

UNIDAD III BASES SOCIALES DE LA EMOCIÓN

Psic Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Función de las emociones

- Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

EMOCIONES BÁSICAS

- Según Izard (1991), los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes:
 - -Tener un sustrato neural específico y distintivo.
 - -Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
 - -Poseer sentimientos específicos y distintivos.
 - -Derivar de procesos biológicos evolutivos.
 - -Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

Emociones básicas

- Las emociones que cumplirían estos requisitos son:
- Placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio.



Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

- a. Funciones adaptativas
- b. Funciones sociales
- c. Funciones motivacionales

<i>Funciones que cumplen las emociones según Reeve (1994)</i>	
FUNCIONES	EFFECTOS
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado emocional
Motivacional	Mueven a la acción

Felicidad

Características



- La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).

Actividad fisiológica

- -Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992)
- -Aumento en frecuencia cardiaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993).
- -Incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969)



- **Procesos cognitivos implicados**

- -Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas (Isen, Daubman y Norwicky, 1987)
- -Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982).
- -Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo (Izard, 1991).



- **Función**

- -Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.
- -Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicki, 1987).
- -Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991)
- -Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows,1975)
- -Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).



Experiencia subjetiva

Estado placentero, deseable, sensación de bienestar.

-Sensación de autoestima y autoconfianza (Averill y More, 1993).

Ira



Características.

- La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad, Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares (Fdez-Abascal y Martín, 1994^a)



- **Actividad fisiológica**

- -Elevada actividad neuronal y muscular (Tomkins, 1963). -Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y cols., 1993).

- **Procesos cognitivos implicados**

- Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración (Stein y Jewett, 1986).
- -Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.



Función

- Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982).
- -Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Si bien la ira no siempre concluye en agresión (Lemerise y Dodge, 1993), al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.

Experiencia subjetiva

- Sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática.
- Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.

ATRACCIÓN

¿QUÉ ES?

- La atracción es un fenómeno basado en la acción de traer hacia uno mismo a alguien que, debido a una serie de factores culturales, psicológicos y biológicos, resulta de su propio agrado.



Gemma Pons-Salvador



- Primer momento es el atractivo físico: juega un papel fundamental, esto es porque se le relaciona con la idea de reproducirse con una persona saludable. La información principal la obtenemos a partir de la simetría del cuerpo y especialmente de la cara.
- Este atractivo físico es modulado por la cultura, hay rasgos predominantes según el modelo de belleza social imperante.

Factores biopsicosociales implicados

- La atracción a un nivel más general, por otro lado, tiene más en cuenta factores como la proximidad, la semejanza, la reciprocidad, otras características socialmente valoradas, y aunque en menor grado, las características físicas.

Características físicas

- Las características físicas de las personas que percibimos son especialmente importantes en los primeros encuentros, o cuando el primer contacto es superficial. Cuando nos encontramos con desconocidos, el primer proceso que ocurre consiste en decidir si dicha persona tiene o no algún interés para nosotros. Si no lo tiene, será ignorada. Es el proceso de ignorancia cognitiva.

Porqué resulta atractivo un físico agradable son:

- a) Que tendemos a inferir que hay características o cualidades asociadas en la personalidad y con cierta consistencia, por ejemplo “Lo que es bello, es bueno”. Este fenómeno es explicado por Asch en su trabajo sobre las Teorías Implícitas de la Personalidad (TIP). A veces, lo atractivo va asociado a características negativas por ejemplo que las mujeres muy atractivas son vanidosas y materialistas.



- b) El Efecto Halo, nombre acuñado por el psicólogo estadounidense Edward Lee Thorndike, nos explica el sesgo cognitivo por el cual la percepción de un rasgo particular es influida por la percepción de rasgos anteriores en una secuencia de interpretaciones. Así, si nos gusta una persona tendemos a calificarle con características favorables aunque no contemos con mucha información sobre esa persona.



- b) Que cuando nos asociamos con una persona atractiva, nuestra imagen pública sale favorecida.



TEORIA DEL AMOR



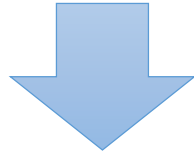
¿QUÉ ES?

- La teoría triangular del amor pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas.
- Propuesta por el psicólogo Robert Sternberg, y describe los distintos elementos que componen el amor, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones.



La teoría del amor de Sternberg

- El amor está compuesto por 3 cualidades que se manifiestan en cualquier relación amorosa: intimidad, pasión y compromiso.

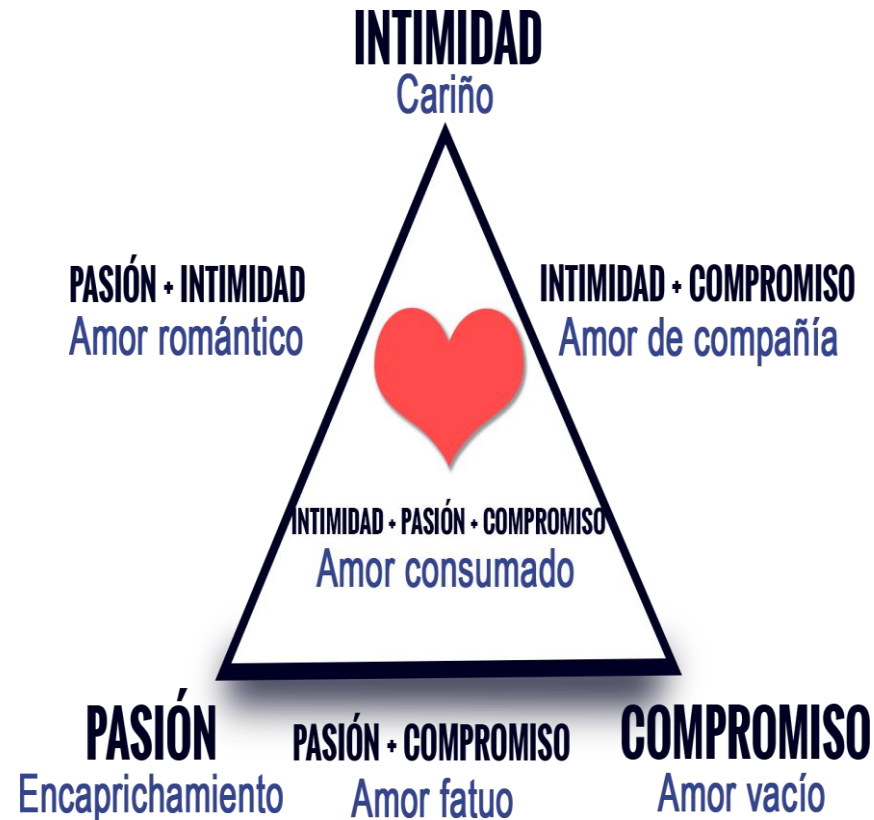


- Estos elementos, a la práctica, se entremezclan entre sí, pero saber distinguirlos en un marco teórico nos ayuda a comprender el fenómeno del amor y a reconocer mejor sus matices y detalles.

- **Intimidad:** La intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto.
- **Pasión:** Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.
- **Compromiso:** Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc.



RESULTADO



- Estos tres elementos representan las esquinas de la pirámide de la teoría de Sternberg, con la intimidad en el punto más alto y el compromiso y la pasión a los lados. Dependiendo de las combinaciones que se produzcan entre estos componentes, las relaciones amorosas serán distintas.

1. Cariño

- El cariño hace referencia a la amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión ni compromiso. Los miembros de la relación se sienten cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja.



2. Encaprichamiento

- En esta forma de amar hay mucha pasión, no obstante, no hay ni intimidad ni compromiso, lo que convierte este tipo de relaciones en superficiales. Sería una especie de romance pero que termina pronto o el principio de una relación, en la que existe mucho deseo por tener relaciones íntimas pero no hay suficiente confianza ni compromiso.



3. Amor vacío

- El amor vacío se caracteriza por un elevado compromiso, sin pasión ni intimidad. Esto es habitual en las relaciones interesadas o en las de larga duración, cuando no existe ni confianza ni relaciones íntimas, pero sí que existe compromiso por estar juntos.



4. Amor romántico

- El amor romántico es una forma de amar en la que los miembros de la relación sienten atracción y excitación, y, además, tienen confianza y cercanía. El amor romántico ha inspirado miles de novelas y películas, es el amor que sienten Romeo y Julieta. Si esta etapa continúa con grandes experiencias juntos, podría acabar provocando el compromiso.



5. Amor sociable

- Suele ocurrir en relaciones duraderas. Existe intimidad y compromiso, pero no pasión. Es el tipo de amor que puede manifestarse cuando la pareja carece de deseo y excitación hacia la otra persona, pero la convivencia, los hijos y las experiencias juntos les mantienen unidos. Esta relación puede parecer satisfactoria para los miembros y durar mucho tiempo.



6. Amor fatuo

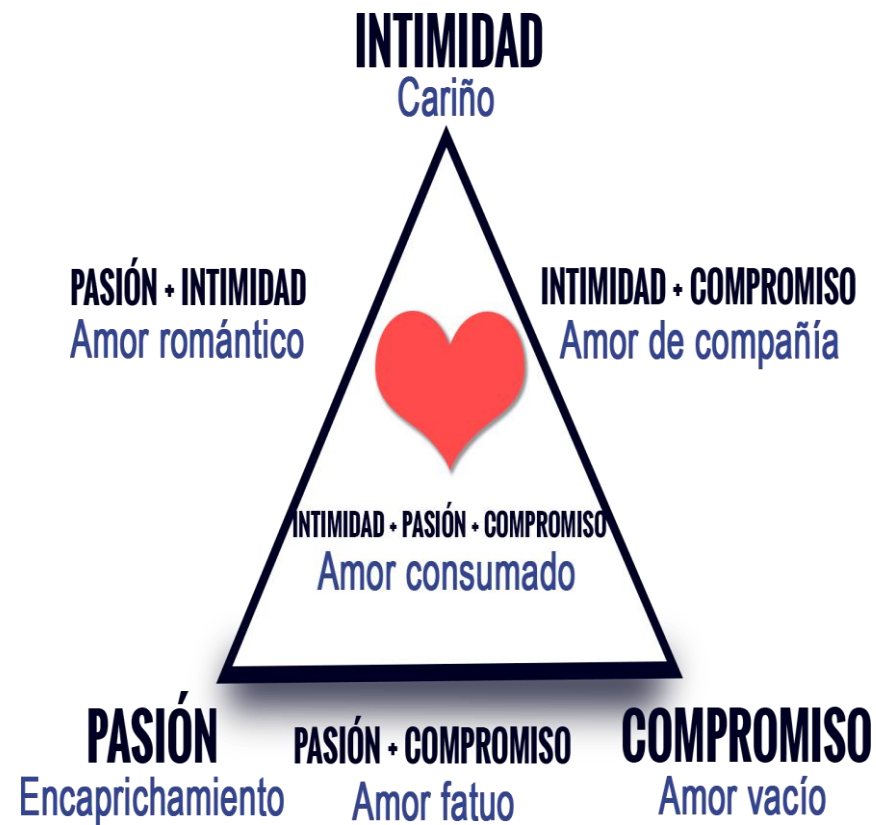
- En el amor fatuo predomina la pasión y el compromiso, pero no existe intimidad. El amor fatuo puede producirse porque los miembros de la pareja quieren estar juntos, pues existe el deseo y la excitación de vivir experiencias íntimas, sin embargo, no tienen muchas cosas en común.



