

# Emociones

- Definición: “Emoción” tiene su origen en el latín, viene de la palabra *emovere* que significa remover, agitar o excitar. Los estados afectivos y emocionales invaden la vida humana y animal. El conductismo relegó su estudio; sin embargo, desde los 60’ es un concepto central en la psicología. Las emociones son complejas y multicausales, dependiendo del énfasis de cada autor y/o enfoque en las emociones se incluyen: a) aspectos subjetivos, b) estímulos desencadenantes, c) mecanismos fisiológicos y d) funciones adaptativas
- Sentimientos y emociones: Los sentimientos son reacciones difusas, sin claros referentes fisiológicos ni manifestaciones de conducta. Las emociones afectan a todo el organismo con manifestaciones de conducta en distintos planos.
- Dimensiones de las emociones: a) tono (positivo/negativo) de la experiencia como elemento motivacional, b) intensidad de la reacción (consciente, fisiológica y conductual), c) duración temporal (breves/duraderas)

## Emociones, ¿biología o cognición?

- Los elementos biológicos son filogenéticos, innatos e involuntarios. Los elementos cognitivos son sociales, culturales, interpretativos y generalmente conscientes. Ambos participan, pero lo relevante es determinar cuál es el más importante y primero.
- Zajonc/Izard: Destacan la biología. Conocer las emociones implica analizar las expresiones faciales, las descargas neuronales y la participación del sistema límbico
- Lazarus/Averill: Destacan la cognición. La emoción surge como consecuencia de la evaluación cognitiva
- Plutchik: Se trata de un debate inútil, tanto la biología como la cognición se integran
- Buck: Biología y cognición son elementos paralelos que regulan la emoción de forma simultánea.

## Emociones básicas

- Según los autores las emociones pueden ser diversas:
  - Izard (placer, sorpresa, tristeza, ira, asco, desprecio, miedo)
  - Ekman (miedo, ira, alegría, sorpresa, tristeza, asco, desprecio)
  - Plutchik (miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, asco, anticipación, sorpresa)
- Las emociones básicas se originan por tres factores: a) efectos sensoriales (placer/dolor), b) percepción de la situación (alegría/tristeza), c) relaciones personales (amor/odio)
- Perspectivas: a) biológica-evolucionista: Las emociones son patrones innatos, al servicio de la adaptación, con sustrato neuronal, expresión facial y asociadas a sentimientos; b) cognitiva: Reconoce la existencia de emociones básicas, pero el acento lo pone en la modularidad y variedad de experiencias emocionales. La biología está modulada por los factores sociales.

## Tríada reactiva

- Vivencias emocionales, vinculadas al componente cognitivo-subjetivo (sentimientos y estados de ánimo). Wundt defiende esta componente cuando habla de los sentimientos con las siguientes dimensiones: agradable/desagradable, tensión/relajación; excitación/calma. Por su parte Freud señala que las emociones son elementos dinamizadores de la personalidad (principios del placer y realidad, conflictos, angustia y desequilibrio)
- Reacciones emocionales fisiológicas, son las modificaciones fisiológicas atribuibles a estímulos emocionales (proximidad a una serpiente, pero no el aumento de la tasa cardiaca al subir una escalera). En las reacciones emocionales participan las estructuras cerebrales, el sistema nervioso autónomo y el sistema límbico
- Comportamiento emocional expresivo, se entronca en la idea de Darwin y Watson con énfasis en la componente conductual y social. Puede ser observado por otras personas e interpretado dentro de un contexto. Un ejemplo es la expresión facial y la universalidad de su manifestación.

## Funciones de las emociones

- **Adaptativa:** Ayudan ajustar al organismo a los cambios del entorno (el miedo prepara al organismo para protegerse). Plutchik habla de ocho funciones (protección, destrucción, reproducción, reintegración, filiación, rechazo, exploración y orientación)
- **Social:** Valor de la señal (alegría facilita relaciones, mientras que la ira promueve el rechazo o evitación). Las emociones ayudan a conocer el estado de ánimo de la gente: comunican sentimientos, regulan la expresión emocional de otros, proporcionan la interacción y facilitan las tendencias pro-sociales
- **Motivacional:** Las emociones suelen acompañan a las motivaciones (activan y orientan). Búsqueda hedónica, alegría e interés estimula la conductas sexual, el asco inhibe la conducta sexual. Buck cree que la emoción y la motivación es parte de la misma moneda. La emoción es la salida (readout) de la motivación

## Teorías de las emociones

- Evolucionistas, se centran en la conducta, pero no en los sentimientos. Darwin destaca dos ideas: la generalidad de las emociones entre especies y el valor de adaptación. La funcionalidad de la conducta emocional está regulada por tres principios: a) utilidad (apretar los puños ante una agresión), b) antítesis (organización polar amistad/agresión), c) acción directa del sistema nervioso
- Principales representantes: a) Tomkiss (las emociones son sistemas motivaciones primarios. Destaca la hipótesis del feedback facial: las emociones son respuestas musculares y glandulares localizadas en la cara); Izard (las emociones básicas están al servicio de respuestas motivacionales diferenciadas. Cada emoción básica tiene una cualidad subjetiva, un patrón de descarga neuronal y consecuencias únicas), c) Plutchik (las emociones son reacciones adaptativas prototípicas, heredadas o aprendidas)

## Teorías de las emociones

- **Psicodinámicas:** Destacan la concepción energética de las emociones y la necesidad de descargarlas (sueños, fantasías, catarsis). Otro aspecto interesante es el de los mecanismos defensivos (sublimación, represión y proyección). Disuelve el debate de qué es primero si la emoción o los cambios corporales (planteado por James y Cannon), los psicólogos psicodinámicos plantean que ambos proceden de la evaluación inconsciente.
- Los principales representantes son: a) Brenner (considera los afectos como una sensación hedónica placentera o displacentera (o ambas cosas) a la que se asocian ideas conscientes o inconscientes); b) Bowlby (formuló la teoría del apego materno-filial, la separación temprana y la influencia en la personalidad)

## Teorías de las emociones

- Socio-conductuales, las emociones son respuestas condicionadas. Según Watson existen tres estímulos incondicionados que producen respuestas incondicionada: miedo (ante la aversión), ira (ante situaciones que impiden el movimiento) y amor (ante estimulación de zonas erógenas) A partir de aquí se forman otras emociones: odio, enojo y celos.
- Según Millenson, las emociones son el resultado de diferentes reforzadores. Según los reforzadores se forman tres emociones básicas: ansiedad (ante reforzadores negativos), ira (ante terminación de reforzadores positivos) y alegría (ante reforzadores positivos)
- Desde la teoría socio-conductual han surgido las técnicas de biofeedback para controlar y mejorar el funcionamiento del sistema biológico. Con este procedimiento: a) se proporciona de manera precisa información de una actividad (señales externas de un proceso interno), b) permite conocer cómo se desarrolla la actividad y c) ayuda al control de funciones biológicas descontroladas



## Teorías de las emociones

- Cognitivas, las teorías cognitivas no son homogéneas. Punto de vista tradicional (ocurre un hecho---sensación de la emoción---reacción fisiológica). Primero se vive algún suceso (acercamiento de un atacante), se siente seguidamente la emoción (miedo) y luego experimentamos las sensaciones fisiológicas (late el corazón más deprisa, la respiración se acelera, las palmas de las manos sudan) y nos comportamos de la manera que consideramos adecuada (luchamos, gritamos, corremos, nos desmayamos)
- Esquema: Estímulo---Percepción---Sentimientos Emocionales---Cambios Corporales

## Teorías de las emociones

- Punto de vista de James-lange (los sentimientos son un producto físico). La secuencia tradicional no es real: nuestra emoción (miedo, por ejemplo) sería la consecuencia de la percepción de nuestra reacciones fisiológicas. Esta percepción es interpretada por el cerebro como una experiencia emocional (“sentimos tristeza porque lloramos, enojo porque golpeamos y miedo porque corremos”)
- Esquema: Estímulo---Percepción---Reacción motora---Arousal visceral---Sentimiento emocional
- Aportaciones: a) la concepción de las emociones como un estado subjetivo; b) la influencia del sistema nervioso sobre la emoción

