

La Naturaleza de las Emociones

(Greenberg, L)



Integrantes:
Nicolás Labra
Paola Rebolledo
Miguel Soriano

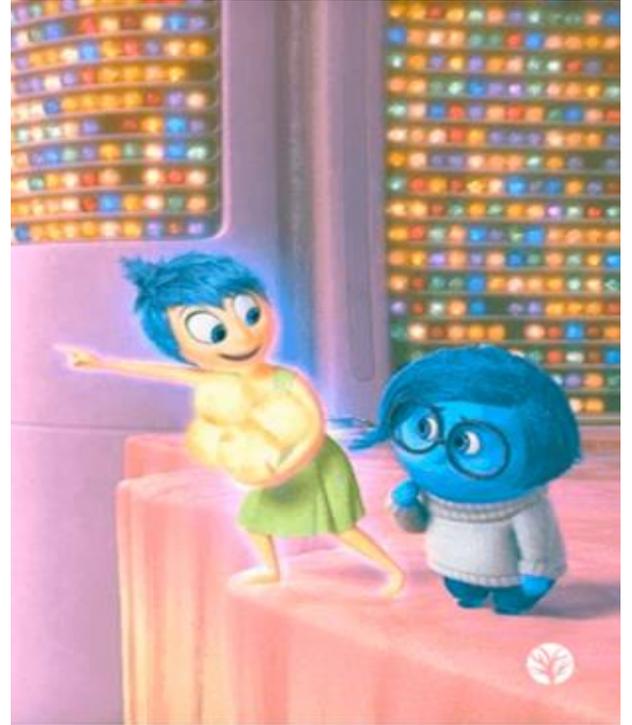
Co- Construyendo el concepto de Emoción

1. Ve a www.mentimeter.com
2. Ingresa el código 8406208 (recuadro superior) y presionar 
3. Luego contestar la pregunta ¿Palabras clave, de acuerdo al texto leído, sobre lo que entendiste del concepto “EMOCIÓN”?
4. Contestar los 3 recuadros y presionar enviar.

¿Qué es la emoción?

- ★ Un fenómeno cerebral muy distinto del pensamiento.
- ★ Tiene su propia base neuroquímica y fisiológica.
- ★ Es el lenguaje único en el que el cerebro habla a través del cuerpo.

Las Emociones son vitales para la supervivencia y sirven para varias funciones necesarias.



EVOLUCIÓN DE LA EMOCIÓN



Antigua
Grecia

Filósofos
Cristianos

1677-1967

1884

Estoicos

- Pasiones, enfermedades del alma.
- Terapia Cognitiva, liberar de ellas

Agustín y Aquino

- Coinciden en que las Pasiones eran fuerzas violentas que podían entrar en conflicto con la razón.
- No sufrir Miedo y Dolor no implica Paz sino pérdida de toda la humanidad. (Agustín, 2006)

Spinoza

- Se distancia del concepto de EMOCIONES MALAS y que deben SER CONTROLADAS.
- Propone que las emociones cumplen importante función en la vida.
- Distingue entre:a) las PASIONES DE LOS SENTIDOS y los apetitos por un lado b) las IDEAS DE AFECTOS- experiencia aparentemente mental.

William James

- ¿Qué es la emoción?, intenta formalizar emoción como **CATEGORÍA PSICOLÓGICA LÓGICA.**
- Emoción es una forma mental de entender lo que el cuerpo nos está diciendo.
- La emoción es importante para florecer y es más que un proceso singular.
- Nuestra visión actual de la emoción es más coincidente con este autor.

1970

2010

2012

2014

Teoría básica de las emociones

EMOCIONES BÁSICAS: INNATAS

- IRA
- MIEDO
- TRISTEZA
- ASCO
- SORPRESA
- ALEGRÍA

•NO EXISTEN PROGRAMAS MOTORES PSICOAFECTIVOS BÁSICOS.

