

“INVESTIGACIÓN DE LOS CELOS Y SUS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS UDS”

NOMBRE DE LOS ALUMNOS:

Aguilar Gómez Adriana

Granados Pérez Yaqueline

Pérez Ramírez Víctor Eduardo

Licenciatura en Psicología

8° Cuatrimestre

Seminario de Tesis

Lic. Mireya del Carmen García Alfonzo

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CONTEXTO DE INVESTIGACIÓN	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	9
OBJETIVOS GENERALES	10
OBJETIVOS ESPECIFICOS	10
JUSTIFICACIÓN	11
HIPÓTESIS.....	12
MARCO CONCEPTUAL.....	13
Celos	13
Desconfianza	15
Inseguridad.....	16
Emoción	17
Sentimiento	18
MARCO TEÓRICO.....	19
Teoría evolutiva de darwin	19
Teoria de james-lange	21
Teoría de cannon-bard.....	23
Teoría de schachter-singer.....	25
Teoría de la evaluación cognitiva (teoría de lazarus).....	26
Teorías de james-lange	27
Teorías de schachter-singer	28
Teoría de la evaluación cognitiva (teoría de lazarus).....	29
Teoría de retroalimentación facial.	30
Círculo de papez (james papez).....	31
Hipocampo	34
Fórnix.....	34

Cuerpos mamilares	34
Tracto mamilotalámico.....	34
Núcleo anterior del tálamo	34
Giro cingulado.....	34
Corteza entorrinal	35
Complejo Amigdalino	35
Corteza orbitofrontal	35
Teoría de la evaluación de arnold	35
Teoría de la primicia afectiva de robert zajonc	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	38
ENCUESTA.....	38
RECURSOS	41
Cronograma de actividades	41
BIBLIOGRAFÍA.....	42

INTRODUCCIÓN

El objetivo original de la investigación es reconocer el planteamiento de diversos autores e investigaciones sobre el tratamiento y las explicaciones a la práctica de los celos en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios. Es una investigación exploratoria de tipo documental, que utiliza análisis mixto ya que usa estadística descriptiva y análisis cualitativo, que se apoya en fuentes bibliográficas, revistas y diversos textos de revistas y publicaciones de internet que abordan el tema de los celos, las mentiras y sus causas en las parejas y específicamente, en jóvenes universitarios.

De esta forma también se dará a conocer y comprender que son los celos cuales son las causas y efectos, como ya se mencionó los celos abarca un amplio aspecto de la vida. Los celos son sentimientos que toda persona experimenta a lo largo de su vida, puede ser como una respuesta a una situación real o imaginada.

En si los celos no tienen por qué ser un problema lo que sí es perjudicial es cuando se pasa de la normalidad a la patología , la desconfianza acompaña a los celos formando algo severamente crítico, pues sufrir celos de manera moderada es una respuesta emocional normal pero, sentirlos de manera exagerada y descontrolada lo convierten en algo patológico.

Esto es algo que a nivel psicológico no va bien. Muchas veces los celos se basan en hechos que no tienen fundamento alguno y como se ha mencionado sufrir celos de manera moderada es una respuesta emocional normal en la relación, pero cuando los celos se vuelven frecuentes, intensos y duraderos sin motivo alguno lo convierte en un problema patológico.

CONTEXTO DE INVESTIGACIÓN

Los celos son emociones negativas que sobresale en una persona enamorada porque ésta teme que su pareja pueda traicionarla, ya sea justificada o no, esta emoción carcome violentamente la relación cada vez que la pareja mire a otra persona, cada cita, aunque sea anodina, es motivo de sospecha. En la cotidianidad de una relación sentimental suelen haber manifestaciones de los celos, por ello el propósito de nuestra tesis.

La experiencia del sujeto celoso es parecida a un estado hipnótico, distinguido por ilusiones intrusivas y temor, apremio e ideas absurdas. Ante la idea de amenaza, el sujeto celoso vive emociones tales como ira, tristeza, culpa y ansiedad (Scheinkman & Werneck, 2010). Esencialmente los celos se refieren al miedo a la pérdida, la ira por la traición y a la duda (Hupka, 1991).

Asimismo, Plutchick (1980) menciona que los celos son una emoción compuesta por ira y miedo, condiciones afectivas generadas posiblemente por la idea de pérdida del objeto amado. Los celos pueden considerarse un estado complejo debido a que presentan tanto elementos internos como externos, los primeros contienen emociones, pensamientos y algunas reacciones fisiológicas.

Por su parte, el aspecto externo se manifiesta a través de conductas como gritos, llanto, abandonar el ambiente o ser agresivo (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997, citados por Sánchez, 2009). Normalmente los celos se asocian a los celos de pareja (Barrón y Martínez, 2001); no obstante, éstos aparecen en diversos ejemplos de relaciones como las relaciones de familia, las de amigos y las laborales.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema de los “celos” se ha mantenido en una controversia hasta el día de hoy. Estos se han manifestado en las relaciones de pareja y hay muchas personas víctimas de esta enfermedad.

A veces la inseguridad o la baja autoestima sobre lo que dicen, lo que ven, lo que se pueden llegar a imaginar o la desconfianza que le tienen a su pareja es lo que ocasiona básicamente que no puedan dejar de sentir celos; si una vez ya fallaron, es probable que desconfíen de las demás personas, y si no confían en ellos mismos ¿cómo lograrán hacerlo con los demás?

Los celos pueden considerarse un estado complejo debido a que presentan tanto elementos internos como externos, los primeros contienen emociones, pensamientos y algunas reacciones fisiológicas. Por su parte, el aspecto externo se manifiesta a través de conductas como gritos, llanto, abandonar el ambiente o ser agresivo (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997, citados por Sánchez, 2009). Normalmente los celos se asocian a los celos de pareja (Barrón y Martínez, 2001); no obstante, éstos aparecen en diversos ejemplos de relaciones como las relaciones de familia, las de amigos y las laborales. Desde la perspectiva de Tov-Ruach (1980, citado por Retana & Sánchez, 2008) se identifica a un sujeto celoso cuando la falta subjetiva del objeto o persona que quiere lo hace desconfiar de sí, lo obliga cuestionar sus capacidades de manera que crea ideas recurrentes en relación con el rival; los celos son definitivamente el miedo a la pérdida de un cuidado, afecto o interés exclusivo que se le tenía al sujeto, lo cual es fundamental en la idea que ayuda a construir el concepto de sí mismo. Los celos se pueden ubicar en diversos niveles, en el primero, conocido como celos normales, se hace referencia a sentirse amenazado de manera momentánea por una relación paralela mostrada en público (Scheinkman & Xihmai 92)

Para Retana & Sánchez (2008) en el momento que se ha configurado un tipo de apego con aspecto inseguro y esto se relaciona con estados de duda o miedo en un vínculo, se generan relaciones poco estables, con ansiedad y demandantes, las cuales favorecen la aparición de los celos caracterizados por la figura de amores ansiosos y preocupados del objeto de amor en estados de dependencia.

La persona que experimenta los celos se vuelve poco a poco más obsesiva y vive interminablemente inquieta por el tercer sujeto del triángulo afectivo (Scheinkman & Werneck,

2010). Para luchar con las dificultades implicadas se ve inducida a cimentar una verdad que no existe. Acepta como válidos sus peores miedos mientras minimiza las versiones alentadoras de su pareja o las pruebas que se le muestran. Como menciona González (2005), situaciones tan comunes como recibir una de una llamada, cambiar de ropa para acudir a algún lugar o utilizar loción, son explicados como pruebas irrefutables de la traición de la pareja. Además de esto, el sentimiento de vergüenza y fracaso conduce a las personas a experimentar periodos de irritabilidad (Alario, 2002).

Dentro del ser humano, los celos son un sentimiento esencial o natural y al mismo tiempo, es uno de los sentimientos más dañinos; que puede llegar a existir; todo depende de la perspectiva que queramos ver, por ejemplo, desde la perspectiva de la Psicología Evolucionista sugiere que “los celos son un mecanismo seleccionado a lo largo de la historia evolutiva del ser humano como solución a los problemas adaptativos que suponía la pérdida de relaciones importantes. La predicción 9 evolucionista sería que: lo que activa los celos en los hombres es la percepción o la sospecha de infidelidad sexual de su pareja, mientras que en las mujeres los celos se referirán más bien a la infidelidad emocional.” (Fernández, Olcay, Castro, Escobar, & Fuentes, 2003)

Sin embargo, vamos a enfocar los celos en las relaciones interpersonales íntimas, la razón por la que nos enfocamos en ese punto es porque los seres humanos somos seres biopsicosociales, esto quiere decir que el humano en general (ambos sexos) es un ser vivo con un organismo complejo y con una mentalidad muy compleja basada en muchos aspectos (valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos, personalidad, etc.), los cuales le permiten estar en una organización social (familia, amistades, comunidad, municipio, nación, grupos sociales, etc.) y comportarse de acuerdo sus intereses psicológicos y a los límites que le presente su cuerpo y su aprendizaje. (Rodríguez, 2012) Es evidente entonces que el hombre es un ser complejo que posee gran estructura mental que le permite relacionarse o no con otras personas y seres vivos.

