

EMOCIONES

Docente:

Lic. Prof. Bianca Eugenia Tesio

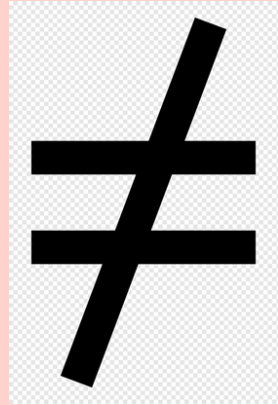


REPASAMOS...

Emoción

Concepto que utiliza la psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional, encargado de:

- El análisis de situaciones especialmente significativas.
- La interpretación subjetiva de las mismas, es función de la historia personal.
- La expresión emocional o comunicación de todo el proceso.
- La preparación para la acción o movilización de comportamiento.
- Los cambios en la actividad fisiológica.



Debe distinguirse de **SENTIMIENTOS**:

El sentimiento es la experiencia subjetiva de la emoción. Se refiere a la evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación.

Diferencias entre

EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

Algunos mitos:

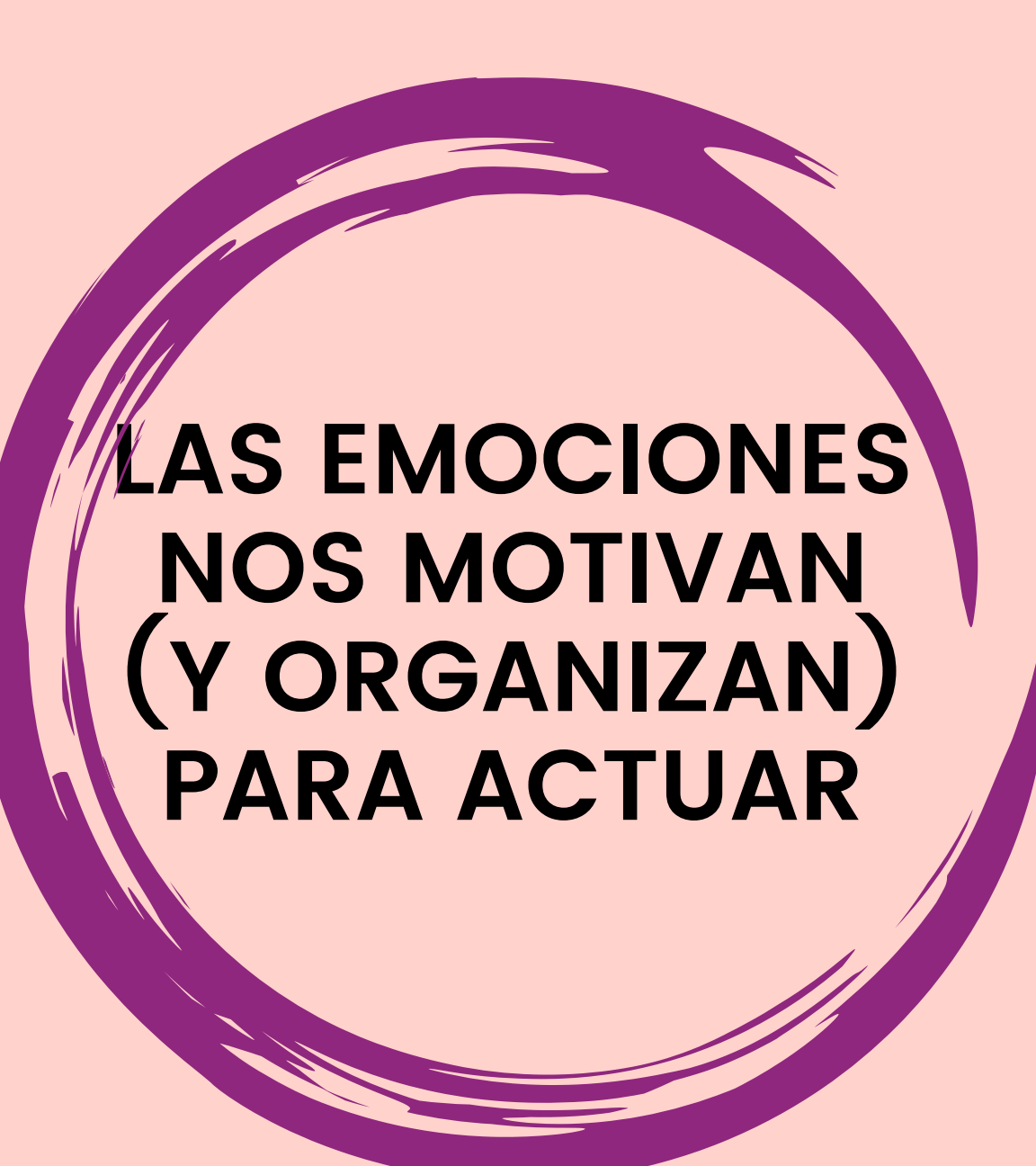
- *Hay una manera correcta de sentir en cada situación*
- *Los sentimientos negativos son malos y destructivos*
- *Ser emocional es estar fuera de control*
- *Las emociones dolorosas deben ser ignoradas*
- *Ser emocional significa estar fuera de control*

FUNCIONES QUE CUMPLEN LAS EMOCIONES:

ADAPTATIVA: preparan el organismo para la acción

SOCIAL: comunican nuestro estado de ánimo

MOTIVACIONAL: facilitan las conductas motivadas



**LAS EMOCIONES
NOS MOTIVAN
(Y ORGANIZAN)
PARA ACTUAR**

**LAS EMOCIONES MOTIVAN NUESTRA CONDUCTA Y
NOS PREPARAN PARA LA ACCIÓN.**

**LAS EMOCIONES NOS AHORRAN TIEMPO PARA
ACTUAR EN SITUACIONES IMPORTANTES.**

**PUEDEN SER ESPECIALMENTE IMPORTANTES
CUANDO NO TENEMOS TIEMPO PARA PENSAR BIEN
LAS COSAS.**



**LAS
EMOCIONES
COMUNICAN
(E INFLUYEN)
A LOS DEMÁS**

**LAS EXPRESIONES FACIALES SON ASPECTOS
CONECTADOS BIOLÓGICAMENTE CON LAS
EMOCIONES.**

**LAS EXPRESIONES FACIALES COMUNICAN MÁS
RÁPIDO QUE LAS PALABRAS.**

**NUESTRO LENGUAJE CORPORAL Y TONO DE VOZ
TAMBIÉN PUEDEN ESTAR CONECTADOS
BIOLÓGICAMENTE.**



**LAS
EMOCIONES
NOS
COMUNICAN**

**LAS REACCIONES EMOCIONALES PUEDEN DARNOS
INFORMACIÓN IMPORTAN
TE SOBRE UNA SITUACIÓN.**

**LAS EMOCIONES PUEDEN SER SEÑALES O ALARMAS DE
QUE ALGO ESTÁ SUCEDIENDO.**

**LOS SENTIMIENTOS VISCERALES PUEDEN SER COMO
LA INTUICIÓN: UNA RESPUESTA A ALGO IMPORTANTE
SOBRE LA SITUACIÓN.**

**ESTO PUEDE SER ÚTIL SI NUESTRAS EMOCIONES NOS
LLEVAN A VERIFICAR LOS HECHOS.**

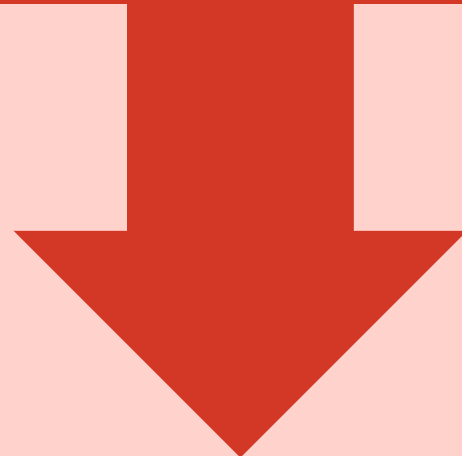


MIEDO-IRA-ALEGRÍA-TRISTEZA-ASCO

+ SORPRESA

**EMOCIONES
PRIMARIAS**

EMOCIONES PRIMARIAS



**EMERGEN EN LOS PRIMEROS
MOMENTOS DE LA VIDA**

EMOCIONES SECUNDARIAS

**EMERGERÁN MÁS TARDE EN LA
INFANCIA INTERMEDIA FRUTO
DE LA MADURACIÓN Y DE LOS
PROCESOS SOCIALES**

Ej.: culpa, vergüenza, orgullo, celos, etc.

ASCO



ASCO

Sensación que se refiere a algo percibido o imaginado que repugna, en el sentido del gusto, olfato, tacto o incluso la vista.

**La repulsión es la experiencia subjetiva del asco.
Puede ir acompañada de vómito o arcadas.**



ASCO

El afrontamiento del asco es un *rechazo* del objeto o situación desencadenante de la misma.

Mobiliza conductas de distanciamiento, escape o evitación de las situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud.



MIEDO



MIEDO

Es una emoción producida por un peligro presente e inminente y que se encuentra muy ligada al estímulo que lo genera.

