



1. INTRODUCCIÓN

- Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros. Este hecho las convierte en un **proceso adaptativo**.
- Las emociones tienen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar. Por ello decimos que las emociones no son procesos estáticos sino que van cambiando en función de las demandas del entorno.
- Su principal función es la **organización de toda nuestra actividad**.
- Las emociones reclutan a los restantes procesos psicológicos como la **percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la comunicación verbal y no verbal**.

2. CONCEPTO DE EMOCIÓN

“Emoción” es el concepto que utiliza la Psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de:

- **Análisis** de situaciones significativas
- **Interpretación subjetiva** de las mismas
- La **expresión emocional** o comunicación de todo el proceso
- La **preparación para la acción** o movilización de comportamiento
- Los **cambios en la actividad fisiológica**.

Hay que diferenciar:

Proceso emocional: Cambio puntual que se produce en un determinado momento y con una duración delimitada de tiempo.

Rasgo emocional: Formas habituales de responder emocionalmente de una determinada manera.

También hay que diferenciar los conceptos de afecto, humor y sentimiento. (el más general de los 3 es el afecto).

Afecto: Es el más primitivo. Se trata de una condición neurofisiológica accesible conscientemente, como en sentimientos más simples (**no reactivos**), en el tono emocional de base y en las emociones. Posee **tono o valencia** (**positiva o negativa**) e **intensidad** (**baja o alta**).

El afecto tiene que ver con la **preferencia** y permite el **conocimiento del valor** que tienen para la persona las distintas situaciones a las que se enfrenta.

Humor: (nos referiremos a él como “**tono emocional base**”) Es una forma específica de estado afectivo, la cual también implica la existencia de tono e intensidad. Refleja la probabilidad de que la persona obtenga placer o dolor a partir de sus relaciones con el medio ambiente físico y social en el que se encuentra inserta.

Diferencias entre emoción y tono emocional base (o estado de ánimo)



Un tono emocional de base puede durar varios días, sin embargo la emoción suele durar muy poco. También se diferencian en que el estado de ánimo es más difuso y generalizado mientras que la emoción es más concreta. Además el estado de ánimo tiene una causa que es más remota en el tiempo que la emoción.

Sentimiento: Se trata de la experiencia subjetiva de la emoción. Es la evaluación momento a momento que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación. Los sentimientos son impresiones pasajeras, apenas perceptibles. Su duración depende de distintas variables tanto cognitivas como fisiológicas.

- Además, el proceso emocional implica una condición especial de procesamiento de información, mediante el cual se pone en relación algo ya conocido o que se percibe en ese momento, con una escala de valores; análisis del cual depende tanto la cualidad como la intensidad de las emociones evocadas.

3. CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

Funciones de las emociones

Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación (Darwin).

Funciones adaptativas de las emociones primarias

1. Sorpresa (emoción) – Exploración (función adaptativa)

- Facilita la aparición de la reacción emocional y comportamental apropiada ante situaciones nuevas.
- Facilita la dirección de los procesos atencionales, promoviendo conductas de exploración, curiosidad e interés por la situación novedosa.
- Dirige los procesos cognitivos a la situación novedosa.

2. Asco (emoción) – Rechazo (función adaptativa)

- Respuestas de escape o evitación
- Desarrollo de hábitos Higiénicos

3. Alegría (emoción) – Afiliación (función adaptativa)

- Disfrutar de diferentes aspectos de la vida
- Generar actitudes positivas
- Nexos de unión entre las personas
- Dotar a la persona de sensaciones de vigorosidad, competencia, etc.
- Favorecer el aprendizaje y la memoria

4. Miedo (emoción) – Protección (función adaptativa)

- Respuestas de escape
- Focaliza la atención en el estímulo temido
- Moviliza una gran cantidad de energía



5. Ira (emoción) – Autodefensa (función adaptativa)

- Movilización de energía
- Eliminación de obstáculos
- Inhibir reacciones indeseables de otras personas

6. Tristeza (emoción) – Reintegración (función adaptativa)

(es la emoción que resulta más difícil ver su función adaptativa)

- Aumenta la cohesión con otras personas
- Posibilidad de valorar otros aspectos de la vida
- Reclama la ayuda de otras personas
- Fomenta la aparición de empatía.

Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales. Estas funciones se cumplen mediante varios sistemas de comunicación diferentes: comunicación verbal, comunicación artística y comunicación verbal.

Isard: Subfunciones de la función social

- Facilita la interacción social
- Controla la conducta de los demás
- Permite la comunicación de los estados afectivos
- Promueve la conducta prosocial

Efecto motivacional (función motivacional): Una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad. La conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas.