7. Amor consumado

- Este es el amor completo. Está formado por los tres elementos de la teoría piramidal de Sternberg. El amor consumado es el principal arquetipo amoroso, es el amor ideal y también recibe el nombre de amor maduro.





Sternberg habla de “no amor” cuando estos tres elementos no están presentes en la relación

Los compuestos químicos y las hormonas que genera el amor

- El amor libera dopamina, serotonina y oxitocina, por eso que cuando nos enamoramos nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la vida es magnífica.
- Los neuroquímicos del enamoramiento vienen a chorros y al cabo del tiempo, al igual que pasa cuando alguien consume drogas durante un período largo de un dilatado período, llega la tolerancia o lo que comúnmente se conoce como ***habituación***.

DESCENDER

- Cuando la cascada química desciende, hay muchas personas que lo interpretan como una pérdida de amor .
- Lo que realmente sucede es que los receptores neuronales ya se han acostumbrado a ese exceso de flujo químico y el enamorado necesita aumentar la dosis para seguir sintiendo lo mismo. Eso puede convertir una fluctuación natural en una crisis, y puede llegar la bonita frase: “Ya no siento lo mismo”. Pero dejar una relación no siempre es tan simple.
- El **cerebro** necesita un proceso de recuperación para volver a los niveles normales de flujo químico y hace falta dejar pasar el tiempo para recuperar la estabilidad.

LA QUÍMICA DEL AMOR

ESTAS SON LAS SUSTANCIAS QUE PRODUCE NUESTRO CEREBRO AL ENAMORARNOS



SEROTONINA

ASOCIADA CON LA SENSACIÓN DE BIENESTAR. AUMENTA CUANDO NOS SENTIMOS IMPORTANTES



ENDORFINAS

AUMENTAN LA ENERGÍA
REDUCEN EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO



OXITOCINA

ES "LA SUSTANCIA DEL APEGO". SE LIBERA CUANDO DAMOS UN ABRAZO, UNA CARICIA O EN EL ORGASMO

ADRENALINA

ES LA RESPONSABLE DEL NERVIOSISMO AL VER A TU "CRUSH"

PRODUCE ESA SENSACIÓN DE "MARIPOSAS EN EL ESTOMAGO"



DOPAMINA

RELACIONADA CON LA BÚSQUEDA DEL PLACER. NOS MOTIVA A CUMPLIR NUESTRAS METAS



SEXUALIDAD



OMS

- “La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medio que sean positivamente enriquecedores y que potencien en las personas, la comunicación y el amor”



La sexualidad desde lo psicológico

- De la implicación e integración del esquema corporal y la vivencia del propio cuerpo (biológico), y de la socialización, a cómo debemos de actuar; nace la dimensión psicológica. El factor psicológico implicado en la sexualidad se caracteriza por los pensamientos, fantasías, actitudes y tendencias.



- En el desarrollo de nuestra personalidad, desde que nacemos, adquirimos una visión individual de cómo experimentamos y vivimos la sexualidad. Este significado que tiene para nosotros va variando, siendo distinto en cada etapa de nuestras vidas. Por eso anteriormente especificábamos el concepto de sexualidades.

ALTRUISMO



¿QUÉ ES?

- Es la tendencia de ayudar a los otros de manera desinteresada.
- La palabra, como tal, proviene del francés *altruisme*, voz que se deriva de *autrui*, que significa 'otra persona' o 'los demás'. Originalmente remite al latín *alter*, que traduce 'otro'.
- El término altruismo fue creado en el siglo XIX por el filósofo francés **Augusto Comte para definir un tipo de comportamiento opuesto al egoísmo.**

características

- Las personas que actúan con altruismo lo hacen de manera desinteresada, sin perseguir el beneficio personal, sino con el objetivo de procurar el bien de las otras personas.
- Una persona altruista, en este sentido, es aquella que piensa en los otros antes que en sí misma. Es alguien que ayuda o apoya a quien necesita ayuda sin esperar nada a cambio.