Izard

- Investigación sobre la universalidad de las emociones. (Encuesta Cient. Emociones)
- Resumió los rasgos más comunes de las emociones: circuitos neuronales, sistemas de respuesta, estado/proceso de sentimiento que motiva y organiza cognición y la acción.
- Utilizan distinta palabra pero la expresión es la misma.

LeDoux

- Sugiere en vez de Emoción, pensar en CIRCUITOS INTEGRADOS DE SUPERVIVENCIA SENSORIAL-MOTORA que sirven a propósitos adaptativos específicos.
- Circuitos integrados que permiten a los organismos sobrevivir y prosperar por medio de y la respuesta a los desafíos y oportunidades.
- Incluyen circuitos involucrados en cosas como: la defensa, el mantenimiento de la energía, el equilibrio de fluidos, la termorregulación y la reproducción.
- Desde Psicoterapia, visión constructivista dialéctica integradora, PROGRAMA AFECTIVO BÁSICO Y LA CONSTRUCCIÓN DE UN SIGNIFICADO.

Construccionistas/Barret

- Ven la conceptualización como algo central en la emoción.
- Ven el afecto básico como: MIEDO, IRA, TRISTEZA como constituido por variaciones en el AFECTO CENTRAL (estados fisiológicos y de excitación) y que estas emociones toman conciencia ya sea por la conceptualización de estos estados centrales preexistentes o que la existencia de estas emociones requiere de la conceptualización para producirse.

EMOCIÓN	OBJETIVO
IRA	Superación de obstáculos, establecimiento de límites.
TRISTEZA	Contribuye al funcionamiento social armonioso.
VERGÜENZA	Contribuye al funcionamiento social armonioso.
ARREPENTIMIENTO	Contribuye al funcionamiento social armonioso.
LÁGRIMAS	Evocan apoyo y consuelo, surgen del dolor e impotencia.
GRATITUD	Contribuyen a los valores y la moralidad.
ASOMBRO	Contribuyen a los valores y la moralidad.
EUFORIA	Contribuyen a los valores y la moralidad.
DISGUSTO	Contribuyen a los valores y la moralidad.

EMOCIONES Y SENSACIONES CORPORALES

ENOJO

SENSACIÓN	PENSAMIENTO	IMÁGENES MENTALES
Ardor que brota del eje central del estómago de una persona.	Trato injusto.	De un frío y despiadado otro indiferente y crítico.
El ardor sale en forma de hongos hacia el centro del pecho.	Protesta.	
	¡Ya no aguanto más!	
	¿Cómo se atreve?	

EMOCIONES Y SENSACIONES CORPORALES

Tristeza

SENSACIÓN	PENSAMIENTO	IMÁGENES MENTALES
Ardor detrás de los ojos que cae en cascada en el cuerpo, especialmente en el estómago.	Me rindo.	De estar solo y ser pequeño en un vasto universo.
La persona quiere acurrucarse en una bola.	Me siento tan solo.	

EMOCIÓN

Sinfonía de :

- ★ Sentimientos Corporales
- ★ Pensamientos
- ★ Imágenes



¿ QUÉ ES LO PRIMERO?



Los teóricos concuerdan sobre la existencia de algunas formas de evaluación de estímulos.

Un debate sobre el orden de estos elementos se ha desarrollado durante años.

Este debate originó nuevas preguntas en relación a la emoción.

Como se empieza a entender la emoción



Nuestro organismo despierta por cambios en el entorno o en la corriente de la conciencia del organismo.



las emociones son reacciones intestinales que usa nuestro cuerpo para decirnos como nos esta yendo en el mundo



se activan los circuitos neuronales en el cerebro, generando un correlato físico de las emociones.



cuando se han realizado todas las valoraciones necesarias, la persona puede informar que se encuentra en un estado correspondiente

Los debates sobre la primacía de la cognición, las respuestas corporales o el afecto.