## Teorías de la emociones

- Cannon-Bard (los sentimientos son un producto cognitivo). Rechaza la idea de que las alteraciones fisiológicas provocan la percepción de una emoción y proponen que ambas se producen simultáneamente debido a los impulsos nerviosos procedentes del tálamo
- Esquema: Estímulo---Percepción---Arousal hipotalámico---Sentimiento emocional y cambios corporales (ocurren simultáneamente)
- Schachter-Singer (la emoción depende de una doble apreciación: cómo evaluamos el suceso y cómo identificamos lo que está pasando en nuestro cuerpo). Aunque las dos apreciaciones son importantes, la experiencia emocional depende más de la interpretación que el sujeto hace de los estímulos que del feedback de los órganos internos y de los músculos. La conclusión es que la activación fisiológica es una condición necesaria para la aparición de una experiencia emocional, pero la cualidad de ésta la determina la interpretación subjetiva de la propia reacción fisiológica del organismo

## Teorías de las emociones

- Arnold, la emoción ocurre después que el estímulo ha sido percibido y evaluado. Las personas llevan a cabo una evaluación preliminar de las situaciones en términos de su tono hedónico (buenas/malas; positivas/negativas). Esta evaluación provoca la actividad fisiológica como una tendencia inmediata de acercamiento o evitación
- Lazarus, propuso que las personas no sólo evalúan la situación sino que reconocen su aspecto amenazante, divertido o repulsivo. Cada evaluación produce una reacción diferente y una forma de afrontamiento diferente
- Weiner, señala que las emociones son el resultado de las atribuciones. Las atribuciones dependen de los siguientes dimensiones: a) locus de control (interno/externo), b) estabilidad (estable/inestable) y c) control (con control/sin control). Según sean las atribuciones se producen una serie de reacciones afectivas ante el éxito o el fracaso (ver la tabla 19.3 y la figura 19.1)

## **Estrés, afrontamiento y salud**

- El estrés puede entenderse como un estímulo, como una respuesta o como un proceso
- Cuando se interpreta como estímulo, se trata de un evento inusual, extraordinario que exige un cambio de vida, o una adaptación peligrosa. Los estímulos estresores pueden ser positivos o negativos y dependen de factores biológicos, psico-sociales, vitales, catástrofes naturales, etc.
- Cuando se interpreta como respuesta nos referimos a una activación intensa fisiológica. Seley propone el Síndrome General de Activación (SGA) con tres fases: alarma, resistencia y agotamiento

## Fases del estrés

- **Reacción de alarma:** El organismo se enfrenta a la situación de estrés con una actividad fisiológica pronunciada que le permite hacer frente con más recursos ante el peligro (huida o lucha). Algunas veces la actividad resuelve con éxito el problema y el sujeto cesa en la actividad
- **Resistencia:** En esta fase el cuerpo trata de mantener su actividad para superar el estrés concentrando todas las energías en la tarea. Si este esfuerzo produce un efecto positivo y se logra controlar la situación, entonces el cuerpo deja de estar activo
- **Agotamiento:** Ocurre cuando el cuerpo después de mantener durante un tiempo prolongado su activación, continua en su intento. Al final, pueden ocurrir dos cosas: a) la actividad cae por debajo del nivel normal ya que la energía se ha agotado, b) si se persiste en la actividad se cae en el agotamiento de todo el cuerpo o de cierto órgano

## **Estrés, afrontamiento y salud**

- Cuando los estresores superan los recursos de afrontamiento se producen trastornos fisiológicos (cardiovasculares, digestivos, asma bronquial, artritis, reumatismo), alteraciones emocionales (ansiedad, irritación, depresión) y cognitivas (confusión, alteración de memoria, pérdida de concentración)
- El tipo de personalidad es importante para entender el impacto del estrés. Existen dos tipos de personalidad: tipo A y tipo B. El tipo A es impaciente, competitivo, agresivo y el tipo B es más tranquilo. El tipo A es susceptible de sufrir el estrés

## **Estrés, afrontamiento y salud**

- Afrontamiento, esfuerzo cognitivo y conductual para responder a las demandas de la situación. Lazarus plantea ocho formas de afrontamiento:
  - Confrontación
  - Distanciamiento
  - Autocontrol
  - Apoyo social
  - Aceptación de responsabilidades
  - Huida-evitación
  - Planificación
  - Reevaluación positiva