Las emociones tienen su aportación más importante en la posibilidad de desacoplar la motivación de la percepción del estímulo. **El miedo crea una tendencia para escapar, pero una persona rápidamente puede darse cuenta de que la amenaza va dirigida a otra persona.**

Las emociones permiten flexibilizar tanto la interpretación de los acontecimientos como la elección de la respuesta más adecuada. **Las emociones constituyen el primer sistema motivacional para la conducta humana.**

Cuadro 2.3 (Pág 84): Los dos grandes ejes de la regulación del comportamiento: Aproximación y Evitación.

Tareas de las emociones (Stemmler)

- Codificar las condiciones estímulares como positivas o negativas.
- Interrumpir el comportamiento en curso, focalizando la atención
- Escudriñar la memoria emocional para localizar contingencias estímulo-respuesta aprendidas y probadas como exitosas en el pasado.



CAPÍTULO 2: PROCESAMIENTO EMOCIONAL

- Influenciar tendencias de respuesta comportamental hacia una disposición motivacional particular como la aproximación o la evitación.
- Involucrar procesos explícitos e implícitos para la evaluación de los estímulos, el ambiente y la memoria.
- Preparar clases de comportamiento como la defensa o el ataque.
- Poner las intenciones de uno en conocimiento de los demás.
- Comunicar las actividades autonómica y somática a las aferencias para su integración en los centros cerebrales.
- Responder con extrema rapidez para contrarrestar amenazas de lesiones.

Como conclusión: Las emociones funcionan como programas de orden superior o módulos de la mente, que son responsables de ajustar prioridades de procesamiento y de respuesta.

Leyes de las emociones (Frijda)

A) Leyes que afectan a los desencadenantes emocionales:

- **Ley del significado situacional:** Las emociones surgen en respuesta al significado de cada situación.
- **Ley de lo concerniente:** Las emociones surgen en respuesta a situaciones que son importantes para nuestras metas.
- **Ley de la realidad aparente:** Las emociones se elicitan por situaciones valoradas como reales.
- **Ley del cambio:** El cambio facilitará la aparición de la respuesta emocional
- **Ley de la habituación:** Los placeres o dificultades continuadas tienden a desaparecer.
- **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 contingente con el cambio y que desaparece con la satisfacción continua, mientras que el dolor puede persistir en el tiempo, si persisten las condiciones adversas.
- **Ley de conservación del momento emocional:** Los momentos emocionales retienen su capacidad para elicitarse las emociones indefinidamente a menos que sean contrarrestados por exposiciones repetidas que darían una extinción o habituación.

b) Leyes que afectan a la respuesta emocional:

- **Ley Final:** Las emociones tienden a estar sujetas a juicio sobre el impacto en las metas.
- **Ley del cuidado con las consecuencias:** Cada impulso emocional elicitado 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, habrá tendencia de verla desde la postura que minimice la carga emocional negativa o maximice la ganancia emocional.

4. TIPOS DE EMOCIONES

2 enfoques

Estudio dimensional: Se centra en las diferencias individuales en las emociones. Se utilizan dimensiones generales.



Estudio de las emociones discretas o específicas: Parte de la existencia de características únicas y distintivas para cada categoría emocional.

Emociones dimensionales

Tienen un carácter bipolar y están definidas por 3 ejes:

1. Eje de **valencia afectiva**, que va del agradable al desagradable.
2. Eje de **activación** que va de la calma al entusiasmo
3. Eje de **control** que va del extremo controlador de la situación al extremo contrario de controlado por la situación.

Las dos primeras (**valencia afectiva y activación**) son las que proporcionan el mayor nivel de discriminación, en torno al 85% del total.

Cuadro 2.4 Mapa emocional bidimensional: La configuración emocional tiene forma de cuarto de luna. Esto ocurre porque no hay situaciones extremas de valencia afectiva (**tanto positiva como negativa**) que presenten una baja activación, del mismo modo que cuando hay una extrema activación las situaciones no pueden ser neutras en valencia afectiva.

Gilboa y Revelle: Investigación para comprobar que la hipótesis de que la independencia de las emociones de tono hedónico positivo y negativo podría ser demostrada no sólo en la estructura sino también en el patrón temporal de las respuestas emocionales:

- La duración de las emociones asociadas con sucesos negativos fue mayor que la asociada con sucesos positivos. De este modo tendríamos **dos dimensiones unipolares para definir la valencia afectiva:**
 - A) **Dimensión formada por las emociones de tono hedónico negativo** que son emociones desagradables, que se experimentan cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida.
 - B) **Dimensión formada por las emociones de tono hedónico positivo** que son las emociones agradables, que se experimentan cuando se alcanza una meta.

Todo esto guarda relación con el gráfico de la página 84, en el que el eje de aproximación correspondería con las emociones de tono hedónico positivo y la evitación con las negativas.

Emociones discretas

Algunas emociones poseen características distintivas en alguno o varios de sus elementos:

Afrontamiento: Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.

Expresión facial: Ira, alegría, miedo, asco, sorpresa, tristeza.

Procesamiento: Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, asco, excitación, ira, sorpresa, vergüenza

Relación con instintos: Asombro, euforia, ira, miedo, asco, sometimiento, ternura

Innatos: Dolor y placer

Sin contenido proposicional: Felicidad, ira, miedo, asco, tristeza

Adaptación biológica: aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, asco, sorpresa, tristeza.

Descarga nerviosa: Ansiedad, desprecio, interés, ira, alegría, miedo, asco, sorpresa y vergüenza.

Independencia atribucional: culpa, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.



La teoría que ha tenido mayor repercusión es la que habla de unas **emociones primarias** que serían categorías emocionales primitivas de carácter universal y a partir de las cuales se desarrollarían las demás **emociones secundarias**.

Emociones primarias

Son 6: Sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira (Ekman) (Este hombre, Paul Ekman, ha sido es el psicólogo en quien se han inspirado para la serie "Lie to me" interpretada por Tim Roth).

Sin embargo hay una tendencia cada vez mayor a hablar de familia de emociones primarias. Cada una de las emociones primarias se corresponde con una función adaptativa y además poseen condiciones desencadenantes específicas y distintivas para cada una de ellas.

Emociones secundarias

Surgen como fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas: culpa, vergüenza, orgullo, celos, azoramiento, arrogancia, bochorno etc.

Estas emociones surgen en torno a los 2 años y medio y 3 años de edad. **Son necesarias 3 condiciones primarias para la aparición de estas emociones: Ver Cuadro 2.7: Página 93**

- Aparición de la identidad personal
 - Internalización de normas sociales (lo que está bien y lo que está mal)
 - Debe ser capaz de evaluar su identidad personal de acuerdo a estas incipientes normas sociales.
- Las emociones secundarias no tienen porqué presentarse en su estado puro sino que dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia personal.

Haciendo una analogía con los colores:

Emociones primarias = colores primarios (azul, rojo, amarillo)

Emociones secundarias = colores secundarios = mezcla de colores primarios (todos los demás colores con sus tonalidades y matices).

Además también podemos establecer la analogía con las emociones dimensionales frente a las discretas: El azul, rojo y amarillo serían colores discretos pero al mismo tiempo podemos establecer un plano dimensional al hablar de su brillo o longitud de onda.

Para finalizar: Las emociones primarias tienen características que las diferencian de los restantes fenómenos afectivos, como son: la presencia de las mismas en otros primates, poseer señales universales distintivas, tener situaciones desencadenantes particulares. Etc.



5. PROCESO EMOCIONAL

Cuadro 2.8: Representación del proceso emocional (Pág 94)

El proceso tiene su inicio en la percepción de unos cambios en las condiciones internas y/o externas que son procesadas por un primer filtro que suponemos formado por un proceso dual de evaluación valorativa.



6. DESENCADENANTES EMOCIONALES

El antecedente que pone en marcha el proceso emocional es la percepción de un cambio en las condiciones estimulatorias tanto externas como internas al organismo. Como vías de acceso tiene la **vista**, el **oído**, **olfato**, **gusto**, **tacto**, **propioceptivo** y la **propia actividad mental**.

El cambio debe reclamar nuestra atención o ser detectado por procesos automáticos. Si el cambio aparece de forma reiterada, perderá su capacidad de elicitar la respuesta emocional (**habitución**).

- Para el caso de la **sorpresa** el desencadenante puede ser la aparición de estímulos nuevos.
- Para el **asco**: aparición de estímulos desagradables
- Para la **alegría**: Obtención de metas o cosas que se desean.
- Para el **miedo**: Aparición de situaciones peligrosas
- Para la **ira**: Aparición de condiciones que generan frustración
- Para la **tristeza**: Cambios que implican pérdida

Ley de la realidad aparente: La verosimilitud de las situaciones es un factor fundamental para desencadenar emociones.

7. EVALUACIÓN Y VALORACIÓN EMOCIONAL

2 posturas:

Modelos evolucionistas: enfatizan la primacía del afecto

Modelos social-cognitivos: primacía de la cognición



En la actualidad siguen existiendo distintas propuestas sobre cómo se desarrolla la fase central del procesamiento emocional y el sistema de valoración que lo configura. Todas las propuestas tienen algunos aspectos comunes:

- Cada respuesta emocional es movilizada por un **patrón distinto** del sistema de análisis.
- Las diferencias en el sistema de análisis se suman a las diferencias individuales y temporales en el momento de definir la respuesta emocional y movilizar.
- Todas las situaciones a las que se les asigna el mismo patrón de valoración **evocan la misma emoción**.
- El sistema de análisis se convierte en un procesamiento de la información que va a predecir qué respuestas emocionales específicas van a conseguir una **mayor capacidad adaptativa**.
- Los sistemas de análisis pueden explicar también la existencia de **respuestas emocionales inadaptables**.
- Los cambios introducidos en el sistema de valoración del niño intervienen en su **desarrollo emocional futuro**.

Ver el cuadro 2.9 página 97

El sistema de análisis

El proceso de evaluación valorativa es el sistema de análisis emocional, que actúa como un primer filtro que discrimina lo que tiene relevancia emocional de lo que no la tiene.

Este filtro juega un doble papel, por una parte realiza una evaluación de la situación en función de **características afectivas** y, por otra, realiza una valoración de la situación en función de su **significado personal**

Sherer:

- **Estado subjetivo afectivo:** regulado por el sistema de registro
- **Proceso de valoración cognitiva:** Regulado por el sistema de información

La evaluación de la situación

Se compone de:

La Novedad: Los cambios pueden significar peligros para el organismo y por ello es necesario ser muy sensible a la novedad. El análisis es realizado por mecanismos primitivos de detección, pero si es necesario, la evaluación va más allá de este nivel más primitivo llegando incluso a producirse estimaciones de **probabilidad y predictibilidad**.

El agrado intrínseco: Se determina si las condiciones estímulares son agradables o no. La valencia afectiva es lo que determina la reacción fundamental del organismo de aceptación y acercamiento frente a la aversión y la evitación. Los criterios utilizados por el organismo en la detección intrínseca son más **innatos** que adquiridos.

No hay que confundir el agrado intrínseco con la valoración positiva de una situación que nos ayuda a cumplir una meta.



Resumiendo: Esta primera evaluación de la situación se realizaría mediante procesos automáticos y con un bajo nivel de conciencia. Realizar este análisis mediante procesamiento automático permite procesar simultáneamente muchos canales sensoriales sin pérdida de eficiencia.

Por otra parte es una vía imprecisa, rígida y estereotipada, pero esto es algo bueno para la adaptación, porque aunque dé falsas alarmas responde siempre que sea necesario.

La valoración de la situación

Se compone de:

Significación: Si la situación es pertinente a las metas importantes de la persona. Quiere decir su la situación es relevante o no para la persona. (*Ley del significado situacional*)

También es importante el concepto de “ley de lo concerniente”: La valoración de la relevancia motivacional es importante para determinar si una situación fomenta o pone en peligro la supervivencia.

Detección rápida de relevancia: Las personas tienen esquemas que rápidamente detectan clases enteras de acontecimientos que merecen más atención y análisis de la situación.

La relevancia dependerá del número de metas o necesidades afectadas. La supervivencia y la integridad corporal tienen una localización preferente en la jerarquía de necesidades relevantes.

Smith y Lazarus: La valoración de la situación está formada por una valoración cognitiva de los componentes de la valoración y del núcleo de temas relacionados.

Ellos proponen 3 niveles de análisis:

PRIMER NIVEL

-Es de tipo molecular. *Esta formado por:*

- **Relevancia motivacional:** grado en que la situación es relevante para la persona
- **Congruencia motivacional:** si la situación es consistente con los deseos y metas de la persona.

SEGUNDO NIVEL

Recoge el núcleo de temas relacionados y combina los componentes de la valoración individual dentro de *resúmenes* de significados relacionados denominados *núcleo de tema relacionado*.

Ejemplo:

Emoción: Ira

Núcleo de tema relacionado: Una ofensa degradante en contra mía o de los míos.

Ver Cuadro 2.10 página 101



Este segundo nivel está formado por:

- **Responsabilidad:** Determina quién o qué es el responsable del mérito o la culpa.
- **Potencial de afrontamiento:**

Potencial de afrontamiento enfocado al problema: Implica la habilidad de la persona para actuar directamente sobre la situación.

Potencial de afrontamiento enfocado a la emoción: Perspectivas percibidas de ajustarse psicológicamente a la situación.

- **Expectativas futuras:** Se refiere a las posibilidades de realizar cambios en la situación actual que podrían hacer que la situación pareciera más o menos congruente motivacionalmente.

TERCER NIVEL

Explica los sesgos en las valoraciones. Son las actitudes cognitivas emocionales que preparan a una persona en particular para dar preferentemente una respuesta emocional en concreto.

- **Afrontamiento:** Se determina la causalidad de lo sucedido. Si se trata de algo que ha ocurrido fortuitamente o de manera intencionada.

- La valoración del afrontamiento es una capacidad proactiva que permite evaluar las probabilidades futuras teniendo en cuenta las habilidades para cambiar la situación y sus posibles consecuencias. Su función principal es determinar la respuesta apropiada para un acontecimiento, dada su naturaleza y los recursos disponibles.

Aquí es importante la **teoría atribucional de Weiner** (vista en detalle en [Psicología Social](#))

- Weiner sugiere que las expectativas de éxito y fracaso, además de generar afecto positivo y negativo (emoción primaria) generan emociones distintas en función del resultado de la atribución de causalidad. **Hay 3 dimensiones fundamentales de atribución causal:**

- A) Interna- externa
- B) Controlable-incontrolable
- C) Estable-inestable

Para Weiner también hay una “dimensión agente” que es importante para distinguir por ejemplo entre las emociones negativas de:

- Ira (el agente es otro)
- Culpabilidad (el agente es uno mismo)
- Tristeza (el agente son las circunstancias)

La atribución de agente causal influencia en la valoración sobre la habilidad para afrontar el acontecimiento y sus consecuencias.

Ver el cuadro 2.11 (pág 103)



Siguiendo con el tercer nivel...ahora vamos a ver unas puntualizaciones de Scherer sobre el afrontamiento:

Según Scherer hay que distinguir entre **control, poder y ajuste**.

Control: Guarda relación con la atribución de que un acontecimiento puede ser influenciado, y si la situación es controlable, entonces el resultado depende de nuestra capacidad para ejercer control.

Poder: Se refiere a la atribución de capacidad para desarrollar el control con éxito.

Ajuste: Se refiere al potencial del organismo para adaptarse a los cambios en las condiciones del ambiente.

- **Las normas:** Se utilizan para analizar si la situación es conforme con las normas sociales. Valoramos la compatibilidad de nuestro comportamiento con las normas de un grupo de referencia. La valoración se convierte en una **dimensión moral**.

- Además valoramos la compatibilidad de una acción con nuestras propias normas internas, internalizadas en nuestro auto-concepto o yo social ideal.

En resumen: Esta segunda valoración (la primera es la evaluación de la situación) consume más recursos psíquicos y es más lenta en responder, por lo que es menos adaptativa, pero por contra se ajusta mejor a las funciones sociales y motivacionales de la emoción.

Una de las diferencias entre la evaluación y la valoración, radica en que las primeras evaluaciones se realizan mediante procesos automáticos, frente a las segundas valoraciones que se realizan mediante procesos controlados.

Ver el Cuadro 2.12 (pág 105) Características de procesos automáticos y controlados

Ver Cuadro 2.13 (pág 105) Componentes del procesamiento de las emociones

Ver cuadro 2.14 (Pág 106) Representación temporal del procesamiento emocional

Estilos de procesamiento

Se trata de una consideración de los rasgos de personalidad como variables mediadoras o moduladoras del procesamiento emocional.

- **Personas represoras:** Intentan evitar o retirar la atención de los estímulos amenazantes.
- **Personas sensibles:** Supervisan continuamente el entorno para detectar la presencia de tales estímulos.

Forgas señala 4 estrategias básicas que configuran 4 estilos de procesamiento:

- **Estilo de acceso directo:** Consiste en recuperar valoraciones y reacciones ya existentes previamente en el sistema de análisis.
- **Estilo motivado:** Utiliza estrategias que tienen como objetivo primordial el lograr metas específicas.



CAPÍTULO 2: PROCESAMIENTO EMOCIONAL

- **Estilo heurístico:** Utiliza la estrategia de finalizar el proceso de análisis emocional, intentando llegar a una valoración definitiva con el menor esfuerzo posible.
- **Estilo sustancial:** Usa la estrategia de mantener un continuo procesamiento e interpretación de toda la información que está disponible y que pueda sobrevenir.

Actitudes emocionales cognitivas

- El **filtro de significado** hace que determinadas personas desarrollen actitudes cognitivas emocionales que favorecen la aparición de un tipo de emoción sobre otras. De esta manera, estas actitudes emocionales funcionan **reduciendo los umbrales necesarios** para producir un tipo de respuesta emocional concreto.

- Las actitudes cognitivas producen una **focalización de la atención** hacia ciertos estímulos considerados como relevantes, dando prioridad a su procesamiento y prejuzgando el entorno, lo cual prima la aparición de un tipo de respuesta emocional frente a otras.

La actitud emocional también produce:

- Sesgos en los procesos de aprendizaje
- Sesgos en la activación de la memoria
- Sesgos interpretativos

- En el caso de actitudes emocionales cognitivas se produce una preeminencia del **procesamiento arriba-abajo (predominio del procesamiento conceptual)**, fruto de un proceso simbólico de evaluación cognitiva.

- Las actitudes emocionales cognitivas son **procesos emocionales proactivos** que permiten anticiparse a las condiciones ambientales, en función de indicios que han ido acumulando con la experiencia.

En resumen: Las actitudes emocionales cognitivas son el fruto del establecimiento de una serie de sesgos que actúan sobre el sistema de valoración de la situación, anticipando y preparando los recursos psicológicos para un tipo de situación emocional específica.

Sin embargo hay un problema y es que pueden degenerar en el desarrollo de comportamientos no adaptativos: Podemos valorar que salir hoy a la calle es peligroso porque hace mucho aire y nos puede caer una teja matándonos. La reacción será no salir de casa, con lo que habremos evitado el percance. La próxima vez que haga aire volveremos a quedarnos en casa. Cada vez nuestro sistema emocional irá protegiéndonos más hasta que terminemos por no salir nunca de casa.

- Las actitudes cognitivas emocionales parecen producirse preferentemente ante emociones de tono negativo frente a las positivas (**ley de la asimetría hedónica**)

A continuación vemos 4 diferencias entre actitudes y emociones:

1. Las emociones son respuestas puntuales y sus efectos son **fásicos**. Por otro lado las actitudes son estados más mantenidos en el tiempo y sus efectos son **tónicos**.

2. La especificidad de la reacción es **alta** en el caso de la emoción y está producida por **unas situaciones bien definidas y discretas**, frente a las actitudes que tienen una



especificidad **más baja o intermedia** y que están producidas por **unas situaciones contextuales**.

3. El origen de las emociones **es inmediato en el tiempo y el espacio**, mientras que la de la actitud es **más próxima pero más vago**.

4. Por último y quizá la más importante de las diferencias se encuentra en el umbral de disparo, que se ve **sensiblemente reducido** en las actitudes frente a las emociones.

Las diferencias aparecen esquematizadas en el Cuadro 2.15 de la página 109

Según todo esto:

- Verse sometido durante un breve lapso de tiempo a situaciones repetidas que producen la respuesta emocional de **miedo** darían el desarrollo de una actitud **cognitiva de ansiedad**.
- Del mismo modo la **ira** desembocaría en **hostilidad**.
- La emoción de **tristeza** desembocaría en el desarrollo de actitudes emocionales de **depresión subclínica**.

8. ACTIVACIÓN EMOCIONAL

La activación emocional es una respuesta de carácter multifactorial e implica múltiples efectos:

1. Experiencia subjetiva: Se refiere a las sensaciones o sentimientos que produce la respuesta emocional, cuya principal temática es el placer o displacer que se desprende de la situación.

Cabanac propone que el sentimiento o experiencia emocional depende de **cuatro dimensiones:** $\psi = f(x[t], y[t], z[t])$

ψ = Experiencia subjetiva resultante

t = Duración temporal del evento

x = Calidad emocional

y = Intensidad de la situación

z = Grado de placer-displacer o hedonismo

La **expresión facial** juega un importante papel en todo esto ya que existen dos conexiones entre los músculos faciales y determinadas estructuras cerebrales:

- Una de ellas transmite impulsos cerebrales a los músculos de la cara
- La otra se encarga de informar retroactivamente al cerebro acerca de la activación de los músculos faciales. La información retroactiva de estos músculos se procesa en el cerebro, dando lugar a la experiencia emocional – **feedback facial** - (esto guarda relación con el video “Cómo ser feliz de forma voluntaria” que subí al website el: 19 Diciembre 2009 – www.psicologiauned.com)

Ver Cuadro 2.16 (pág 111)



CAPÍTULO 2: PROCESAMIENTO EMOCIONAL

- La experiencia subjetiva se refiere a todo proceso generado por el cerebro, como una reacción a influencias tanto internas como externas. El **sistema neuroendocrino** se encarga de regular todo esto. Por lo tanto decimos que los procesos subjetivos son también procesos reales y producto del metabolismo neuronal.
- Como los productos de la actividad neuroendocrina son **fenómenos aprendidos**, la experiencia subjetiva tiene un tiempo de génesis, cierta latencia para entrar en acción, y cierta duración física.
- También decimos que los contenidos de los procesos subjetivos son **virtuales**.