Tiene poco sentido cuando se considera la experiencia como un proceso de construcción.

Lo que se necesita, es una visión integradora en la que se considere a los seres humanos que construye activamente su sentido de realidad, actuando como un **sistema dinámico**.

Sistema dinámico de las emociones

Ej. Temblor de 5 grados Richter



Nivel altamente automático (primer orden)

Nivel más consciente (segundo orden)



Posterior a estos niveles dinámicos de la emoción, tenemos un estado de ánimo, que perdura durante un periodo



Vergüenza



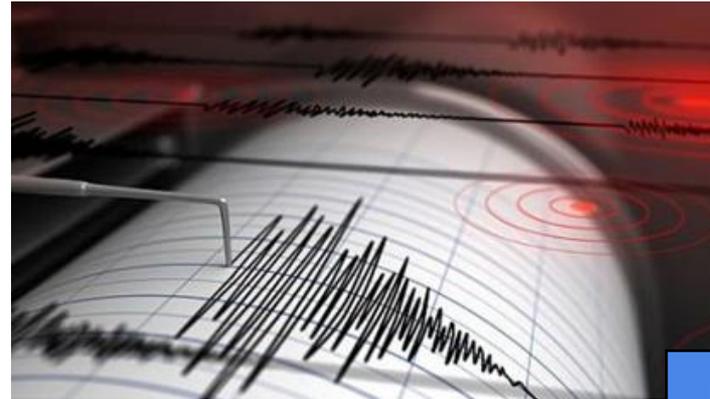
Orgullo

El estado de ánimo influye fuertemente en cómo uno ve las cosas y se siente acerca de las cosas

El punto importante es que no es el pensamiento lo que produce la emoción

La expresión emocional en sí misma ocurre, principalmente fuera de la conciencia.

El flujo narrativo consciente de la valoración se produce solo después de que se experimenta la emoción.



Aspectos a considerar



Pensar en cómo funcionan juntos los sistemas cognitivos y afectivos y cómo se combinan cada uno con el otro parece mucho más rentable que determinar cuál viene primero.

Las emociones están diseñadas para facilitar la adaptación, razón por la cual son muy rápidas y no requieren de un proceso cognitivo que consuma mucho tiempo.

Las emociones también promueven el funcionamiento social. Forgan (2000) señala que cuanto más profundo es el procesamiento de la información influye más la emoción. ej. El contraer matrimonio implica altos niveles emocionales.



Esquemas emocionales, la base de la experiencia humana



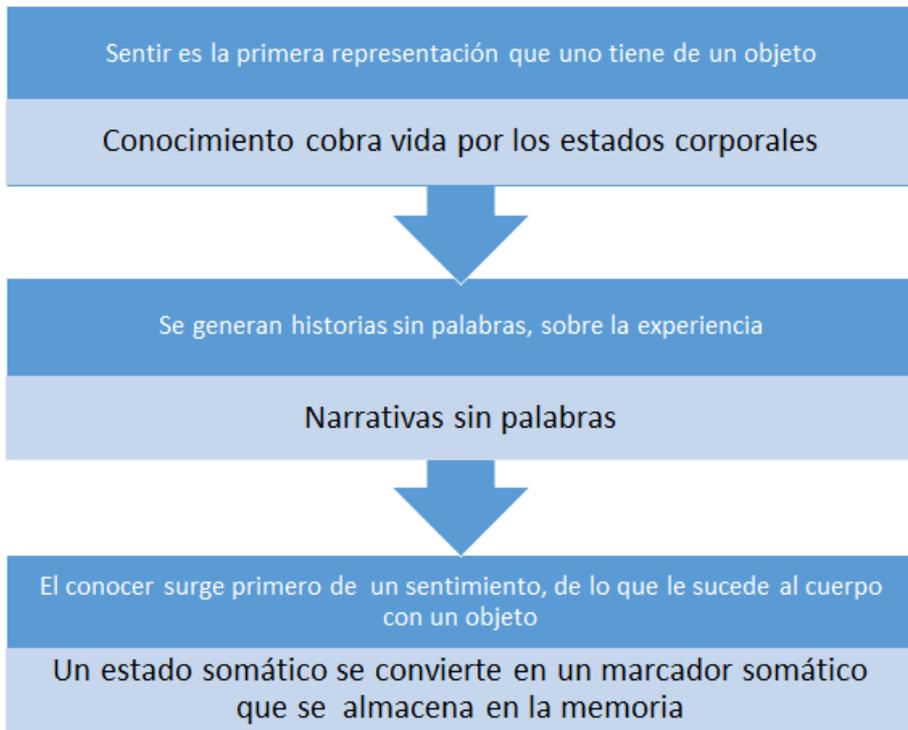
una experiencia visual que coincidió con una emoción en el pasado, sirve para reactivar dicha emoción.

La emoción, la motivación, la cognición y la acción ocurren como un paquete de respuesta integrado.

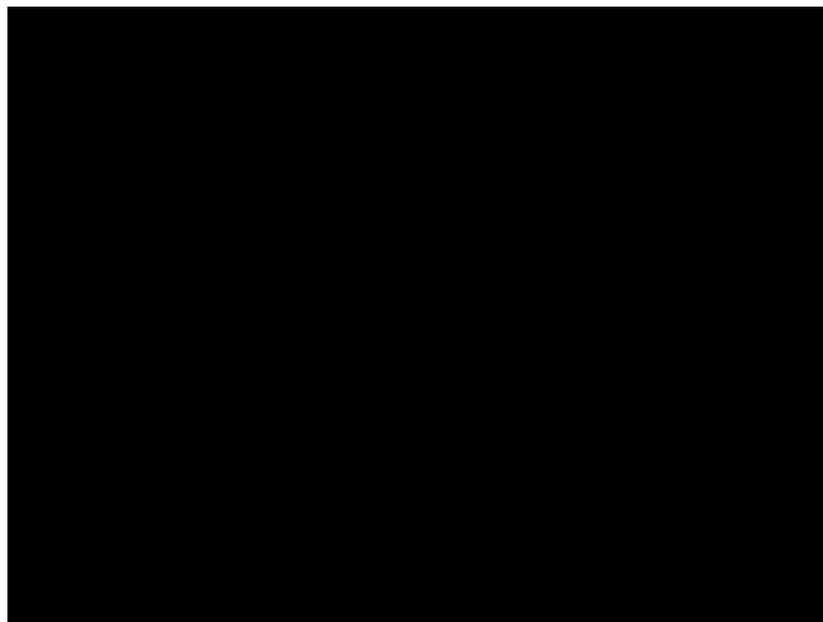
Estas respuestas o mecanismos de procesamiento interno es lo que llamaremos esquema emocional

¿Que sucede si vemos a una serpiente?, estos mecanismos se despliegan al igual que si nos encontráramos con un ser querido en la calle.

Damasio (1999) sugirió que la conciencia humana surgió en forma de sentimientos

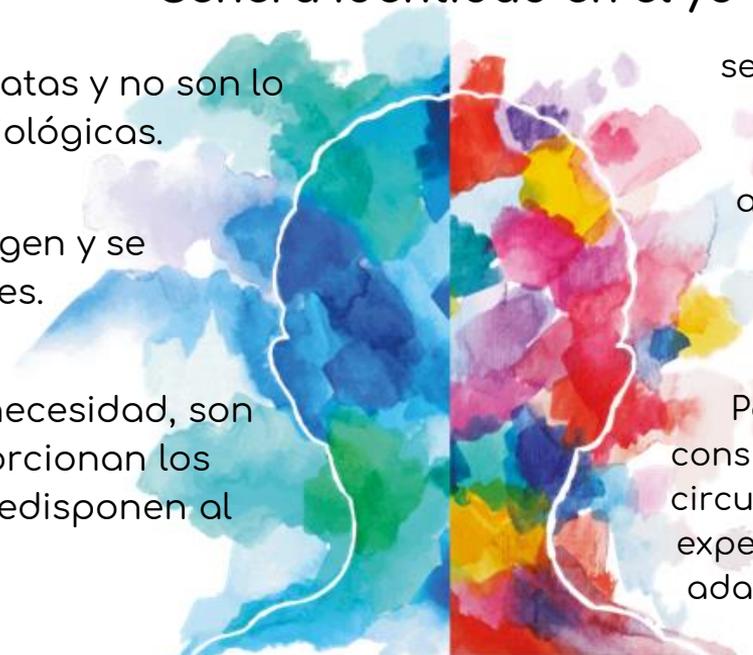


Un ejemplo de el sentimiento como representación de un objeto 



Necesidades psicológicas

Genera identidad en el yo



Estas no son simplemente innatas y no son lo mismo que las necesidades biológicas.

las necesidades humanas surgen y se co-construyen en las relaciones.

las emociones, más que una necesidad, son unidades mentales que proporcionan los valores o preferencias que predisponen al yo en una dirección u otra.

las necesidades son la búsqueda de aquellos estados que conduzcan a la reducción adaptativa del efecto negativo o al aumento de un afecto adaptativo más positivo que se asocia a la reducción de los estados negativos a través del aprendizaje.

se generan preferencias emocionales más la interacción . los bebes precableados a través del sistema afectivo para fortalecer la calidez, la suavidad, para sentir mayor placer.

Por lo tanto, las necesidades pueden considerarse como el deseo del objeto o circunstancia que me proporcionan una experiencia emocional más agradable o adaptativa. (Lars Auszra, comunicación personal, febrero de 2015)

La gente, sin embargo, no siempre busca simplemente el placer o sentirse bien



Las personas por lo general mantiene una ansiedad para asegurar el logro de las metas.

Las personas también generan ira para superar obstáculos y disfrutar del miedo al saltar en benji.

Buscar emociones es, por lo tanto, una fuerza motivadora importante y la regulación del afecto es el motivador principal del comportamiento.

- sin ansiedad y calma no podría haber apego
- sin interés no habría participación
- sin ira no habría afirmación
- sin orgullo y vergüenza no había identidad
- sin emociones, no buscaríamos al otro, no nos vincularíamos ni nos sentiríamos apoyados. No perseguiríamos logros y metas



Necesidades humanas básicas

probablemente **sea imposible identificar** las necesidades humanas básicas, porque no están completamente predeterminadas.

BRUNER 1986

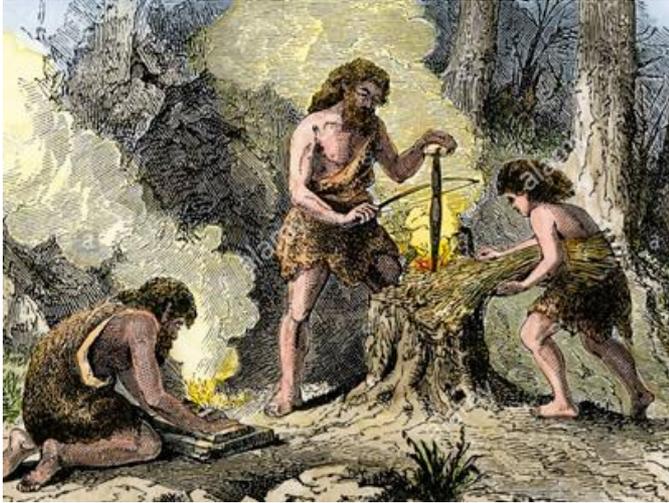
No podemos dejar de crear significados, los individuos que pierden la capacidad de construir narrativas se pierden así mismo, una segunda necesidad básica es crear significado.



