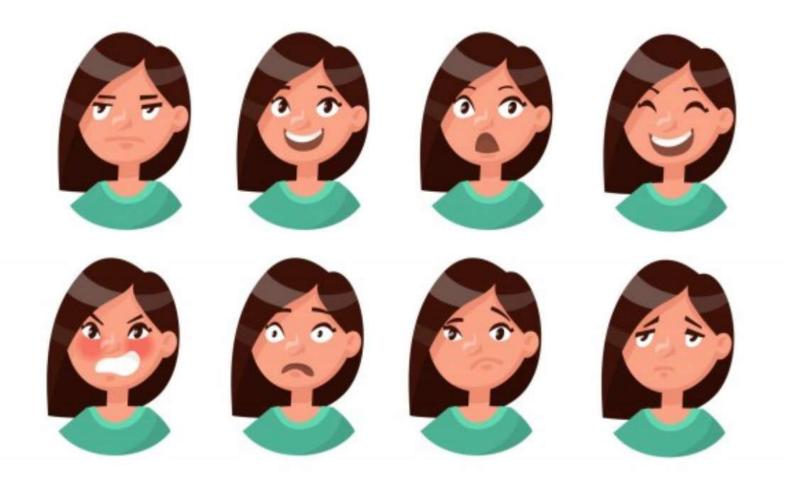


Las emociones secundarias dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su historia personal.



Nucleos de temas refacionados para cada emoción					
EMOCIÓN	NÚCLEO DE TEMAS RELACIONADOS PARA CADA EMOCIÓN				
Alivio	Condición penosa o incongruente que ha cambiado para mejor o ha desaparecido.				
Amor	Desear participar en un afecto, aunque no sea necesariamente correspondido o recíproco.				
Ansiedad	Enfrentamiento a una amenaza incierta, existencial.				
Asco	Tomar o estar demasiado cerca de un objeto o "indigesta" (metafóricamente hablando).				
Celos	Resentimiento contra una tercera persona por la pérdida o el miedo a perder el apoyo o afecto.				
Compasión	Ser conmovido por el sufrimiento de otro, con el deseo de ayudarle.				
Culpabilidad	Haber transgredido un imperativo moral.				
Envidia	Desear lo que otra persona tiene.				
Esperanza	Temerse lo peor, pero esperando que mejore la situación.				
Felicidad	Hacer progresos razonables hacia la consecución de una meta.				
lra	Una ofensa degradante en contra mía o de los míos.				
Miedo	Un peligro físico, inmediato, concreto y abrumador.				
Orgullo	Intensificación del autoconcepto por ganar méritos para conseguir un objeto o meta valiosos, bien por uno mismo, o bien por alguna persona o grupo con el que uno se identifica.				
Tristeza	Haber experimentado una pérdida irrevocable.				
Vergüenza	Fracaso en alcanzar un yo ideal.				

Un núcleo relacionado es simplemente el daño o beneficio central que subraya cada una de las emociones negativas o positivas, es decir, cada tipo de emoción tiene un núcleo de tema relacionado propio.



## El modelo circumplejo

Algunas clasificaciones de las emociones desarrollan más en torno a una circunferencia que en ejes factoriales:



