**PSICOLOGÍA DE LA EMOCION Y LA MOTIVACION**

(Cap. 1 y 2 de Fernàndez Abascal)

**Introducción**

1. Adaptación y supervivencia
2. Etimología: “movere”
3. Emoción: ¿Qué nos pasa?/ Motivación: ¿Por qué hacemos lo qué hacemos?
4. Estudios y Orientaciones: 1. **Biológica**: Expresión-Activación / Evolucionismo/Fisiología

 2. **Conductual**: Motivación, impulso. Ansiedad, miedo

 3. **Cognitivo:** Evaluación, valoración. Procesamiento.

**Antecedentes Filosóficos**

1. Racionalismo: ve, conoce, decide. Libertad. Derecho y Teología. Amo, control
2. Hedonismo, Empirismos: Demócrito. Hobbes.
3. Evolucionismo: Darwin. – Adaptación / Clasificación

 -Continuidad evolutiva

 - Conducta emocional:

Adaptativa

Universal

Filogenética

Expresiva/motora

1. Funcionalismo: (1890) James. Psic. Experimental/ Ps. Aprendizaje

¿+ o – Instintos? Impulso.

(1908) Mc Dougall. Instinto: “Disposición psicofísica heredada o innata que determina que su poseedor perciba objetos de cierta clase y les ponga atención, que experimente excitación emocional de una cualidad determinada al percibir dicho objeto y a actuar, respecto a él, de una manera particular, o por lo menos, experimentar un impulso a efectuar tal acción”

Ej: Huida/Miedo. Rechazo/disgusto. Curiosidad /extrañeza. Lucha/ira.

¿ Pruebas? Etología.

**ACTIVACION**

**Proceso complejo de movilización del organismo. Neurofisiológico.**

Posiciones tradicionales:

1. **Unidimensionalidad**: Cambio fisiológico ------- Emoción

**WJames-Lang y Cannon**  Percepción biol------------Experiencia emocional

**Cannon:** T. Emergentista: Emoción ---- Fisiológico----Conducta

**Elizabet Duffy.** T.General de la Activación: No hablar ya de instintos, impulsos etc. Inespecífico.

Grado de Activación: Alto o bajo. Rendimiento Medio. (ej. Estudio, deporte)

Excitación: frecuencia cardíaca, presión, tensión muscular…

Llevan a la segunda teoría

1. **Multidimensional**: Diferentes formas de arousal/respuestas distintas/estructuras distintas

Patrones de activación específica por cada categoría de emoción.

Investigación: Tomografía, flujo sanguíneo cerebral, resonancia, potenciales evocados, …

**HOMEOSTASIS:** como mecanismo de regulación estática

Teorias Biologicistas (Freud, Hull)

* Desequilibrio desagradable---acción respuesta/ Estado ideal- real- supervivencia.
* Deprivación fisiológica-necesidad-impulso-conducta/ Primarias: hambre, sed, sexo.

**ALOSTASIS:** como mecanismo de regulación dinámica.

(Sterlin y Eyer-1988)

* Predicen que nivel será necesario, anticipan /Sobrevivir, reproducir, competir
* Mecanismo Central que dispone prioridades, recursos, organización de la respuestas.

**EMOCIONES**

Definiciòn.

* Proceso
* Que implica una serie de condiciones desencadentantes (estímulos relevantes..)
* La existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva)
* Diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos)
* Cambios fisiológicos (activación)
* Patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional)
* Que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción)
* Y una finalidad, la adaptación a un entorno en continuo cambio.

**LEYES DE LAS EMOCIONES ( Nico Frijda-1988)**

1. Significado situacional (contexto)
2. Concerniente (relevante)
3. Realidad aparente (grado de realidad)
4. Cambio (novedad)
5. Habituación
6. Sentimiento Comparativo
7. Asimetría Hedónica
8. Conservación del momento emocional (exámenes)
9. Final
10. Cuidado con las consecuencias
11. Menor carga y el mayor beneficio.

**PROCESAMIENTO EMOCIONAL**

1. Experiencia Emocional / Proceso Emocional (-Cc): *Conjunto de elementos que intervienen en la gestión emocional*
2. Proceso Emocional: a. Detección de estímulos

b. Evaluación

c. Efectos: Subjetvio, Fisiológico, Funcionales, Sociales

 3. Altamente adaptativo: ej. Bebé /después evolucionan y madura.

Prioritario. Organiza, jerarquiza, respuesta/ Percepción, memoria, atención, pensamiento

FUNCIONES: a. Adaptativa: ej sorpresa-explorar/asco-rechazar/miedo-proteger/ira-luchar/tristeza-cohesión

 b. Social: Predecir y ser predecido.

 c. Motivacional: ej: atracción—busco/ busco-atracción o rechazo

**Ejes:** Atracciòn Amor

 Ira

 Evitación

**CLASIFICACION**

1. Dimensionales: Dimensiones generales Ejes: placer-displacer/ relajación-excitación/ Control

Placer

 Activaciòn

1. Discretas: **--Primarias**: Sopresa, asco, miedo, alegría y tristeza

Ontol-Filog/ >adaptativo/ Caract distintivas claras: Proceso, afrontam, expresión, sentimiento.

 **--Secundarias**: culpa, vergüenza, orgullo, celos, arrogancia,…

Socialización y capacidades cognitivas / Identidad y normas/ 2/3 años

PROCESO EMOCIONAL

1. DESENCADENANTES: Estímulos -Internos: ideas, recuerdos…

 -Externos: sentidos, propiocepción.

1. EVALUACIÓN VALORATIVA: \* Primer Nivel: Novedoso?

 Agradadable o desagradable?

 < Cc, rápido.

 \*Segundo Nivel: Significación. Relevancia.

 Afrontamiento.

 Normas.

Actitudes emocionales cognitivas. Sesgo. Ej. Ansiedad, hostilidad.

1. ACTIVACIÓN: Efectos
	* + - * SUBJETIVOS. Ej. Miedo- aprensión, malestar…
				* FISIOLOGICOS: SNC o P.
				* EXPRESIVOS: Verbal, no verbal.
				* AFRONTAMIENTO: Actividad cognitiva y conductual.

Proceso oponente.