



Los Procesos Afectivos

Las emociones son fundamentalmente importantes en la integración de los procesos psicológicos, son como el "pegamento" que hace significativa nuestra experiencia.



Cada emoción tiene:

- ✚ un componente fisiológico,
- ✚ un componente conductual y
- ✚ Un componente cognitivo característico

En el componente cognitivo característico radica la oportunidad de que las emociones sean entendidas como regulables o controlables o, por el contrario, como inmanejables y limitadoras de la libertad de las personas.

En general se ocupa el término emociones para referirse a estados pasajeros o de corta duración como el miedo, la rabia, la angustia y la alegría; y el de sentimientos para referirse a estados más permanentes, como el amor, en los cuales el componente biológico es generalmente menos activo, teniendo mayor peso el componente cognitivo.

Nos detendremos en algunas emociones por su particular importancia en la vida social: amor, rabia, vergüenza. Algunas de éstas implican la internalización de normas y expectativas compartidas acerca de la conducta apropiada.

La íntima relación entre rabia y comportamiento agresivo, y su impacto en las relaciones interpersonales y sociales, justifica una focalización en los procesos que la gatillan.

Es importante destacar el carácter duradero y profundo de algunas emociones, especialmente cuando vinculan a dos personas. En este sentido es importante referirse al caso paradigmático del apego como vínculo afectivo intenso y



duradero entre dos personas (especialmente madre-hijo), el cual resulta fundamental para el desarrollo de vínculos amorosos posteriores.

EMOCIÓN

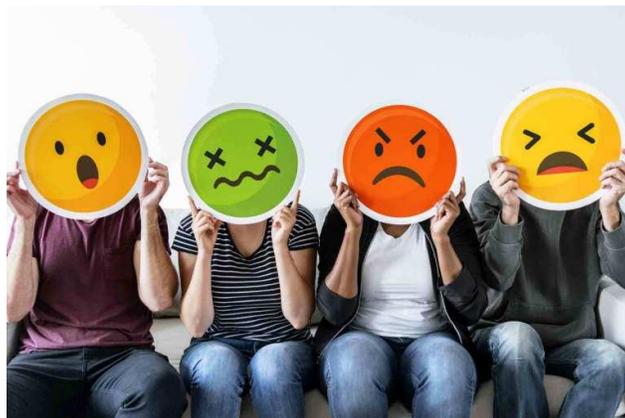
La palabra emoción etimológicamente remite a movimiento (moción), moverse, y muchos autores la consideran como el elemento básico del comportamiento humano.



La emoción, que es la reacción afectiva que tenemos ante estímulos externos que "perturban", es lo que nos hace movernos hacia o desde la fuente de donde proviene la estimulación.

Es así como nos alejamos de los estímulos que nos provocan dolor y nos acercamos a aquellos que nos provocan placer.

En forma más compleja, las emociones están en la base de la motivación de todos los comportamientos, como, por ejemplo, las asociaciones con otros, la construcción de sistemas para protegernos del dolor y para asegurarnos el bienestar.



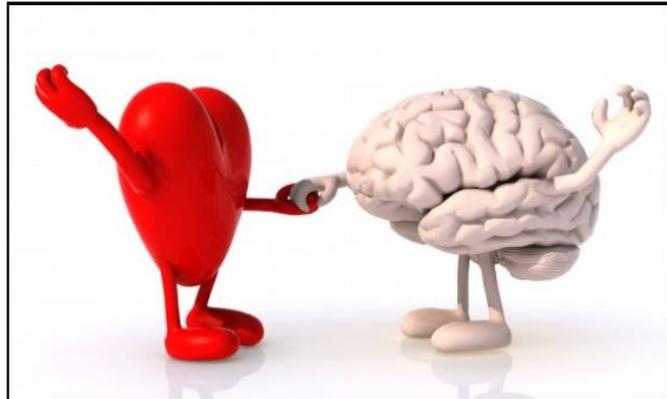


Función de las emociones

La principal función de las emociones consiste en ser la guía para poder elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida.

Un mismo acontecimiento puede producir diferentes emociones y su expresión generar distintas realidades. En general, toda emoción, aunque no se exhiba abiertamente, es una comunicación, que influye en la naturaleza de los vínculos que construimos con los demás.

A las emociones, generalmente, no las elegimos, ya que aparecen como consecuencia de la percepción de un cambio en el ambiente. Su presencia, por lo tanto, está más determinada por los acontecimientos que por la voluntad. Pero una vez surgen, podemos hacer con ellas varias cosas, como negarlas, inhibirlas, falsearlas, disimularlas, controlarlas o simplemente sentirlas y expresarlas abiertamente.