Por lo tanto, nos damos cuenta de que los celos en los seres humanos se pueden dar en cualquier etapa del proceso de la pareja, esto puede ocurrir por amenazas reales o por fantasías. Muchos piensan que tales sentimientos son un indicador de lealtad, y que su ausencia conlleva una falta de amor; pero algunos autores, sin embargo, consideran que los celos se relacionan más con el orgullo herido o el temor del individuo de perder lo que desea controlar y poseer. (Crooks, y Baur, 1999, p. 200).

“Los celos son la respuesta cognitiva, emocional y conductual ante la amenaza de la relación interpersonal” (Guerrero, citado en Shibley, 2006, p. 324). Se necesita saber el origen de tal respuesta en los jóvenes para determinar si de una u otra manera los celos pueden llegar a tener grandes estragos en la sociedad, tales como violencia doméstica, actos de violencia hacia las mujeres (feminicidios) etc., y así poder determinar si este sentimiento es un factor predisponente, precipitante o de mantenimiento.

En el momento que se identifique que tan importante son los celos en las relaciones íntimas y que puede llegar a causar un ataque de celos y en qué factores se encuentran (predisponente, precipitante o de mantenimiento) se podrá determinar un plan de acción para que estos casos no se den más.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Los celos, son la duda o sospecha sobre la infidelidad; ¿consideras que es algo normal dentro de una relación?

¿Consideras que la dependencia, la falta de autoestima y el miedo a la soledad dan margen a sentir celos?

¿Crees que existe una demostración mayor, que la persona que tenemos al lado sea feliz y tenga el libre albedrío para hacer lo que quiere?

OBJETIVOS GENERALES

1. Terminar con las especulaciones acerca de los celos.
2. Reconocer el tratamiento y las explicaciones trazadas a la práctica de los celos en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios hacer que las parejas sean conscientes que los conozcan y sepan de su alcance
3. Caracterizar los factores personales, sociales y morales inherentes a la práctica de los celos en las relaciones entre parejas juveniles universitarios.
4. Identificar las conductas y causas que producen los celos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar definiciones que realizan diversos autores sobre el detonante de los celos en las parejas de jóvenes universitarios
2. Realizar una investigación de campo con los miembros de la familia para detectar cuantos lo padecen, cuantos lo han padecido o cuantos los están padeciendo en sus relaciones amorosas
3. Identificar la conducta de una persona celosa y las consecuencias que esta conlleva.
4. Registrar las diversas explicaciones causales de los celos en las parejas de jóvenes universitarios
5. Identificación de conductas agresivas
6. Si son hereditarios o patológicos
7. Ampliar el conocimiento sobre este tema en específico y prevenir el mal trato estando informado.
8. Investigar cuales son las consecuencias que pueden atraer los celos
9. Fortalecer autoestima
10. Convivencia o reconciliación de pareja en la confianza
11. Orientar a los jóvenes que lo padecen

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como objetivo identificar la prevalencia de celos hacia la pareja en estudiantes universitarios ya que los celos pueden considerarse como un estado complejo debido a que presentan elementos internos como externos. Los cuales contienen emociones, pensamientos y reacciones fisiológicas lo que se manifiesta a través de conductas por ejemplo: gritos, llanto, enojo o simplemente un ambiente agresivo y no precisamente en relaciones de pareja, puede presentarse en un ambiente familiar, laboral o de amigos.

Normalmente los celos se manifiestan en miedo a la pérdida de un cuidado lo que da lugar a distintos niveles de celos.

El objetivo es para informar acerca de cómo controlar los celos como también lograr un estudio basado en la teoría de lo mucho que estos llegan afectar en la vida y más aún en una relación, como también saber cuándo es amor verdadero y cuando es una simple obsesión.

A menudo no es fácil reconocer a la manipulación e invasión a la privacidad, dado que a veces está tan infiltrado en nuestras relaciones que no nos percatamos de cuándo somos víctimas de ellos ni cuándo lo empleamos.

La desconfianza acompaña a los celos formando algo severamente crítico es por eso que esta investigación está basada en los celos, el porqué de ellos y como superar esta etapa.

Con esta investigación se podrá identificar los factores que los producen, el porqué del comportamiento y las causas de sacar conclusiones sin motivo aparente. Lo que se espera con esta investigación es poder ayudar a controlar los impulsos y ayudar a apreciar y valorar a la persona amada, así como conservar, cuidar y respetar el amor pero un amor sano, sin ataduras, un amor bonito sin correr el riesgo de ponerlo en la cuerda floja.

Este tema se eligió a través de un análisis de los problemas que más aquejan a las parejas adolescentes actualmente, de aquí la importancia de elaborar un trabajo de investigación que tiene como objetivo conocer cuáles son las manifestaciones que se hallan como factor presente y

predominante de los celos en las relaciones de pareja de las estudiantes de La Universidad del Sureste, Comitán de Domínguez, Chiapas.

Consideramos importante conocer cómo es que los adolescentes manejan esta situación de celos en sus relaciones de pareja además de cómo puede llegar a afectar su relación.

La pareja, por ser un espacio donde están sumamente implicados los sentimientos y muchas decisiones, supone un terreno idóneo para que aparezca. Cuando las manifestaciones de los celos son constantes e insidiosas puede actuar como factores desgastantes en las relaciones de pareja.

HIPÓTESIS

El miedo y la inseguridad es el principal origen de los celos en los alumnos de UDS.

Los celos son la manifestación emocional del temor e inseguridad que siente una persona ante la posibilidad de perder a su pareja sentimental. La mayoría de manera natural y espontánea con mayor o menor intensidad hemos sentido celos en algún momento.

Los celos son pequeñas dosis pueden ser considerados normales siempre y cuando la persona que los siente no llegue a perder el control.

Sentir celos nos puede llevar a recapacitar sobre lo importante que es para nosotros nuestra relación de pareja y recordarnos que debemos cuidarla. El problema surge cuando los celos son muy frecuentes, intensos, exagerados y aparecen constantemente llegando a ser algo patológico.

En nuestros primeros años de vida dependemos totalmente de nuestros padres o de aquellas personas que se encargan totalmente de nuestros cuidados es entonces que surge un sentimiento de apego, el temor a perder ciertos cuidados hace que brote de modo natural una emoción que se manifiesta en forma de ansiedad a lo que llamamos celos.

Es así que en la misma infancia sentimos celos de todo aquello que pueda robar la atención de nuestro cuidador, con el tiempo esa figura de apego inicial puede ir siendo sustituida por otra en distintos ámbitos, luego otra figura de apego puede tratarse de un amigo al que consideramos el

mejor y que no queremos compartir con nadie y así sucesivamente hasta llegar a aquella persona que amamos y que satisface nuestras necesidades, efectivas como de pareja

¿Cómo son los celos?

Debemos tener claro que las personas no pertenecen a nadie aunque esa persona un vínculo afectivo con nosotros, ella es independiente y una persona libre.

No tratar de ejercer control sobre nuestra pareja, tampoco su forma de ser o de comportarse.

La confianza es imprescindible en una relación, debemos evitar hacer un interrogatorio de todo lo que hizo mientras no haya estado con nosotros, esto creara un círculo vicioso difícil de romper.

Tratar de hablar con normalidad con la pareja para que no se sienta amenazada por las preguntas.

Antes de todo debemos estar bien con uno mismo la vida en pareja viene después,

Es fundamental fomentar la vida personal, aficiones y proyectos.

Tener nuestros propios planes hace que exista menor probabilidad de celos ya que se dependerá menos de la pareja.

MARCO CONCEPTUAL

Celos

Reidl, L. M. (2005). Los celos involucran sentimientos de venganza y de indignación. Desde su punto de vista, el núcleo de los celos es la necesidad de ser necesitado. La persona duda y se compara obsesivamente con el que considera su rival, lo que frecuentemente desata sentimientos de ira y venganza.