Greenberg ha aprendido en terapia que las necesidades de apego y la identidad suelen ser la mayor preocupación psicológica de las personas, para la mayoría la necesidad de contacto, protegido, eficaz y valorado parecen tener relación con la naturaleza interpersonal básica de las personas.

Las necesidades, por lo tanto, no se derivan de las pulsiones sino del afecto.

Las herramientas que son clave para la humanidad



- Pertener en un grupo.
- La curiosidad.
- Y la razón promovida por un grupo que pueda apoyar.

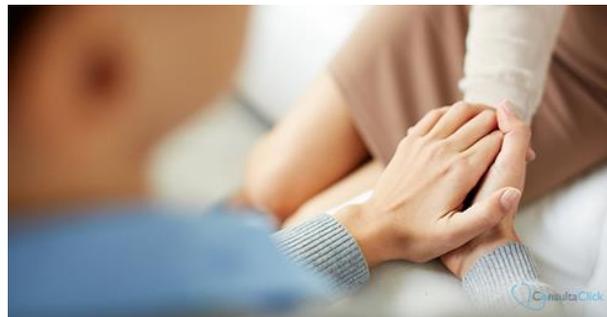
Sin apego y curiosidad todavía estaríamos en la edad de piedra o tal vez no estaríamos aquí.

Las herramientas que son clave para la humanidad



Las personas se vuelven más empoderadas cuando se conectan con su necesidad de apego y recuperan el interés por la curiosidad.

En terapia, sentir que uno tiene derecho a una necesidad es de gran ayuda si un terapeuta confirma la validez de esa necesidad.



Tener una necesidad también lleva a las personas a comenzar una nueva emoción central en respuesta a sus sentimientos anteriores.

- Por lo tanto , después de sentirse triste por una pérdida, las personas comienzan a sentir alegría por lo que tenían.
- Después de sentir enojo por haber sido descuidados, se sienten triste por lo que se perdieron.
- Esta nueva alegría o tristeza es muy motivadora y, cuando se integra con la razón, a menudo genera acciones correctivas o nuevos afrontamientos.



¿Cómo sabe la gente en qué dirección puede ayudarla a crecer?

A veces , las direcciones que ayudarán a las personas a crecer son claras y surgen sin dudas



Otras veces, cuando las personas están menos integradas, una parte del yo en ocasiones solo una pequeña voz nos entrega una dirección.



- Los entrenadores deben ayudar a las personas a incorporar esta voz antes de actuar.
- Necesitan evaluar que parte de su experiencia central es saludable y que parte no es saludable.

El arte de hacer esta intervención es siempre escuchar todas las partes del **YO** e integrar todos los aspectos en una acción unificada. Esto da como resultado una armonía interna y la adopción de medidas que ayudan a las personas a crecer.

Dualidad de la emoción

Información



autocomprensión

Hedónico



autocoherencia

Bajas → automáticas y fuera de control cognitivo

Altas → cognitivas y culturalmente influenciadas

- Cambia la pregunta:

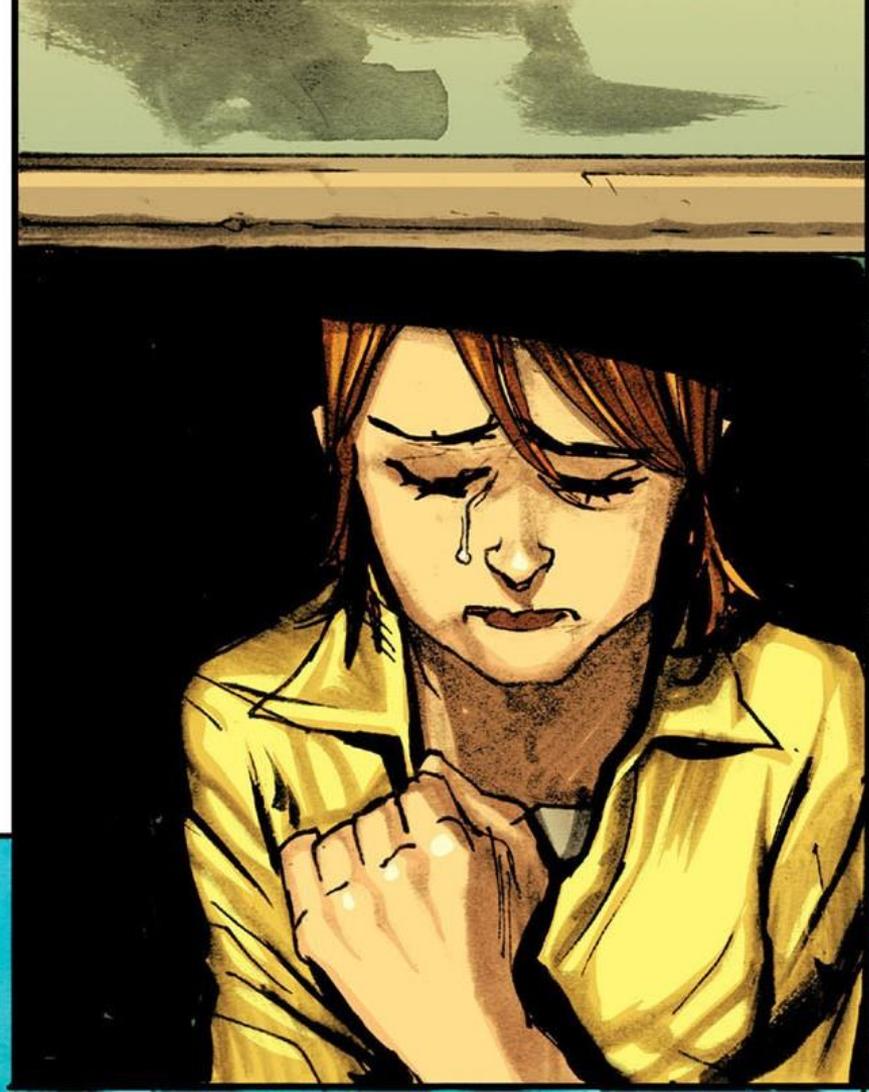
- En qué condiciones influyen las emociones en los pensamientos o viceversa y cómo facilitamos el mejor cambio de las emociones

- Lo clave

- acceso a la emoción y conciencia de la misma
- transformación de la emoción
- regulación de las emociones

Hallazgos de las investigaciones

- Emoción se produce fuera de la conciencia
 - esquemas sensoriomotores preideacionales y preverbales.
 - pueden transformarse en experiencias conscientes discretas de emociones específicas poniendo en palabras las sensaciones sentidas (Lane, 2008)



Hallazgos de las investigaciones

- Etiquetar las emociones ayuda a regularlas
 - Una vez que las emociones se expresan en palabras, las personas son capaces de reflexionar sobre lo que están sintiendo, crear nuevos significados, evaluar su propia experiencia emocional y compartir su experiencia con los demás



COMO CUANDO
ERAS UN NIÑO, SIN
PREOCUPACIONES, Y
CONSEGUÍAS EXACTAMENTE
LO QUE QUERÍAS.



ESA SENSACIÓN
ES ESTA.

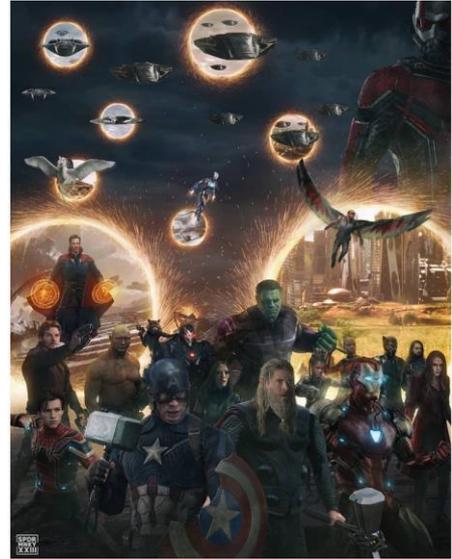
ESO ES LO QUE
SIENTES.