Los contenidos emocionales son:

En el caso del **miedo**: aprensión, desasosiego y malestar

Ira: Irritación, enojo, furia, rabia

Tristeza: Sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento, etc.

2. Expresión corporal: Se refiere a la comunicación y exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal tales como los cambios posturales o de entonación.

Miedo: elevación y contracción de cejas y tensión en labios

Ira: cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua. Tensión párpado inferior y mirada prominente.

Tristeza: Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo, piel de las cejas en forma de triángulo y descenso de las comisuras de los labios.

A quien vea la serie "Mienteme" (Lie to me) todo esto les sonará.

Aparte de la expresión facial, el tono de voz también cambia:

Sorpresa: Tono medio mayor que el de la voz normal. Velocidad de habla igual a la normal y rango amplio.

Asco: Tono medio bajo, rango amplio y velocidad de locución baja con grandes pausas.

Alegría: Incremento en el tono medio y en su rango, así como un incremento en la velocidad de locución y en la intensidad.

Miedo: Es el tono medio más elevado (254Hz), presenta el mayor rango de todas las emociones, gran cambio en la curva de tono y velocidad de locución alta. (202 palab/min)

Ira: Tono medio alto (229Hz) amplio rango y velocidad de locución rápida (190 palabras/min). Si nuestra pareja se enfada con nosotros podemos dejar caer el oportuno comentario de que la velocidad de sus palabras denotan ira...seguro que con esta apreciación logramos que la ira aumente.

Tristeza: Tono medio más bajo que el normal, estrecho rango y velocidad de locución lenta.

3. Afrontamiento: Se refiere a los cambios comportamentales que producen las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción. Se trata de un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes.

El afrontamiento típico del **miedo** es la huida o la evitación



Ira: Agresión o defensa

Sorpresa: Vigilancia y curiosidad

Asco: Retirada y evitación

Tristeza: Reflexión y reintegración

Alegría: Disfrute y acercamiento

4. Soporte fisiológico: Se refiere a los cambios y alteraciones que se producen en el sistema nervioso central, periférico y endocrino. Los cambios más estudiados se refieren a los sistemas **somático y autónomo**.

Miedo: (sistema nervioso autónomo) – aumenta todo lo que pongo a continuación:

- Frecuencia cardíaca
- Presión arterial sistólica y diastólica
- Salida cardíaca
- Fuerza de contracción del corazón
- Conductancia de la piel
- Tensión muscular
- Frecuencia respiratoria

Además se producen reducciones en el volumen sanguíneo y la temperatura periférica (quedarse helado). Proporciona buen tono muscular para iniciar una huida . Puede desembocar en ataques de pánico que suponen condiciones extremas de miedo profundo.

Ira: (sistema nervioso autónomo): las mismas características que el miedo pero añadimos lo siguiente: Produce aumentos en las secreciones hormonales (noradrenalina) que proporciona un incremento de la energía y posibilita el acometer acciones enérgicas. También se produce una elevación en la actividad neuronal.

Tristeza: (sistema nervioso autónomo):

- Moderadas elevaciones de la frecuencia cardíaca
- Ligeros aumentos de la presión arterial, tanto sistólica como diastólica
- Incrementos en la resistencia vascular
- Elevaciones en la conductancia de la piel (mayores que en miedo o ira)
- Reducciones en: salida cardíaca, volumen sanguíneo
- Descensos de la temperatura periférica
- Elevación de la actividad neurológica.

Hasta aquí hemos terminado de ver los 4 elementos que configuran la activación emocional.

- La mente humana se encuentra configurada por una larga serie de programas desarrollados para dominios específicos. Si fueran activados simultáneamente podrían entrar en conflicto unos con otros (**estudiar y dormir**). Por esta razón son necesarios programas de orden superior, que coordinen todos estos componentes con la configuración correcta de respuesta para cada momento, situación y exigencia concreta.

Las emociones son esos programas superiores.

Por lo tanto la activación emocional es un programa de orden superior cuya función es dirigir las actividades e interacciones de los subprogramas que rigen la percepción, atención, aprendizaje, memoria, elección de metas, reflejos y un largo etcétera.



9. MANIFESTACIÓN EMOCIONAL

El segundo filtro (**aprendizaje y cultura**) es el responsable del control emocional mediante la inhibición o distorsión que puede manifestar la respuesta emocional.