Reidl hace hincapié en que los celos son un sentimiento de temor a la pérdida de una atención especial. Esta definición hace a un lado al amor, anteriormente ubicado como un elemento fundamental, es decir, no es indispensable amar para celar a una persona. El amor resulta

entonces una variante que diferencia la relación, la situación, el sentimiento, la actitud o la reacción consecuencia de esta emoción.

Van Sommers, P. (1989). Los celos, según este autor, se refieren a algo que se tiene y no se quiere perder. Sin embargo, los considera difíciles de distinguir de la envidia, que se trata de algo que no se tiene y se quiere. Esta concepción estaría dando por hecho que “se tiene” a la otra persona, y por lo tanto quizás sea más acertado hablar de algo “que se quiere tener”, definición que Peter Van Sommers identifica con la envidia. Los celos están siempre relacionados con la posesión y el control: querer tener a la otra persona. Son una sensación siempre desagradable, tanto para quien los sufre, como para las demás personas involucradas. Sin embargo, cabe destacar que existen discursos en la sociedad, que atañéndose al “si no siente celos, es que no me quiere”, consideran como algo “positivo” que su pareja sienta celos, ya que es una “demostración del amor”.

Salomé, J., & Galland, S. (1996). Explican los celos como un sentimiento abominable, que va acompañado siempre del amor, aunque no siempre el amor va acompañado de los celos. “El celoso es el que ama a alguien por quien ha sido amado. Pero también el que duda del amor del otro, acabando a veces por reducirlo a la nada, debido a esa misma duda, a esa sospecha permanente que él introduce en la cotidianeidad de los encuentros y las ausencias”. Por lo que estos autores prefieren hablar de los celos como un “estado de celos”, que de celos simplemente, ya que lo consideran un estado emocional.

Maganto, J. M. (2010). El cual también se traduce al miedo de perder a la persona en que se centra nuestra atención. Los celos en definitiva se sustentan en el anhelo de poseer al ser amado y de tenerlo de forma absoluta y total, excluyendo a cualquier rival. Este tipo de sentimiento hace referencia a un deseo de exclusividad y aparece cuando sospechamos que la otra persona a la que se ama tiene otra relación afectiva muy intensa con alguien que no somos nosotros y esa tercera persona se percibe como que nos priva o nos quita a la persona amada, o bien como el dolor de pasar a un segundo plano con relación a la persona amada. Por ello los celos surgen ante la dificultad de aceptar que la persona a la que yo amo pueda estar mejor con otra persona que no soy yo.

Desconfianza

Miller y Mitamura (2003) y Couch y Jones (1997) definen la confianza social como confianza generalizada hacia todas las personas; ésta sería una expectativa sobre la buena voluntad que tendrían los seres humanos.

La confianza social, también llamada disposicional por Kramer (1999), correspondería a la concepción que se tiene sobre cómo es la naturaleza humana: alguien con alta confianza social o generalizada cree, por ejemplo, que la mayoría de las personas tienen buenas intenciones, son honestas y respetuosas.

Para Gill et al. (2005) esta disposición personal es una diferencia individual estable presente en las personas e hipotetiza que actuaría como esquemas cognitivos que llevan a las personas a aceptar o desconocer información según si es o no congruente con sus creencias. De acuerdo al argumento anterior, quienes muestran alta confianza social, atenderían selectivamente a la información congruente con su nivel de confianza en la humanidad e interpretarían de acuerdo a su tendencia natural.

Desde la perspectiva cognitiva, la primera investigación sistemática de las diferencias individuales en la confianza fue de Rotter (1980) quien definió la confianza social (llamada por él propensión a confiar) como una expectativa generalizada de que las promesas de un individuo o grupo van a ser cumplidas.

De acuerdo a Rotter (1980, citado en Couch & Jones, 1997), la confianza no está relacionada con ninguna experiencia específica, sino que resulta de la generalización de diversas experiencias que las personas perciben como similares. Compartiendo este punto de vista, Kramer (1999) señala que, con los años, las personas adquieren un tipo de expectativa difusa para confiar, que eventualmente asume la forma de características de personalidad relativamente estables. Las primeras experiencias relacionadas a la confianza y la posterior socialización serían los determinantes claves para la predisposición a confiar. En este sentido ejercen un rol relevante las disposiciones culturalmente arraigadas (Valenzuela & Causiño, 2000). Finalmente, se podría afirmar que existe relativo acuerdo al definir qué es la confianza social entre los autores, sin

embargo, sus límites no son claros. Según Couch y Jones (1997) ha sido frecuentemente conceptualizada como un rasgo de personalidad pero también descrita como una actitud. Para Kramer (1999) y Gill et al. (2005) el impacto mayor de la confianza social se produce en ausencia de una historia de interacciones, es decir, en los casos de creación de nuevas interacciones. De hecho, la confianza social también podría llamarse confianza en desconocidos. En este caso, como son escasos los antecedentes sobre el otro, ejerce mayor influencia las expectativas generalizadas de confianza fundadas en la propia predisposición del que confía. De acuerdo a lo anterior, la confianza social tiene bajo impacto en la creación de confianza basada en el contacto directo con otras personas y donde existe una historia de interacciones con otro.

Inseguridad

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la inseguridad como la falta de seguridad. Este concepto, que deriva del latín *securitas*, hace referencia a aquello que está exento de peligro, daño o riesgo, o que es cierto, firme e indubitable.

Eduardo Galeano: Para hablar de inseguridad se debe pensar en una “contravivencia” respecto a la seguridad, donde las instituciones pertinentes debieran dar respuesta. La seguridad hace referencia a la satisfacción de derechos básicos de un individuo en distintos ámbitos. La seguridad es, a su vez, un derecho que se convierte en un componente esencial para la satisfacción completa de otros. Es imposible pensar en el derecho al trabajo, a la salud, a la educación, a la vivienda sin contar con "seguridad" en el ejercicio pleno y digno de los mismos.

Desde la Ciencia Política la inseguridad se percibe como un tema que abarca y que trasciende la esfera de lo público. La inseguridad es un flagelo que atañe al ciudadano en general y lo convierte en un ser cercado, limitado en su libertad, autovigilado, temeroso y en constante sensación de acoso. En nuestro país y en Mendoza, en particular, se ha transformado en un problema que supera lo estrictamente policial y judicial para constituirse en un tema instalado en el debate social, ético y político.

Se conoce como inseguridad a la sensación o percepción de ausencia de seguridad que percibe un individuo o un conjunto social respecto de su imagen, de su integridad física y/o mental y en su relación con el mundo.

Inseguridad emocional

Por ejemplo, la percepción de inseguridad suele estar íntimamente vinculada con la psiquis y el estado mental de un individuo. De acuerdo con sus vivencias, experiencias, entorno relacional y aspectos de personalidad, un individuo puede sentirse más o menos seguro frente al mundo respecto de su imagen, sus características físicas y mentales y su identidad. Suele considerarse que aquellas personas más introvertidas o reservadas respecto de su imagen pública son aquellas que padecen algún desorden de inseguridad o baja autoestima, por ejemplo, en cuanto a su aspecto físico o, por caso, en relación con determinados elementos de su personalidad y/o forma de pensar. Sin embargo, muchos psicólogos también interpretan que una imagen pública de excesiva confianza puede íntimamente ocultar un estado de disconformidad o inseguridad con uno mismo.

Cabe destacarse que en muchos casos esta inseguridad puede desembocar en complejos estados emocionales tales como la paranoia, excesiva timidez que impide relacionarse con el entorno o directamente el aislamiento social total. Cuanto más grande sea la inseguridad en este sentido mayor será el aislamiento al que se someta la persona que la padece.

Emoción

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien. Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

Sentimiento

Se define sentimiento como el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse.

Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.

Como se puede apreciar, los términos sentimiento y emoción no son sinónimos pero, sí depende uno del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento previamente ha de experimentarse una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros.

Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo. Por tanto, el estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general. En ciencia cognitiva se ha comprobado que el funcionamiento normal del cerebro cambia según el estado de ánimo subyacente, y que en ocasiones incluso las decisiones racionales de las personas pueden verse notoriamente afectado por los sentimientos. Los sentimientos son el resultado de las emociones y pueden ser verbalizadas (palabras). Las emociones son expresiones neurofisiológicas, del sistema nervioso y de estados mentales.

MARCO TEÓRICO

Teoría evolutiva de Darwin

De acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque mejoran nuestra adaptación. Así, por ejemplo, nos motivan a responder con rapidez a los estímulos en el entorno, lo que ayuda a mejorar nuestras posibilidades de éxito y supervivencia.

