

Bueno, después de ver el video sobre lloramos porque estamos tristes o viceversa, he ido copiando las siguientes ideas que creo que nos pueden venir bien. No pretende ser un resumen del video, ni siquiera os voy a garantizar que todo esté aquí, es solo lo que yo he pillado. Si alguien tiene mas cosillas diferentes, que lo cuelgue por aquí.

Un saludo a todos

Por cierto, el otro video de las prácticas no está en la biblioteca de Málaga, como se puede conseguir???

Luigi UNED Ronda (Málaga)

PRÁCTICA: LLORAMOS PORQUE ESTAMOS TRISTES O ESTAMOS TRISTES PORQUE LLORAMOS (VIDEO)

La pregunta básica a la que se intenta responder es:

- ¿primero pensamos, luego analizamos y por último tenemos la reacción corporal correspondiente? O por el contrario ¿Es cuándo tenemos la reacción corporal cuando somos conscientes de que estamos teniendo una emoción?

¿Cómo procesamos las emociones? Hoy día se entiende que que la emoción puede ser tanto precognitiva como procognitiva, es decir, que puede darse antes o después del pensamiento consciente.

Parece quedar claro que en emociones de tristeza lo primero es el proceso consciente (me dan una mala noticia) y luego se produce el resultado o respuesta (lloro).

James defendió que la emoción era precognitiva, es decir, que se daba antes del propio pensamiento (estoy triste porque lloro)

Por ejemplo: como estoy sudando y el corazón me late rápidamente me hago consciente de que estoy experimentando una emoción.

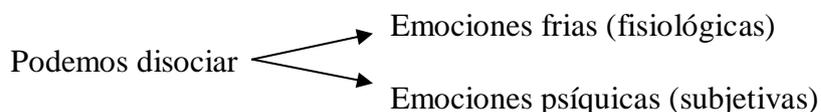
1924 Marañón: teoría de la interacción. La activación fisiológica es necesaria (aunque no suficiente) para que se produzca una reacción emocional.

Es muy importante el propio contexto de la activación para tener emoción.

Es fundamental el componente cognitivo para experimentar emociones.

El contexto es de especial importancia para las emociones psíquicas.

Conclusiones de Marañón:



**NO HAY EMOCIÓN SI FALTA ALGUNO DE LOS 2 COMPONENTES
LA EMOCIÓN ES LA INTERACCIÓN DE AMBOS COMPONENTES**

(los estudios de Marañón tuvieron poco éxito en su época)

AÑOS 70: teorías de valoración cognitiva

La emoción es el resultado de los patrones subjetivos de evaluación personal de un antecedente o acontecimiento.

La valoración es totalmente subjetiva, ya que un mismo acontecimiento puede provocar diferentes emociones en dos personas.

Las especies capaces de aprender evalúan el entorno y sus relaciones con él.

Evaluación ----- respuesta selectiva ----- adaptación

Elaboramos respuestas que anticipan las respuestas con un objetivo adaptativo.

ARNOLD

Siempre valoramos el entorno para acercarnos a lo agradable y alejarnos de lo desagradable.

La emoción solo es posible tras la percepción y evaluación del estímulo (esto es muy importante)

1º percibo

2º evalúo

3º emoción

LAZARUS

La cognición está al inicio del proceso emocional, luego se da la activación fisiológica y por último la conducta.

La evaluación cognitiva es el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento provoca en el individuo.

La interpretación subjetiva del acontecimiento es el desencadenante de la emoción.

- Evaluación primaria: ¿Qué pasa?

Autocuestionamiento de si la situación es buena o mala para mí. Emoción positiva o negativa

- Evaluación secundaria: ¿Qué puedo y qué debo hacer?

ZEJONC (1980)

Una reacción afectiva no necesita de una fase de evaluación cognitiva previa.

EL AFECTO ES ANTERIOR AL PENSAMIENTO

“Efecto de la mera exposición” algo me gusta más cuanto más se presenta el estímulo

La mera exposición crea un pensamiento afectivo más simple que uno cognitivo.

1º Afecto (fin adaptativo al entorno)

2º Cognición

Emoción y cognición pueden ser independientes

Las reacciones emocionales son más rápidas que los fenómenos cognitivos (un niño se ríe solo con vernos a nosotros reír)

Evaluación y cognición no siempre están relacionadas: un cambio en uno no implica necesariamente un cambio en el otro.

Hoy día las teorías de Zejonc están aun vigentes

Todos los animales tienen emociones, pero solo humanos y algunos primates tienen cognición (pensamiento), lo que demuestran que pueden ser independientes.

Las emociones son inevitables (la serpiente ataca si se ve acorralada)

¿Dónde se sitúa el pensamiento? Hoy se defiende que la emoción puede ser pre y post cognitiva.

Puede haber emoción sin cognición.

“La mayoría de las experiencias emocionales no son cognitivas”

Emociones y sentimientos, no obstante, son procesos conscientes; las emociones no pueden ser inconscientes.