En todo caso, cada una de ellas cumple una función concreta. La **ira**, por ejemplo, nos hace apretar los dientes frente a los obstáculos de la vida, y ayuda a colocar los límites a los demás cuando la propia libertad se ve en peligro; el **miedo** sirve para protegernos de los peligros; la **alegría**, para fortalecer la autoestima y compartir; la **tristeza** permite reparar el alma y elaborar el duelo; el **asco**, impedir lo inaceptable.



En general, las principales funciones de las emociones son:

- ✚ Servir de guía para la conducta.
- ✚ Connotar la situación como positiva o negativa.
- ✚ Preparar el organismo para la acción.
- ✚ Construir el sentido de la realidad y la identidad.
- ✚ Facilitar el autoconocimiento.
- ✚ Ayudar a dar significado a cada situación y a cada tipo de relación interpersonal.
- ✚ Contribuir a la construcción de vínculos y relaciones.
- ✚ Comunicar el estado de ánimo.
- ✚ Marcar la dirección de los procesos de atención y de memoria.

“En todos los seres humanos existe una tendencia al desarrollo personal, habitualmente promovido por el deseo y la curiosidad, que suele conseguirse con mayor facilidad cuando somos capaces de fluir con la vida conectados al presente y a nuestras emociones, con la confianza en nuestro propio organismo como referente interno de actuación. Cuando lo conseguimos, podemos beneficiarnos de las importantes funciones de nuestros sentimientos, aunque a veces, nos cueste soportar algunos”.

F.S.Estaire





Emociones Básicas

Las Emociones Básicas o primarias son aquellas que "vienen de serie" y denominamos innatas, porque aparecen desde el nacimiento y son fáciles de suscitar en bebés. Con tan solo acercarles ciertos objetos nos permiten observar auténticas expresiones faciales y reacciones de aceptación o rechazo.

Las Emociones Básicas son:

- + Ira
- + Asco
- + Miedo
- + Alegría
- + Tristeza

Y se caracterizan por:

- + Ser compartidas con los primates y muchos otros animales.
- + Surgir en todas las culturas humanas y en todos los periodos históricos.
- + Estar genéticamente programadas.

Tipos de emociones

Los diferentes tipos de emociones y sentimientos que experimentamos los seres humanos han sido agrupados por la psicología en dos grandes bloques. Los criterios para construir estas categorías fueron el momento temporal en la vida del individuo, donde por primera vez se puede observar la expresión de cada tipo de emoción. Muchas de ellas están presentes desde el mismo nacimiento y son compartidas con los demás seres vivos. Las otras son consecuencia de la socialización.



Emociones básicas, primarias o innatas:

- + Ira
- + Asco
- + Miedo
- + Alegría
- + Tristeza

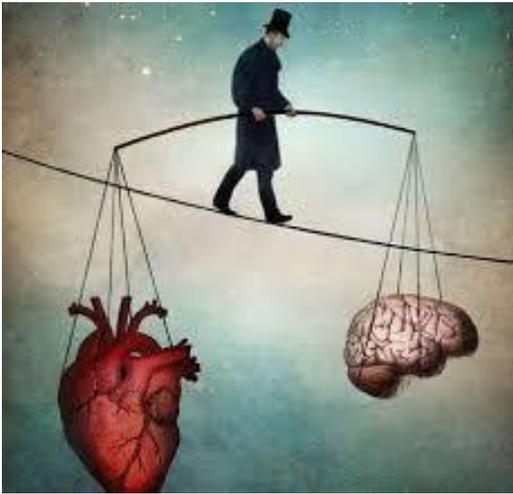
Emociones secundarias, sociales o aprendidas:

- + Vergüenza
- + Orgullo
- + Celos

Otra forma, más subjetiva, de agrupar los diferentes tipos de emociones se ha basado en la sensación de agrado/desagrado que producen y en el tipo de reacción que desencadenan. Desde este criterio, y como lo señalé en la video clase, hablamos de emociones positivas y emociones negativas. Las primeras, como la alegría, generan conductas de aproximación, mientras que las segundas, como la ira, producen distanciamiento y rechazo.