Levy lo llama “**reglas regulativas**” y Heider “**reglas de despliegue**”.

Parte del proceso de socialización y maduración incluye la adquisición de autocontrol, ya sea controlando ciertos efectos emocionales para que se produzca un **incremento** en la manifestación emocional, o bien un **déficit** en determinados componentes de la respuesta emocional.

Además las personas también aprenden que las reacciones emocionales pueden tener consecuencias negativas, por lo tanto el **aprendizaje** también puede inhibir la manifestación emocional.

A continuación vamos a ver cómo este segundo filtro afecta a la expresión corporal, la conducta motora y el soporte fisiológico:

Expresión corporal: Mediante el control emocional, la expresión corporal de las emociones adquiere un papel funcional o social en lo que podemos observar en la comunicación no verbal. Bajo los efectos del aprendizaje y la cultura, este papel puede alterarse adquiriendo un **carácter instrumental**, cuando con ellos se produce una función comunicativa de las emociones.

Conducta motora: Se refiere a cómo se manifiesta el afrontamiento. Se produce un paso del afrontamiento automático u original, propio y característico de cada una de las emociones a un **afrontamiento extendido**, más cercano a la solución de problemas que a un patrón de conducta automático.

Se desarrollan “**estilos de afrontamiento**”, es decir, formas personales características de afrontamiento.

Soporte fisiológico: Se desarrolla el concepto de “**especificidades individuales de respuesta**”, que hace referencia a formas características y personales en la activación fisiológica emocional, una especie de patrón de respuesta propio de cada persona.

10. DINÁMICA EMOCIONAL

Este punto lo vimos exactamente tal cual en la asignatura Psicología del Aprendizaje. Ver gráficos página 118 y 119.

- Las emociones presentan en su desarrollo temporal dos procesos secuenciales y diferenciados:

1. **Proceso emocional primario:** Es breve en el tiempo, el desencadenante elicit la respuesta emocional de manera inmediata. (la parte roja del gráfico pág 118)

Tiene un tiempo de reacción muy corto, llega a su máximo nivel de intensidad en un breve espacio de tiempo y una vez que desaparecen las condiciones desencadenantes, la respuesta emocional se atenúa.



2. Proceso oponente: Es la respuesta emocional de propiedades contrarias a la respuesta inicial. Tiene un papel homeostático (equilibrio) y se encarga de devolver a la persona al estado previo al de iniciarse la respuesta. (la parte azul del gráfico pág 118)

Tiene un tiempo de reacción largo, que llega a su máxima intensidad lentamente y, una vez que desaparecen las condiciones desencadenantes, su atenuación también es lenta.

Cuando estos dos procesos se activan tenemos la:

RESPUESTA EMOCIONAL MANIFIESTA (gráfico pág 119, la parte verde)

- La respuesta emocional manifiesta es la diferencia entre el proceso primario y su oponente.

Secuencia temporal de la respuesta emocional manifiesta

- En primer lugar se manifiesta ante la aparición del desencadenante. Se produce un rápido inicio del proceso emocional primario que alcanzaría rápidamente su máximo nivel de intensidad y sería el responsable de que las consecuencias emocionales se manifiesten.
- Si se mantienen las condiciones desencadenantes, el proceso primario se va adaptando mientras se inicia lentamente un proceso de estabilización.
- Con la desaparición del desencadenante se inicia el proceso oponente.
- Cuando el proceso primario y oponente se igualan en intensidad, se produce una neutralización del proceso emocional.
- Posteriormente se inicia rápidamente el proceso primario, cuando la intensidad del proceso oponente supera a la del proceso primario, será este proceso el que produzca sus consecuencias emocionales, hasta que lentamente se produzca la adaptación y caída del mismo.

Unas frasecillas para finalizar:

- La presencia repetida del desencadenante debilita la respuesta emocional primaria y fortalece la oponente.

Existen excepciones a la dinámica de los dos procesos. No todas las emociones producen un proceso oponente, y además no siempre el proceso oponente mantiene una dirección contraria a la del proceso primario:

- Si la respuesta emocional inicial de la persona para una situación concreta puede provocar un comportamiento que cambia la situación, por lo que una nueva valoración es inevitable (ley del cuidado con las consecuencias)



- Si la respuesta emocional de la persona a la situación también se convierte en una parte de la situación y también puede ser valorada, lo que dará lugar a más emociones.

11. CONCLUSIONES

Todo el contenido de este apartado ya lo hemos visto a lo largo del resumen, tan sólo me voy a quedar con una frase:

“La experiencia emocional –sentimiento- es consecuencia del proceso emocional”