SIENTES FELICIDAD.

Hallazgos de las investigaciones

- La seguridad y la conexión ayudan a regular la emoción
 - las figuras de apego que históricamente han beneficiado la supervivencia pueden servir como estímulos de seguridad preparados , reduciendo la respuesta relacionada con la amenaza o el estrés en su presencia.
 - teoría polivagal



Hallazgos de las investigaciones

- Emoción cambia a la emoción
 - emoción positiva puede aflojar el control que una emoción negativa tiene sobre la mente de una persona ampliando el repertorio de pensamiento y acción momentáneos de la persona
 - Una vez que se ha accedido a la emoción alternativa , ésta transforma o deshace el estado original , y se forja un nuevo estado



Hallazgos de las investigaciones

- Nuevas experiencias emocionales ayudan a cambiar los recuerdos emocionales
 - Reconsolidación
 - importantes implicaciones para la resolución de las dificultades emocionales
 - (video )



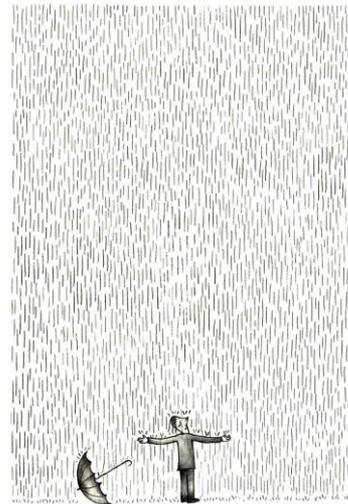
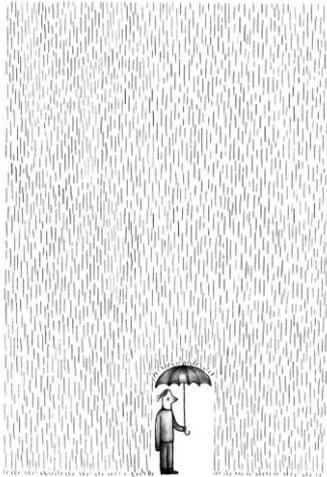
Kintsugi

Investigación sobre la terapia centrada en la emoción

- Eficacia en terapia individual y terapia de parejas
- EFT mayor eficacia en reducir problemas interpersonales y evitar recaídas
- Eficaz para tratar el abuso

Investigación sobre el proceso de cambio

- Procesamiento emocional óptimo= activación emocional + procesamiento cognitivo
- Exploración, reflexión → darle un sentido



Visión constructivista

- Construimos lo que sentimos atendiendo a un sentido corporal, simbolizándolo en la conciencia → limitado a nuestros cuerpos
- Estamos en un proceso de construcción del yo → simbolizar nuestro sentimiento corporal en la conciencia, reflexionando sobre él y formando narraciones que lo explican
 - a través de la reflexión que la gente también integra todo su conocimiento cultural y social con su sentido emocional del ser
- Inteligencia emocional implica el uso hábil de las emociones, sentimientos y estados de ánimo para hacer frente a la vida
- EFT toma la emoción como el dato fundamental de la experiencia humana, y reconoce la importancia de la creación de significado y la coherencia narrativa y, en última instancia, considera que la emoción y la cognición están inextricablemente entrelazadas

pregunta de cierre

1. Ve a www.mentimeter.com
2. Ingresa el código 4528375 (recuadro superior) y presionar
3. Luego contestar la pregunta ¿De que nos habla la rabia?
4. Contestar y presionar enviar.