Esta última clasificación se usa menos, debido a que el criterio positivo-negativo puede implicar un juicio de valor y no tiene en cuenta el contexto donde la emoción se desarrolla. La alegría, por ejemplo, puede estar desautorizada y provocar rechazo en personas que pertenecen a familias con una historia donde hubo que soportar mucho sufrimiento. La ira, por otra parte, puede ser considerada una expresión adecuada en situaciones donde la dignidad se encuentra amenazada. Dependiendo de cada situación, las mismas emociones y sentimientos pueden ser considerados apropiados o inadecuados. No representa lo mismo reír en un funeral que en una fiesta.

Las emociones son procesos psicológicos que nos preparan para adaptarnos al entorno, cuya función principal consiste en ser la guía para poder elaborar las acciones adecuadas en cada momento. Creemos en nosotros mismos cuando somos capaces de diferenciar claramente aquello que sentimos por encima de lo que pensamos, lo que nos cuentan, o lo que dicta la norma cultural del momento.



Los diferentes tipos de emociones que vamos experimentando en la vida van construyendo nuestro sentido de la realidad e identidad. El primer paso para saber quiénes somos es saber qué sentimos. Existen emociones más difíciles de reconocer debido a las condiciones de aprendizaje (si fueron negadas, prohibidas...) o por las consecuencias que su representación en la consciencia puede tener para la autoimagen y la autoestima.

EMOCIÓN Y COMUNICACIÓN

En realidad toda emoción, aunque no sea expresada abiertamente, es una comunicación. En este sentido, para entender la función de las emociones y los sentimientos hay que observar el cuadro completo de los mensajes enviados, es decir, el patrón de secuencias que producen.

Pongamos un ejemplo:

A se enfada, entonces **B** se asusta y pone cara de miedo,
entonces **A** se indigna y aprieta los puños,
entonces **B** se asusta más y se aleja un paso...

En este caso observamos que la emoción es la respuesta del organismo ante una situación y, al mismo tiempo, el estímulo que genera una reacción en el otro. Al igual que sucede en toda comunicación humana, la emoción es una respuesta y un estímulo, al mismo tiempo, en el sentido de que es determinada y determina el comportamiento del otro. El miedo, por ejemplo, puede producir ira, la ira alejamiento, el alejamiento soledad... de manera que cada patrón complejo de intercambio hará emerger una realidad concreta.



EMOCIÓN, PERSONALIDAD y APRENDIZAJE

No todas las personas se relacionan con su universo emocional de la misma manera. Algunas encuentran sencillo sentir y expresar con precisión los sentimientos, mientras otras tardan más tiempo en comprender los cambios que sufre su espíritu, y precisan interrumpir, incluso negar, su emotividad. ¿A qué se debe esta diferencia? ¿Cuándo aprendimos a separarnos de lo que sentimos?



La infancia es un periodo complejo en lo referente a toda la ambivalencia emocional que el niño puede experimentar con respecto a sus mayores. Pero la facilidad o dificultad que tenemos para gestionar emociones y sentimientos no sólo depende de los traumas psicológicos sufridos. Una

parte se debe a la **trasmisión**. Algunas familias transmiten la capacidad de celebración y la alegría, mientras que otras se vinculan desde la culpa, o la ira. Sentir orgullo o vergüenza, tener alta o baja autoestima, y ser capaz de gestionar los propios sentimientos, depende de las experiencias y de los aprendizajes tempranos.

Los diferentes acontecimientos por los que atraviesa cualquier grupo humano de pertenencia construyen una historia concreta, una narrativa donde se instalan distintas emociones y mecanismos de defensa para abordar la realidad. De la misma manera, cada país genera una cultura que determina la manera en que sus miembros pueden representarse los sentimientos. Cada momento histórico genera un ideario social, y las emociones no se salvan de esta influencia, y son connotadas en positivo o condenadas al ostracismo. Expresar rabia, por ejemplo, puede ser una mala idea cuando se vive en contextos que prohíben la autonomía, donde pensar diferente tiene un precio tan alto, que la gente aprende pronto a no enfadarse. Sentir debilidad y tristeza, por ejemplo, puede suponer un desacato a la ideología social del momento, cuando la prescripción generalizada es "los hombres no lloran" La neurosis, como ya dijo Freud, es el precio que las personas pagamos por pertenecer a una sociedad. El problema es que las emociones no se eligen, surgen sin más. Podemos elegir lo



que hacemos, podemos admitir que estamos equivocados en la forma de pensar las cosas, incluso reconocer que nuestra reacción ha sido desproporcionada, pero **NO PODEMOS AFIRMAR** que lo que estamos sintiendo es incorrecto, inadecuado o falso.