Fue Charles Darwin quien propuso que las emociones han sobrevivido a la evolución porque son adaptativas y permiten a los humanos y animales sobrevivir y reproducirse. Los sentimientos de amor y afecto llevan a las personas a buscar pareja y reproducirse. Los sentimientos de miedo obligan a las personas a luchar o huir de la fuente del peligro.

Identificar y comprender las emociones de los demás también juega un papel crucial en la seguridad y la supervivencia. Al poder interpretar correctamente las manifestaciones emocionales de otras personas podemos, por ejemplo, responder antes y mejor al peligro.

Darwin considera que las emociones causan una conducta emocional que, al menos en algún momento en la historia evolutiva, tuvo objetivos específicos. Para Darwin, las emociones son comportamientos y, como tales, son fuertemente influidas por la selección natural. Según su

teoría, las expresiones emocionales, que actualmente conocemos como emociones, son los vestigios de comportamientos más complejos que en un comienzo (en algún eslabón de la cadena evolutiva) servían a fines prácticos asociados con la conservación de la vida tanto del organismo como de la especie a la que pertenece.

Es de resaltar que, para Darwin, lo que desencadena la serie de movimientos de la expresión emocional es un estado mental. Es decir, las emociones hacen parte de una disposición a llevar a cabo una acción que sirve como reacción a una situación específica y física que, a su vez, sirve a la supervivencia del organismo. Sin embargo, cabe anotar que algunas de las expresiones emocionales tienen una génesis un tanto distinta. Cuando un estado mental es inducido, se desencadenan los movimientos de los cuales hace parte la expresión de la emoción; en otro caso, cuando se presenta un estado mental opuesto se dan movimientos corporales (expresiones) inversamente equivalentes simplemente por los diferentes estímulos de un estado y otro.

Un ejemplo que sirve para ilustrar la propuesta darwiniana es la retracción de las orejas del gato en situación de peligro. Según la perspectiva puramente evolucionista de Darwin, si bien es cierto que en la actualidad ese movimiento podría considerarse como la expresión de una emoción, ese mismo movimiento, inicialmente, servía para evitar la mutilación de las orejas del gato en situaciones de pelea. Con el pasar del tiempo, la retracción de las orejas se vuelve una expresión emocional dado que el estado mental de peligro se empieza a dar sin requerir una pelea con otro animal y se generaliza, volviendo el movimiento de retracción (que a su vez hacía parte del movimiento “pelea”) un hábito.

La retracción de las orejas sería un vestigio evolutivo en la medida en que se desliga esa expresión del complejo de movimientos que implica el modo “pelea” y se generaliza, volviéndose una respuesta automática a cualquier situación de peligro, volviéndose la muestra de un estado mental del sujeto (en este caso el gato). Un caso aún más claro es el de la expresión de la repugnancia en los humanos. Inicialmente la expresión de esa emoción hacía parte del complejo de acciones involucradas en escupir algo que tuviera mal sabor. Con el tiempo, esa expresión se convirtió en hábito y se vuelve una expresión emocional en la medida en que muestra la repugnancia hacia un objeto que no necesariamente tiene que estar presente en el entorno físico del sujeto. En pocas palabras, la idea es que cada vez que se da el estado mental que dispara el conjunto de movimientos al que pertenecen las expresiones emocionales, éstas últimas aparecen sin importar si cumplen o no, la tarea para la que inicialmente servían.

Aunque Darwin dice que la expresión de la emoción no tiene ninguna función comunicativa (propuesta que ha sido ampliamente controvertida incluso dentro de los posteriores defensores de

la teoría evolutiva de la emoción), afirma que sí es ventajoso el aprender a “leer” las expresiones emocionales de los demás (en hombres o animales) dado que esa capacidad permite acciones que pueden preservar la vida del organismo. Tal es el caso de apartarse ante la ira de otro en un caso en que eso ayude a la preservación de la vida.

Si bien es cierto que el estado mental de los sujetos que experimentan una emoción puede ser variable, Darwin propone la universalidad de las expresiones emocionales por ser un rasgo evolutivo común en, por lo menos, todos los humanos. Este es el punto de partida de las teorías evolutivas en general. De cualquier manera, si bien es cierto que muchas de las expresiones de las emociones tienen que ver con la fisiología resultante de procesos evolutivos y por ese motivo se puede hablar de una universalidad de expresión de algunas emociones, hay que tener en cuenta que las emociones pueden no tener una expresión (en el sentido de estar acompañada de un gesto más o menos universal) y que un sujeto no depende de formas de expresión para tener emociones, contrario a lo que proponen las teorías evolutivas. Basta con pensar en el hecho de que no siempre podemos inferir el estado emocional de una persona a través de sus expresiones, que podemos suprimir, con cierto entrenamiento, la expresión de las emociones y que, en el caso de, por ejemplo, emociones de poca intensidad, no tenemos formas distintivas de expresión que nos permitan identificarlas, para darnos cuenta de que no hay un vínculo necesario entre la emoción y formas de expresión que la indiquen. Cabe resaltar, de cualquier manera, que sí hay gestos asociados a diferentes emociones y que son indicios precisos (para el observador entrenado) de la presencia de emociones en los sujetos que pueden servir para la anticipación de las acciones de un individuo (Zambrano, 2019).

Teoría de James-Lange

En 1884, James y Lange formularon una teoría sobre la emoción completamente revolucionaria. Hasta ese momento, en términos generales, se suponía que la emoción se elicita a través de la percepción. Una vez sentida esta emoción, las personas tenemos una reacción fisiológica. Así, al percibir algo temido, sentimos miedo y posteriormente, aunque de forma inmediata nuestros músculos se tensan, se nos seca la boca y aumenta el latido cardíaco.

En su nueva teoría de la emoción, James y Lange proponían un nuevo modelo. Al procesar conscientemente que algo nos da miedo, lo primero que se activa en nosotros es la reacción fisiológica y después nos decimos “debo estar asustado”.

Hace más de un siglo, William James, argumentó que el sentimiento emocional era una consecuencia más que un antecedente de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos, lo que le llevó a afirmar también que las únicas emociones que considera son aquellas que tienen una expresión corporal distinta. Sus argumentos supusieron una ruptura con la concepción anterior de la activación vinculada a la emoción y como tal considerada como el último paso de un proceso que se iniciaba en la percepción de un estímulo, que llevaba a la experiencia de una emoción y culminaba con la ejecución de una conducta entendida como sinónimo de activación.

En contra de la teoría clásica imperante en aquel momento, James postula:

“Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr; si un rival nos insulta, nos encolerizamos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden; sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados porque reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso [...] sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo, pálida, incolora, desprovista de calor emocional” (1890, pág. 1068).

W. James nos propone que la percepción de un estímulo o situación biológicamente significativa genera una serie de respuestas o cambios corporales (fisiológicas y motoras), siendo la percepción contingente de éstos lo que genera la experiencia emocional. La emoción es –desafiando el punto de vista predominante en la época–, un proceso en el que la experiencia afectiva primaria propicia el posterior proceso de toma de conciencia de la existencia de una emoción.

Un año más tarde, el fisiólogo danés, Carl Lange (1834-1900), propuso de forma independiente una teoría periférica similar a la de James (Lange, 1922) al considerar las emociones como fruto de la propiocepción, de la aferencia de los cambios fisiológicos. De ahí que tradicionalmente se conoce esta teoría como de James-Lange (Cuevas, 2013) .

La teoría de James-Lange se asienta sobre cinco supuestos teóricos –la mayoría de ellos permanecen actualmente en debate– a saber:

- 1) Cada experiencia emocional posee un patrón fisiológico específico de respuestas somato-viscerales y motórico-expresivas

- 2) La activación fisiológica es condición necesaria para la existencia de una respuesta emocional
- 3) La propiocepción de la activación fisiológica ha de ser contingente con el episodio emocional
- 4) La elicitación de los patrones de activación característicos de una emoción podría, al menos teóricamente, reproducir la experiencia emocional
- 5) Existiría un patrón idiosincrásico propio de respuestas somato-viscerales emocionales.

Teoría de cannon-bard

Cannon (1871-1945), un fisiólogo y científico de la Universidad de Harvard, propuso una teoría que explicaba el origen de las emociones. Además, realizó una serie de críticas a la teoría precedente y dominante del momento, la teoría periférica de James-Lange.

Por otro lado, Philip Bard (1898 – 1977), fisiólogo estadounidense, también se unió a la teoría de Cannon, y juntos formularon la teoría de Cannon-Bard.

La teoría de Cannon (1927) y Bard (1938) parte de un enfoque psicofisiológico. Según los autores, la emoción antecede a las conductas y prepara al organismo para realizar una respuesta de lucha o huida frente a situaciones ambientales de emergencia. Por ejemplo, “lloramos porque nos sentimos tristes”.

Es decir, la emoción se produce antes que las respuestas fisiológicas. Después de la emoción y partir de ahí, se desencadena una reacción de alarma ante tales situaciones límite.

Por otro lado, Cannon y Bard plantean que el sujeto tenderá siempre a buscar el equilibrio y a adaptarse al medio a las situaciones.

Cannon y Bard, a través de sus experimentos, hicieron énfasis en el papel del cerebro en la producción de respuestas y sentimientos fisiológicos. Dichos experimentos apoyaron sustancialmente su teoría de la emoción.

Además, consideraron la emoción como un acontecimiento cognitivo. Plantearon que todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, y por lo tanto, que sobre la base de las señales fisiológica (únicamente) no podríamos distinguir unas emociones de otras.

A través de sus experimentos, Cannon y Bard determinaron que la percepción de la emoción que despiertan los estímulos origina dos fenómenos: la experiencia consciente de la emoción y

cambios generales fisiológicos. Todo ello se origina porque el tálamo envía sus impulsos al córtex cerebral y al hipotálamo.

La teoría de Cannon-Bard afirma que las experiencias emocionales conscientes, las reacciones fisiológicas y la conducta son eventos relativamente independientes.

Así, según los autores, los estímulos emocionales tienen dos efectos excitatorios independientes: por un lado, provocan el sentimiento de la emoción en el cerebro, y por el otro, la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático.

La teoría de Cannon-Bard hace una serie de críticas a la teoría de James-Lange. Estas son las siguientes:

Los cambios corporales no son imprescindibles para percibir la emoción.

Además, Cannon y Bard sostienen que cortando las vías aferentes no se producen cambios en las respuestas emocionales.

No existen patrones específicos de emociones

Según Cannon y Bard, en realidad lo que ocurre es que determinados cambios corporales son similares para diferentes emociones.

A veces las sensaciones corporales ocurren después de la emoción

Es decir, que las sensaciones corporales, al ser más lentas, a menudo se manifiestan posteriormente a experimentar la emoción (que puede ser inmediata).

Activación voluntaria del organismo

Cuando el organismo se activa de forma voluntaria, no aparece una auténtica emoción.

Activación difusa y general

La teoría de Cannon-Bard plantea una activación autónoma difusa y general (se trata pues de una teoría central con un substrato en el tálamo); en cambio, la teoría de James-Lange, que es

periférica, y defiende que cada estado emocional provoca cambios fisiológicos específicos (Fernandez, M.P, & Dominguez, 2010).

Teoría de schachter-singer

La teoría de la emoción de Schachter-Singer fue desarrollada por Stanley Schachter y Jerome E. Singer. Según esta teoría, el elemento de razonamiento juega un papel importante en la forma en que experimentamos las emociones.

La teoría de Schachter y Singer se basa tanto en la teoría de James-Lange como en la teoría de la emoción de Cannon-Bard. Al igual que la teoría de James-Lange, la teoría de Schachter-Singer propone que las personas deducen emociones basándose en respuestas fisiológicas. El factor crítico serían la situación y la interpretación que las personas hacen de esas respuestas.

La teoría de Schachter-Singer sugiere que, cuando un evento causa excitación fisiológica, tratamos de encontrar una razón para esta excitación. Luego experimentamos y etiquetamos la emoción. Al igual que la teoría de Cannon-Bard, la teoría de Schachter-Singer también sugiere que respuestas fisiológicas similares pueden producir emociones distintas.

Stanley Schachter y Jerome Singer sostienen que las emociones son una amalgama de estados psicológicos y sus consecuencias. El miedo, por ejemplo, es la sensación psicológica de creer que la situación en que nos encontramos puede ser percibida como peligrosa.

Schachter y Singer demostraron como con el consumo de algunas vitaminas (o drogas), se podía notar el efecto que producían a nivel emocional en los individuos. Dolf Zillmann (1971) desarrolla una línea de investigación que prosigue a la de Schachter y Singer. En su experimento, los sujetos habían sido insultados y después tenían una oportunidad para vengarse, pero la mayoría de las veces los sujetos no se vengaban y reprimían sus propias emociones. Hampson y Morris (1978) y Griffiths (1989) continuaron estudiando el comportamiento humano en relación a estas reacciones emotivas con buenos resultados.

En 1962, treinta y cinco años después de la crítica de Walter Cannon a la teoría de James, aparece un artículo, tremendamente influyente, en las páginas de “Psychological Review” escrito por Stanley Schachter y Jerome Singer. Presentaba un “enfoque cognitivo” para explicar las emociones, que afirmaba que lo que distingue a las distintas experiencias emocionales concretas no se debe a diferentes patrones de cambios viscerales, como contemplaba James, sino a entidades abstractas, a ideas y pensamientos, al resultado de los procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo. Una parte integral de este enfoque es un ingenioso experimento llevado a cabo por estos autores, que establecen que el mismo patrón de activación visceral, inducido artificialmente, puede producir un sentimiento subjetivo u otro distinto dependiendo del significado atribuido sobre un evento contextual externo.

Schachter y Singer dirigieron unos experimentos del mayor interés. Administraron a un grupo de individuos epinefrina, una hormona producida por la corteza de las glándulas suprarrenales y que produce una activación autonómica, aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego los colocaron en situaciones que les inducían a sentirse contentos o tristes. Mientras tanto, habían dicho a la mitad de los individuos en cada una de las situaciones (contento/triste) que la inyección de tal sustancia causaría determinados efectos fisiológicos; la otra mitad no fueron informados de tales efectos.

En general, los resultados del experimento confirmaron la hipótesis de los investigadores. Los individuos que habían sido informados de los posibles efectos de la inyección no indicaron estar particularmente contentos o enfadados y se comportaron en consecuencia. Por lo visto, atribuían su activación fisiológica a los efectos de la sustancia, mientras los individuos que no sabían nada sobre los efectos de ésta, notaron su activación, intentaron encontrar una explicación y concluyeron que debería estar causada por una emoción. Al buscar una emoción “disponible”, encontraron la explicación a mano y ajustaron su emoción a la situación en cuestión (TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER, 2004).

Teoría de la evaluación cognitiva (teoría de Lazarus).

Lazarus (1966) propone un modelo cognitivo de interpretación de la emoción en el contexto del estudio del estrés, al atribuir las diferencias individuales en la respuesta al estrés a la mediación de diversos procesos psicológicos que explican la continua interacción sujeto-entorno. Estos procesos son la valoración cognitiva y el afrontamiento. La necesidad de incluir los procesos de valoración cognitiva como mediadores en la susceptibilidad individual al estrés viene derivada

por la constatación obvia de que las personas difieren en su grado de sensibilidad, vulnerabilidad, interpretación y reacción a los distintos acontecimientos derivados de su relación con el medio ambiente.

Fruto de numerosas investigaciones (Lazarus, 1966, 1969, 1977, 1982, 1984), su obra se sistematiza en 1984, en cuyo trabajo se define la valoración cognitiva como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo (Lazarus y Folkman, 1984; pág. 56); en otras palabras, será la interpretación subjetiva de un acontecimiento el principal determinante de la emoción.

En el contexto de la su teoría transaccional del estrés, Lazarus (1991, 1999) propone su “teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones” cuyo supuesto es que las emociones se diferencian en función de patrones característicos de procesos de valoración cognitiva. Lazarus identifica los componentes básicos de valoración, y establece la diferencia de valoración primaria, cuya función general es determinar la relevancia personal de los acontecimientos y los componentes de valoración secundaria que es el proceso cognitivo que media en la respuesta emocional de acuerdo a las opciones de afrontamiento que la persona cree que tiene para hacer frente a la situación.

En uno de sus últimos trabajos, Lazarus (2001) señala algunas características como distintivas de su teoría con respecto a otras teorías de valoración: el énfasis en la faceta motivacional de cada emoción discreta e identificar un núcleo temático fundamental para cada emoción. Señala, además, la relevancia del afrontamiento como proceso integral del proceso emocional y asume que, de acuerdo al significado, todas las emociones responden a una lógica, incluso cuando sean poco adaptativas o irracionales. Su modelo ha generado una importante línea de investigación no exenta de dificultades.

