

TEMA 8. LA EMOCIÓN

**LICENCIATURA DE HUMANIDADES
UNIVERSIDAD DE ALICANTE**

PSICOLOGÍA BÁSICA

Material extraído del portal:
<http://www.psb.ua.es>

- ❖ **QUE EL ESTUDIANTE CONOZCA:**
 - ❖ **QUÉ SIGNIFICAN EL TÉRMINO EMOCIÓN.**
 - ❖ **LAS PRINCIPALES TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN.**
 - ❖ **COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.**
 - ❖ **APLICACIONES DE LA EMOCIÓN.**

1. LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN.
2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.
3. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.
 1. FISIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN.
 2. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN.
 3. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN.
4. CONCLUSIONES.

1. LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN (I)

¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?:

- Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia.
- Función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.
- En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (I)

TEORÍAS PRINCIPALES:

- Estas teorías se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales:
 - Teoría de James (1884) y Lange (1885).
 - Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938).
 - Teoría de los dos factores (Schachter-Singer, 1962).
- Existen otras teorías de menor importancia pero de igual interés científico.

2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (II)

TEORÍA DE JAMES (1884) Y LANGE (1885):

- Ambos autores sugieren que basamos nuestra experiencia de la emoción en la conciencia de las respuestas fisiológicas o sensaciones físicas a los estímulos que provocan la emoción, tales como el aumento de nuestro ritmo cardíaco y los espasmos musculares.

2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (III)

TEORÍA DE CANNON (1927) Y BARD (1938):

- Estos autores destacan que las emociones están formadas tanto por nuestras respuestas fisiológicas como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo.
- Todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, en base (únicamente) a las señales fisiológicas no podríamos distinguir una emoción de otra.

TEORÍA DE SCHACTER-SINGER (1962) :

- Esta teoría mantiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones.
- La primera teoría explica las emociones únicamente desde la fisiología, la segunda desde las cogniciones y la tercera basa su teoría en la interacción de ambas (factores fisiológicos y factores cognitivos).

2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN (V)

- Según **Zajonc (1980, 1984)** nuestras emociones pueden ser más rápidas que nuestras interpretaciones de una situación, lo cuál implica que:
 - sentimos algunas emociones antes de pensarlas y que,
 - algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento.
- Según **Lazarus (1981,1998)** la valoración e identificación de los acontecimientos también determinan nuestras respuestas emocionales.

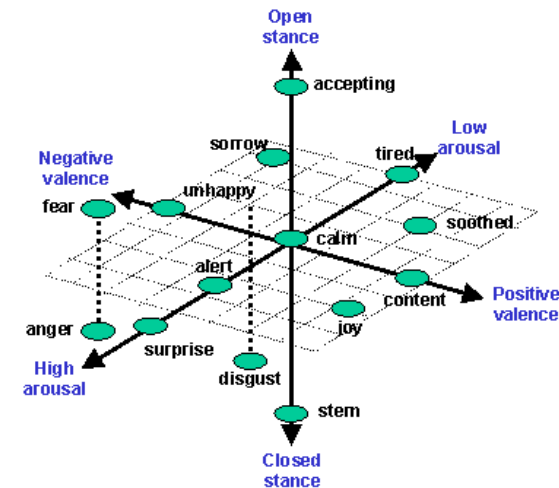
3. DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN (I)

- En la definición de emoción hemos mencionado aspectos vinculados a la fisiología, a su expresividad y al análisis cognitivo, dichos aspectos son los componentes de la emoción.

DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN:

– ¿Cómo ubicamos las emociones?

- Lo hacemos en función de dos dimensiones básicas:
 - la excitación (nivel elevado versus nivel bajo) y
 - la valencia (agradable-positiva versus desagradable-negativa).



4. FISIOLÓGÍA DE LA EMOCIÓN

– Fisiología de la emoción:

- Los estudios revelan que, gran parte de la actividad fisiológica implicada en las emociones es regulada por la división simpática (excitación) y parasimpática (calma) de nuestro sistema nervioso autónomo.
- Las emociones con niveles de excitación/activación similares y misma valencia resultan difíciles de distinguir. **Ejemplo: temor/enojo.**
- Sin embargo, la ciencia ha hallado diferencias sutiles (entre dichas emociones) en la actividad cortical del cerebro; en la utilización de conexiones neuronales y en la secreción de hormonas:
 - **Miedo e ira:** Ambas difieren en la temperatura de los dedos y las secreciones hormonales, también difieren en la activación cerebral.
 - **Miedo y alegría:** Estimulan músculos faciales diferentes.
 - **Emociones negativas (asco, depresión):** provocan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha.
 - **Emociones positivas (alegría, optimismo):** provocan una mayor activación en la corteza prefrontal izquierda.

5. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN (I)

- Habitualmente interpretamos las emociones de las personas interpretando sus expresiones corporales, su tono de voz y su rostro.
- Los psicólogos estudian la comunicación no-verbal y su implicación emocional, los avances tecnológicos permiten una mayor precisión al vincular las emociones a las expresiones faciales registradas.
- Algunos de los gestos están determinados por factores culturales y otras son comunes a todo el mundo.
- Las expresiones faciales no sirven tan sólo para comunicar las emociones, también aumentan la emoción sentida y mandan señales al cuerpo para que emita una respuesta consecuente.

5. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN (II)

Existen seis categorías básicas de emociones:

- **Miedo:** peligro, inseguridad, incertidumbre.
- **Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto.
- **Aversión:** disgusto, asco.
- **Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **Alegría:** diversión, euforia, contentos, da bienestar y seguridad.
- **Tristeza:** pena, soledad, pesimismo.



6. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN (I)

EXPERIENCIA Y EMOCIÓN:

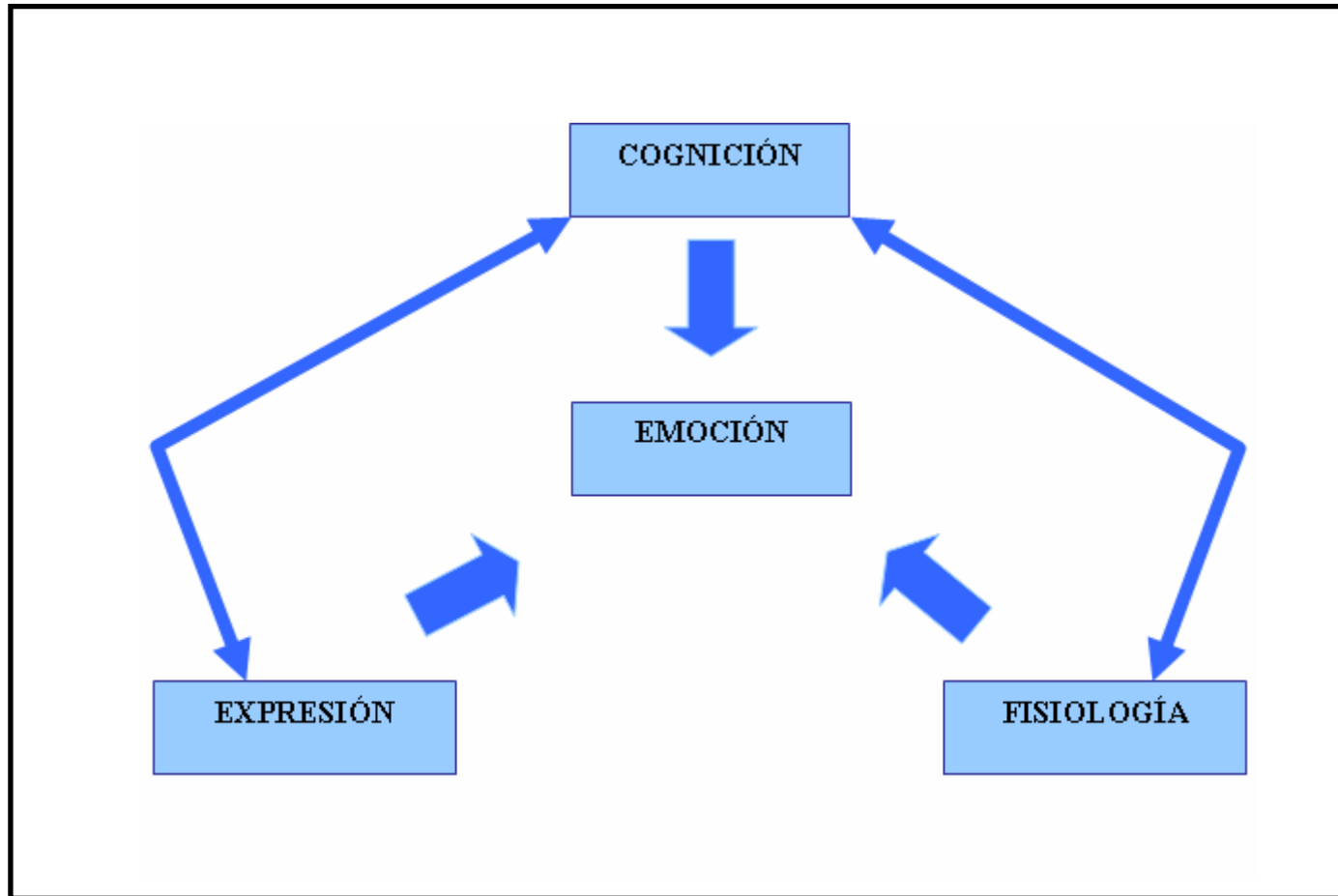
- A continuación analizamos brevemente tres de las distintas posibles emociones del ser humano:
 - **El miedo:** Emoción de tipo adaptativo (evitación de peligros) a la vez puede resultar traumática (y por lo tanto, inadaptativa). Biológicamente estamos predispuestos a adquirir ciertos miedos pero, nuestras experiencias vitales también pueden influir en la variedad de miedos. Ejemplo: algunas personas desarrollan miedo a insectos inofensivos.
 - **La ira:** Emoción vinculada al enfrentamiento de acontecimientos frustrantes o perjudiciales y, a aquellos interpretados como premeditados, injustificables y evitables. Un estallido de ira (rabia) aparentemente calma, sin embargo se ha observado que, con frecuencia, el hecho de enfadarnos nos provoca una reacción todavía más intensa de rabia.

6. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN (II)

– La felicidad:

- Vinculada a estados de ánimo positivos y buen estado de la salud.
- Su duración es corta, entorno a las veinticuatro horas; podemos encontrar la explicación de la relatividad de la felicidad en base a:
 - El fenómeno del nivel de adaptación: tendencia a formar juicios relativos a un nivel “neutral” definidos por nuestra previa experiencia.
 - El principio de la privación relativa: percepción de que una persona está peor en relación al grupo con el que se compara.
- A pesar de su corta duración, algunos investigadores han hallado factores vinculados a la felicidad: (adaptado de Myers 1993, 2000, 2006):
 - Una elevada autoestima;
 - Tendencia al optimismo;
 - Un grupo social de apoyo;
 - Disponer de trabajo y tiempo libre;
 - Tener una fe religiosa importante;
 - Dormir bien y hacer ejercicios físicos.

7. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES



8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

- La Psicología ha incorporado a su terminología un nuevo término que es LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- Propuesta originalmente por Salovey y Mayer (1990) y popularizada por Goleman (1996).
- Lo definen como “habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

- Goleman (1998) la adapta y define:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (III)

- Esta definición sugiere cuatro grandes campos de la inteligencia emocional:

Conciencia de uno mismo:

- Autoconciencia emocional
- Valoración adecuada de uno mismo
- Confianza de uno mismo

Autogestión:

- Autocontrol emocional
- Fiabilidad
- Meticulosidad
- Adaptabilidad
- Motivación de logro
- Iniciativa

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL (IV)

Conciencia social:

- Empatía
- Orientación hacia el servicio
- Conciencia organizativa

Gestión de las relaciones.

- Desarrollar a los demás
- Influencia
- Comunicación
- Resolución de conflictos
- Liderazgo con visión de futuro
- Catalizar los cambios
- Establecer vínculos
- Trabajo en equipo y colaboración

4. CONCLUSIONES

- La emoción se define como la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Tres son las principales teorías sobre la emoción; la primera, formulada por James (1884) y Lange (1885) se centra en el componente fisiológico; la segunda, formulada por Cannon (1927) y Bard (1938) incluyen el componente cognitivo (experiencia subjetiva); la tercera, de Schacter-Singer (1962) incluye el componente expresivo.
- Las dimensiones básicas de las emociones son: la excitación y la valencia.
- Estudiar algunas emociones (por ejemplo la felicidad) permiten a los investigadores confirmar y ampliar los conocimientos sobre las mismas.