**Sus características subjetivas principales son:
sensación de tensión o de gran activación,
desasosiego, malestar, preocupación y recelo por
la propia seguridad o por la salud, y con frecuencia
sensación de pérdida de control.**



MIEDO

Las manifestaciones conductuales asociadas tienen que ver con la evitación o con el afrontamiento de la situación que amenaza la integridad de un individuo, o que el individuo cree que puede suponer un riesgo para su integridad.

Hay cuatro estrategias defensivas principales: retirarse, inmovilizarse, amenazar o atacar, y tratar de inhibir o desviar el ataque del otro.



ALEGRÍA



ALEGRÍA

Surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue una meta u objetivo deseado (cuyo logro no necesariamente tiene que ser esperado, puede también tener un cariz inapropiado), o cuando tenemos una experiencia estética.

La experiencia emocional subjetiva es experimentada por la persona como una vivencia placentera y de carácter reforzante.



ALEGRÍA

Actúa como un atenuador de los efectos generados por el afrontamiento de potenciales situaciones de estrés.

A nivel cognitivo, genera en la persona una actitud más positiva en cuanto a la categorización y afrontamiento de la realidad (se optimiza el rendimiento cognitivo)

Mejora también la tendencias afiliativas y relacionales de la persona).



TRISTEZA



TRISTEZA

Es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona.

La persona se siente abatida, impotente, afligida, desanimada, sin fuerzas para articular un plan que le permita afrontar, de forma eficaz, la situación que desencadenó tal estado emocional.



TRISTEZA

Los procesos cognitivos se relentizan y sesgan hacia los aspectos más negativos de uno mismo y del entorno. Se adopta una actitud pesimista que anula cualquier expectativa futura de cambio positivo.

La tristeza nos predispone, mejor que ninguna otra emoción, a realizar reflexiones de largo alcance y probablemente, ha tenido y tiene un papel relevante en la historia del pensamiento y de las ideas.



TRISTEZA

Tiene una clara función de protección y restauración frente a las amenazas y posibles daños que puedan derivarse para la persona en su interacción con el medio.

Ambas funciones se ponen en práctica a través de una serie de medidas de afrontamiento que podemos estructurar en torno a tres áreas:

Retraimiento

Moderación funcional

Impacto social



TRISTEZA

Retraimiento

La persona entristecida tiene a replegarse sobre sí misma, mostrando un aislamiento relativo del medio. Así, mitiga el impacto de los factores ambientales reduciendo la cantidad de atención que se les presta. Pero, al mismo tiempo, incrementa la atención sobre los procesos internos.



TRISTEZA

Moderación funcional:

La acción atenuadora ejercida por la tristeza confiere un ritmo más pausado a los procesos cognitivos, que ahora pueden invertir más tiempo y detalle en el análisis exhaustivo tanto de la situación de conflicto como de los planes fallidos para hacerle frente.



TRISTEZA

Impacto social:

Nos hace más propensos a buscar alivio a nuestras penas en el contacto social y afectivo con los otros.



IRA



IRA

La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas.

Pocas emociones permiten a la persona emprender y mantener planes de acción o de defensa con la presteza, intensidad y determinación con que lo hace la ira.



IRA

El sentimiento o vivencia emocional subjetiva de la ira se experimenta como un estado desagradable e intensamente activador.

La persona siente redobladas sus energías y se ve influenciada a emprender acciones que le permitan resolver, con la mayor inmediatez posible, la situación problemática que ha dado pie a este estado emocional negativo.



IRA

La emergencia de la ira provoca una interrupción de la conducta en curso y dirige el foco de atención hacia el o los factores que obstaculizan o intimidan, y entorpece el desempeño eficaz de los procesos cognitivos, sesgándolos a su favor.

Además, moviliza y recluta los recursos más recónditos del organismo, infundiendo vigor y resistencia a las acciones emprendidas sobre el medio.



SORPRESA



SORPRESA

La sorpresa se produce por lo inesperado o desconocido. Se la puede definir como una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño.

El principal efecto subjetivo es de “mente en blanco”, ya que es una reacción afectiva indefinida.



También puede producir sensaciones de incertidumbre por lo que va a acontecer.

SORPRESA

La sorpresa facilita los procesos atencionales, la aparición de conductas de exploración y de investigación, y el interés o curiosidad por situaciones novedosas.

A su vez, dirige los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado.



Bibliografía complementaria:

**FERNÁNDEZ- ABASCAL E.G; JIMENEZ
SÁNCHEZ M.P; MARTÍN DIAZ M.D. (2013)
EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN. LA
ADAPTACIÓN HUMANA I. COLECCIÓN DE
PSICOLOGÍA. EDITORIAL CENTRO DE
ESTUDIOS RAMÓN ARECES, S.A.
CAP 4: LA SORPRESA, EL ASCO Y EL MIEDO
CAP 5: LA ALEGRÍA, LA TRISTEZA Y LA IRA**