Teorías de james-lange

Dos científicos que trabajaron al mismo tiempo, el psicólogo Carl Lange (1885), llegaron a puntos de vista tan parecidos, que podemos considerar sus contribuciones de forma conjunta. Esencialmente, ambos dudaron de la suposición tradicional de que primero se vive algún suceso (por ejemplo, que se nos acerque un ladrón), se siente acto seguido la emoción (el miedo) y luego experimentados las sensaciones fisiológicas relacionadas con esta emoción (el corazón late más deprisa, la respiración se acelera, las palmas de las manos sudan, ect.) y nos comportamos de la

manera que creemos más adecuada a la situación (luchamos, gritamos, nos desmayamos o corremos). Tanto James como Lange arguyeron a favor de una inversión de esta secuencia, es decir, que la base de las emociones deriva de nuestra percepción de las sensaciones fisiológicas, como los cambios en el ritmo cardíaco y la tensión arterial y las contracciones de los músculos viscerales y el esqueleto.

De acuerdo con esta teoría, cuando le insultan no se siente enfadado y luego experimenta los síntomas fisiológicos de la ira, sino al contrario, su corazón y respiración aumentan de velocidad y sus músculos se tensan, y entonces interpreta estos cambios corporales como “estoy enfadado”. Esta teoría sostiene que las respuestas fisiológicas son diferentes para cada emoción, lo cual no siempre es verdad. En suma, aunque la teoría posee cierto grado de validez, no oferta una explicación completa de la experiencia emocional.

La retroalimentación (“feedback”) de las respuestas fisiológicas no es necesaria para experimentar una emoción, aunque pueda ser importante. Tal como explicaré más adelante, Schachter y Singer (1962) demostraron como la retroalimentación de nuestras respuestas fisiológicas puede contribuir para producir una respuesta emocional más intensa (James-Lange, s.f.).

Teorías de schachter-singer

Las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva: como evaluamos el suceso y como identificamos lo que está pasando en nuestro cuerpo.

La opinión de que la emoción supone una actividad puramente cognitiva llegó a ser la explicación comúnmente aceptada hasta los años 60, cuando los innovadores psicólogos Stanley Schachter y Jerome Singer (1962) cuestionaron que las respuestas fisiológicas no tuvieran ninguna importancia.

Schachter y Singer dirigieron unos experimentos del mayor interés. Administraron a un grupo de individuos epinefrina, una hormona producida por la corteza de las glándulas suprarrenales y que produce una activación autonómica, aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego

los colocaron en situaciones que les inducían a sentirse contentos o tristes. Mientras tanto, habían dicho a la mitad de los individuos en cada una de las situaciones (contento/triste) que la inyección de tal sustancia causaría determinados efectos fisiológicos; la otra mitad no fueron informados de tales efectos.

En general, los resultados del experimento confirmaron la hipótesis de los investigadores. Los individuos que habían sido informados de los posibles efectos de la inyección no indicaron estar particularmente contentos o enfadados y se comportaron en consecuencia. Por lo visto, atribuían su activación fisiológica a los efectos de la sustancia, mientras los individuos que no sabían nada sobre los efectos de ésta, notaron su activación, intentaron encontrar una explicación y concluyeron que debería estar causada por una emoción. Al buscar una emoción “disponible”, encontraron la explicación a mano y ajustaron su emoción a la situación en cuestión.

Aunque investigadores posteriores no han apoyado por completo la teoría de Schachter y Singer, sí han confirmado algunos aspectos. Por ejemplo, parece seguro que el incremento de la activación (que puede producir la inyección de una sustancia como la epinefrina, el ejercicio físico o hallarse en una situación que produce miedo) puede intensificar una emoción que ya existe (Reisenzein, 1983).

Se ha encontrado considerable apoyo a las conclusiones de Schachter y Singer sobre el aumento de las reacciones emocionales cuando se experimentan aumentos en la activación que no se pueden atribuir a ninguna otra fuente. En cambio, la investigación posterior no ha apoyado su conclusión de una disminución de los niveles de activación conduzca automáticamente a una reducción de la intensidad emocional (Reisenzein, 1983). En otras palabras, la activación puede aumentar la intensidad de la emoción, pero no la causa necesariamente.

Teoría de la evaluación cognitiva (teoría de Lazarus).

Lazarus (1966) propone un modelo cognitivo de interpretación de la emoción en el contexto del estudio del estrés, al atribuir las diferencias individuales en la respuesta al estrés a la mediación de diversos procesos psicológicos que explican la continua interacción sujeto-entorno. Estos procesos son la valoración cognitiva y el afrontamiento. La necesidad de incluir los procesos de valoración cognitiva como mediadores en la susceptibilidad individual al estrés viene derivada por la constatación obvia de que las personas difieren en su grado de sensibilidad, vulnerabilidad,

interpretación y reacción a los distintos acontecimientos derivados de su relación con el medio ambiente.

Fruto de numerosas investigaciones (Lazarus, 1966, 1969, 1977, 1982, 1984), su obra se sistematiza en 1984, en cuyo trabajo se define la valoración cognitiva como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo“(Lazarus y Folkman, 1984; pág. 56); en otras palabras, será la interpretación subjetiva de un acontecimiento el principal determinante de la emoción.

En el contexto de la su teoría transaccional del estrés, Lazarus (1991, 1999) propone su “teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones” cuyo supuesto es que las emociones se diferencian en función de patrones característicos de procesos de valoración cognitiva. Lazarus identifica los componentes básicos de valoración, y establece la diferencia de valoración primaria, cuya función general es determinar la relevancia personal de los acontecimientos y los componentes de valoración secundaria que es el proceso cognitivo que media en la respuesta emocional de acuerdo a las opciones de afrontamiento que la persona cree que tiene para hacer frente a la situación.

En uno de sus últimos trabajos, Lazarus (2001) señala algunas características como distintivas de su teoría con respecto a otras teorías de valoración: el énfasis en la faceta motivacional de cada emoción discreta e identificar un núcleo temático fundamental para cada emoción. Señala, además, la relevancia del afrontamiento como proceso integral del proceso emocional y asume que, de acuerdo al significado, todas las emociones responden a una lógica, incluso cuando sean poco adaptativas o irracionales. Su modelo ha generado una importante línea de investigación no exenta de dificultades.

Teoría de retroalimentación facial.

La teoría de la retroalimentación facial establece que el movimiento facial puede influir en la experiencia emocional. Los partidarios de esta teoría sugieren que las emociones están directamente relacionadas con los cambios en los músculos faciales.

Por ejemplo, una persona podría mejorar su estado de ánimo sonriendo. Igual que podría empeorarlo si frunce el ceño. Es decir, el corolario más sorprendente de esta teoría es ese que nos

dice que podríamos generar emociones dibujando en nuestro rostro, de manera voluntaria, algunas de sus expresiones más características.

Charles Darwin fue uno de los primeros en sugerir que los cambios fisiológicos causados por una emoción tuvieron un impacto directo en lugar de ser solo la consecuencia de esa emoción. Siguiendo con esta idea, William James propuso que, contrariamente a la creencia común, la conciencia de los cambios corporales activados por un estímulo es la emoción. Así, si no se sienten cambios corporales, solo habría un pensamiento intelectual, desprovisto de calidez emocional.

La relación entre cognición y experiencias afectivas ha sido ampliamente estudiada por la psicología. Entre otras cosas se ha intentado explicar cómo ocurren las emociones, de qué manera las hacemos conscientes, y cuál es su función tanto a nivel individual como social.

Una parte de la investigación en este campo sugiere que las experiencias afectivas ocurren después de que procesemos cognitivamente un estímulo asociado con una emoción. A su vez, esto último generaría una serie de reacciones faciales, por ejemplo, una sonrisa, que dan cuenta de la emoción que estamos experimentando.

No obstante, la teoría del feedback facial, o teoría de la retroalimentación facial, sugiere que también puede ocurrir el fenómeno contrario: realizar movimientos con los músculos faciales relacionados con cierta emoción, repercute significativamente en cómo la experimentamos; incluso sin necesidad de que exista un procesamiento cognitivo intermediario.

Se le llama teoría de la “retroalimentación” facial, precisamente porque sugiere que la activación muscular del rostro puede generar una retroalimentación sensorial hacia el cerebro; cuestión que finalmente nos permite experimentar y procesar conscientemente una emoción (Martinez, 2018).

Circuito de papez (james papez)

El circuito de Papez hace alusión a una serie de estructuras del cerebro relacionadas con el procesamiento de las emociones, los recuerdos y el aprendizaje.

Fue propuesto en 1937 por el neurólogo estadounidense, James Papez, con el objetivo de teorizar un modelo neurocientífico capaz de explicar el funcionamiento de las emociones humanas (Poza, 2019).

Lo que hoy conocemos por sistema límbico fue un modelo teórico que fue desarrollándose con los años y las aportaciones de distintos científicos con el fin de establecer las bases del funcionamiento de las emociones humanas.

El circuito de Papez define a un conjunto de estructuras cerebrales localizadas en lo que hoy conocemos como sistema límbico e implicado en la gestión de emociones, la memoria y el aprendizaje. El circuito de Papez es un circuito cerebral propuesto por el neurólogo americano James Papez en 1937 y previamente investigado por el médico alemán Christfried Jakob. Papez, comenzó a estudiar este circuito que comienza en el hipocampo, denominándolo en un primer momento: “el circuito de Furia” o como su primer descubridor lo denominaba: “el cerebro visceral”, proponiendo así que esta conexión entre diversas estructuras cerebrales que forman parte del sistema límbico era la base del control de las emociones (Martinez E., 2020).

Esto, sin embargo, resultó incierto ya que posteriormente se descubrió que es la amígdala, una estructura clave en el sistema límbico compuesta por un conjunto de núcleos de neuronas, la principal procesadora de las reacciones emocionales, como el miedo o la agresividad.

A pesar de haber sido vinculado en un primer momento al procesamiento emocional, el circuito de Papez posee una función principal en la memoria y su procesamiento, especialmente clave en una de las estructuras principales del circuito: el hipocampo, una región muy importante para la función memorística.

Fue el físico y neurocientífico americano Paul Donald MacLean quien más tarde reconceptualizó el descubrimiento de los anteriores y propuso al Circuito de Papez como sistema límbico, concepto que posteriormente se amplió con la adopción de otras estructuras y funciones. La forma de limbo que poseía el circuito al ser observado gracias a la neuroimagen fue la que hizo que MacLean pasara a denominarlo como tal.

El sistema límbico, en el que se encuentra el circuito de Papez, es el concepto por el que hoy se conocen a un conjunto de estructuras localizadas alrededor del tálamo, bajo la corteza cerebral, considerado un sistema muy primitivo y primordial del cerebro cuyo papel principal se encuentra en la formación de la memoria, el aprendizaje, la atención, las emociones y la conducta.

Papez postulaba la existencia de un conjunto de conexiones en serie que unen el hipocampo con el hipotálamo, el tálamo y la corteza cingulada, y éstas de vuelta al hipocampo. Aunque el modelo involucraba lo que Paul Broca denominó “el lóbulo límbico” (que incluía el bulbo olfatorio, el giro cingulado y el hipocampo), también incluía otras estructuras subcorticales dentro del diencefalo.

Este modelo abordó las emociones como una función de la actividad generada en la corteza cingulada. Según él, las proyecciones de esta región hacia el hipotálamo y los cuerpos mamilares permitirían la regulación cortical de las respuestas emocionales de arriba hacia abajo y la vía talamocortical sería la responsable de convertir las sensaciones en percepciones, sentimientos y recuerdos.

Cabe señalar que, aunque Papez se llevó prácticamente todo el mérito, su modelo teórico se basó en investigaciones previas del médico y filósofo alemán Christofredo Jakob, quien elaboró una teoría sobre el sistema límbico y los mecanismos centrales del procesamiento emocional muchos años antes de que se le atribuyera el circuito a Papez (más tarde se reconocieron sus aportaciones y el circuito pasó a llamarse “de Jakob-Papez”).

El circuito de Papez incluía estructuras corticales y subcorticales como el hipocampo, el fórnix, los cuerpos mamilares, el tracto mamilotalámico, los núcleos anteriores del tálamo, el giro cingulado y la corteza entorrinal (Martinez E. , 2020).

Cuando el circuito fue ampliado y reconceptualizado como sistema límbico, se añadieron otras estructuras como el complejo amigdalino o la corteza orbitofrontal (Poza, 2019). Veamos en qué consiste cada una de ellas:

Hipocampo

Una estructura fundamental en el cerebro humano, está implicada en la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Fórnix

Estructura cerebral compuesta de sustancia blanca que se origina en el hipocampo y que sirve de conector entre diversas áreas del cerebro, principalmente del hipocampo al hipotálamo y de un hemisferio a otro.

Cuerpos mamilares

Situados en la base del cerebro, hacen de conexión entre la amígdala y el hipocampo, y participan en los procesos de la memoria.

Tracto mamilotalámico

Esta estructura conecta los cuerpos mamilares con los núcleos anteriores del tálamo.

Núcleo anterior del tálamo

Situados en el tálamo, reciben fibras de los cuerpos mamilares formando el tracto mamilotalámico y están implicados en procesos que tienen que ver con la memoria, el aprendizaje y ciertas conductas emocionales.

Giro cingulado

Es una circunvolución cerebral con importantes funciones dentro del sistema límbico, como la formación de emociones y el procesamiento de información relativa a la conducta, la memoria y el aprendizaje.

Corteza entorrinal

Esta estructura se localiza en el lóbulo temporal medial y está implicada en funciones de aprendizaje y orientación, con un importante papel en la memoria autobiográfica y espacial.

Complejo Amigdalino

Conjunto de núcleos situados en los lóbulos temporales con funciones de procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales. También parecen tener un rol importante en la modulación de la memoria y en la respuesta a las hormonas sexuales.

Corteza orbitofrontal

Es una región cerebral situada en el lóbulo frontal e implicado en el procesamiento cognitivo: la toma de decisiones y la formación de expectativas.

Teoría de la evaluación de arnold.

La propuesta de Magda Arnold surge como la primera teoría de la emoción en los años 60, quien dice que las emociones dependen de las apreciaciones que le tenemos a los objetos, la forma en la que un sujeto ve un objeto es la forma en la que se puede estipular la emoción que puede tener hacia el mismo, por tanto se dice que entre la percepción la emoción existe apreciación que establece una relación como se cita en Hernández (2009), Magda Arnold dice que “la tendencia al acercamiento que experimentamos hacia cualquier cosa que apreciamos como buena (beneficiosa), o de alejamiento de aquello apreciado como malo (dañino). Esa atracción o aversión se acompaña de un patrón de cambios psicológicos organizados hacia el acercamiento o alejamiento”, esta idea desarrolla otras teorías más adelante.

Magda Arnold presenta que para que un estímulo provoque una respuesta emocional, el cerebro primero debe evaluar el significado del estímulo, luego de la evaluación se llega a la acción y por último se llega al sentimiento que provoque el mismo estímulo. Fue la primera autora que explicó las emociones como una propensión hacia algo que es valorado instintivamente como algún

beneficio o como algo bueno, también se puede valorar el dejamiento como algo malo o algo dañino (Rodríguez, 1998).

En su teoría, Magda Arnold, entendía que la valoración de los estímulos servía de complemento a la percepción de los mismos, a la vez que desencadenaba una tendencia de acción, de manera que cuando esta tendencia de acción era suficientemente intensa se producía el fenómeno emocional. Así pues, las valoraciones positivas o negativas de los estímulos percibidos, que también podían ser imaginaciones o pensamientos, derivarían en respuestas emocionales. Su teoría desarrolla también el concepto de sentimiento como resultado de considerar beneficiosa o perjudicial la valoración llevada a cabo (Manrique, 2017).

Teoría de la primicia afectiva de robert zajonc

Zajonc se apoya en la presencia de estructuras diferenciadas que se encargan de los procesos emocionales y cognitivo, como el sistema límbico y los ganglios basales y el córtex frontal.

Esta teoría propone diferentes aspectos que apoyan parte de su modelo teórico y el autor incluso propone situaciones en las que es evidente que la emoción surge antes de que la información pueda ser procesada cognitivamente.

La teoría de la primacía afectiva de Zajonc se apoya en diferentes argumentos, los cuales reflejan que resulta cierto que la emoción antecede a la cognición en algunos casos.

En primer lugar, uno de los puntos en que podemos contemplar como la emoción puede anteceder a la cognición lo observamos en nuestro propio proceso de desarrollo. Cuando somos bebés aún somos incapaces de realizar procesamientos cognitivos que nos permitan interpretar las situaciones, pero se ha demostrado que reacciones emocionales tales como miedo, angustia o satisfacción.

Además, mientras que la cognición se desarrolla lentamente a lo largo del desarrollo las emociones básicas se encuentran activas de manera temprana, resultando en gran parte innatas y heredadas de nuestros antepasados.

Otro de los puntos en los que la teoría de la primacía afectiva se sustenta es el hecho de que la reacción emocional a un suceso se produce de una forma más veloz que el periodo de tiempo que necesitamos para procesarlo cognitivamente. Si por ejemplo experimentamos dolor físico nuestras reacciones físicas y emocionales van a ser inmediatas.

Apoyándose en argumentos biológicos, Zajonc destaca que existen estructuras cerebrales especializadas en el procesamiento emocional y en el procesamiento cognitivo, resultando las estructuras subcorticales mayormente vinculables a lo emotivo y las corticales a lo cognitivo.

Del mismo modo, se pueden generar emociones a partir de métodos artificiales sin cambiar la cognición del sujeto (como ocurre con los psicofármacos vinculados a los trastornos del estado del ánimo).

El hecho de que no podemos verbalizar nuestros estados afectivos o por qué los tenemos es otro de los puntos que defiende la propuesta de la teoría de la primacía afectiva: si no podemos explicarlos es porque no hemos procesado cognitivamente esas sensaciones y porqué están allí.

Asimismo, también se destaca el hecho de que podemos cambiar nuestro modo de pensar sin que ello cambie nuestros sentimientos y emociones y viceversa. Es decir, puedo cambiar mi manera de pensar y querer cambiar como me siento al respecto, pero sin éxito. Del mismo modo puede sentirme de determinada manera con un tema concreto a pesar de que a nivel cognitivo lo evaluamos de manera discordante con nuestra emoción.

Si bien a grandes rasgos en la actualidad se tienden a tener una visión más cognitiva y en la que se considera que existe una relación bidireccional entre cognición y emoción, lo cierto es que algunos aspectos de la teoría de la primacía de Zajonc han sido observados y tenidos en cuenta.

Incluso es posible considerar que algunos fenómenos tienen origen en un procesamiento emocional previo al cognitivo. Por ejemplo, el efecto de la mera exposición en el que por el hecho de tener contacto con un determinado estímulo o sujeto nos provoca una mejor predisposición hacia él sin que podamos determinar el porqué.

A día de hoy se admite que las emociones pueden darse son que haya un procesamiento cognitivo consciente, pero no se acepta por completo la idea de que exista una independencia entre emoción y cognición. De hecho, que no haya un procesamiento consciente de la información no quiere decir que no se realice a nivel inconsciente, cosa que podría generar fenómenos como la intuición (Mimenza, 2017).

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

ENCUESTA

1. **¿Consideras que sentir celos es una conducta normal?**

SÍ NO

2. **¿Consideras que eres una persona celosa?**

SÍ NO

3. **¿Consideras que en una relación es necesario tener su intimidad y espacio?**

SI NO

4. **¿Consideras normal cuestionar a tu pareja para saber lo que hace?**

SI NO

5. **¿Consideras que los celos son parte fundamental en tu relación?**

SI NO

6. **¿Crees que la privacidad individual en la pareja es necesaria?**

SI NO

7. **¿Consideras que las redes sociales colaboren en los celos entre las parejas?**

SI NO

8. **¿Es posible que la crianza y la cultura en la que están envueltos los jóvenes influya más adelante en la inseguridad, baja autoestima y agresividad que poseen y se refleja en las relaciones interpersonales de los jóvenes?**

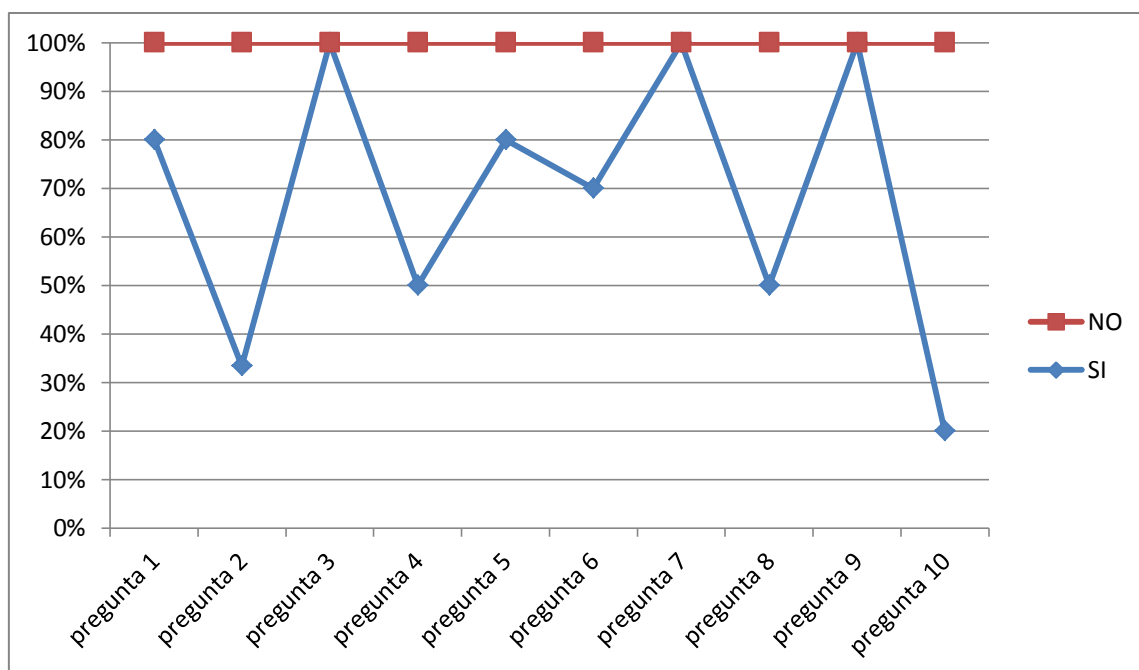
SI NO

9. **¿Consideras que en ocasiones tu pareja te hace sentir celos apropiado?**

SI NO

10. **¿Consideras que los celos son un tipo de maltrato psicológico?**

SI NO



Se realiz
ó la encue

sta a 10 estudiantes del plantel UDS, estos individuos mantienen una relación con su pareja.

BIBLIOGRAFÍA

Segovia, A. M. (2000). EL PENSAMIENTO: UNA DEFINICIÓN INTERCONDUCTUAL. EL PENSAMIENTO: UNA DEFINICIÓN INTERCONDUCTUAL, 16.

TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER. (2004). Revista Española de Neuropsicología 6, 53-73.

Misterio de Sanidad. (2020). España .

Coho, C. E. (Junio de 2003). El Comportamiento Humano.

Cuevas, L. P. (28 de Julio de 2013). Cenitpsicologos

Cannon-Bard. (s.f.). Obtenido de <http://textosdepsicologia.blogspot.com/2010/07/teorias-sobre-emocion.html?m=1>

DISCAPNET. (s.f.). Obtenido de El portal de las personas con discapacidad: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>

Fernandez, E., M.P, J., & Dominguez, M. M. (2010). Psicología de la Emocion. Madrid : Editorial Universitaria Ramon Areces.

James-Lange. (s.f.). Obtenido de <http://textosdepsicologia.blogspot.com/2010/07/teorias-sobre-emocion.html?m=1>

Manrique, A. (2017). Academia. edu. Obtenido de https://www.academia.edu/18508249/Teoria_de_Magda_Arnold

Martinez, E. (27 de Septiembre de 2020). Psicoactiva. Obtenido de <https://www.google.com/amp/s/www.psicoactiva.com/blog/el-circuito-de-papez-estructura-y-funcion/amp/>

Martinez, G. G. (2018). Psicología y mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-feedback-facial>

Mimenza, O. C. (2017). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-primacia-afectiva-robert-zajonc>

Narvaez, D. (11 de Julio de 2015). academia.edu. Obtenido de https://www.academia.edu/29349465/_Qu%C3%A9_son_los_sentimientos_Breve_

Poza, U. A. (2019). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/neurociencias/circuito-de-papez#:~:text=Fue%20propuesto%20en%201937%20por,funcionamiento%20de%20las%20emociones%20humanas.&text=Este%20modelo%20abord%C3%B3%20las%20emociones,generada%20en%20la%20corteza%20cingulada>.

Salud, S. d. (Diciembre de 2013). CLINICAS DE CHULE A.G. Obtenido de <https://www.clinicasdechile.cl/wp-content/uploads/2016/11/71.pdf>

Thorndike, R. (s.f.). Obtenido de <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad2.5.pdf>

Zambrano, D. H. (2019). Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/1772/HernandezZambrano-David-2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://es.slideshare.net/IridianCasio/inv-los-celos>

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10465/1/2017_caracterizacion_celos_relacion.pdf

<https://definicion.de/inseguridad/>

<https://www.definicionabc.com/social/inseguridad.php>

<https://www.significados.com/sentimiento/>

<https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/celos>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-raiz-de-los-celos/>

https://www.elespanol.com/como/controlar-celos-consejos-superacion/360215102_0.html

<https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/celos-y-celotipia/>

<https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/3932/que-son-los-celos-y-por-que-los-sentimos>