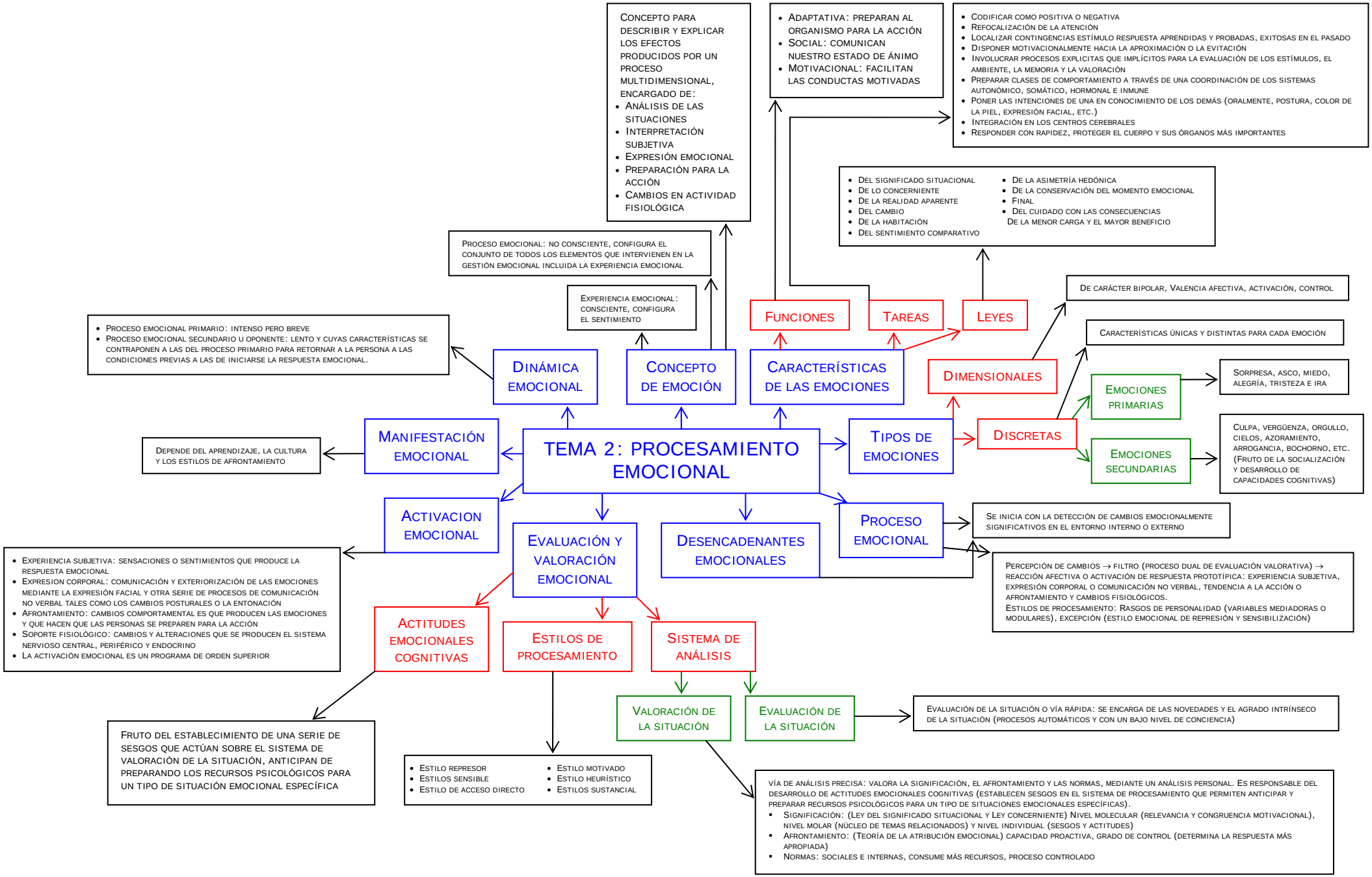
TEMA 2: PROCESAMIENTO EMOCIONAL
Concepto para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional, encargado de:
Análisis de las situaciones
Interpretación subjetiva
Expresión emocional
Preparación para la acción
Cambios en actividad fisiológica
Adaptativa: preparan al organismo para la acción
Social: comunican nuestro estado de ánimo
Motivacional: facilitan las conductas motivadas
Codificar como positiva o negativa
Refocalización de la atención
Localizar contingencias estímulo respuesta aprendidas y probadas, exitosas en el pasado
Disponer motivacionalmente hacia la aproximación o la evitación
Involucrar procesos explicitas que implícitos para la evaluación de los estímulos, el ambiente, la memoria y la valoración
Preparar clases de comportamiento a través de una coordinación de los sistemas autonómico, somático, hormonal e inmune
Poner las intenciones de una en conocimiento de los demás (oralmente, postura, color de la piel, expresión facial, etc.)
Integración en los centros cerebrales
Responder con rapidez, proteger el cuerpo y sus órganos más importantes
Del significado situacional
De lo concerniente
De la realidad aparente
Del cambio
De la habitación
Del sentimiento comparativo
De la asimetría hedónica
De la conservación del momento emocional
Final
Del cuidado con las consecuencias
De la menor carga y el mayor beneficio
Proceso emocional: no consciente, configura el conjunto de todos los elementos que intervienen en la gestión emocional incluida la experiencia emocional
Experiencia emocional: consciente, configura el sentimiento
Funciones
Tareas
Leyes
De carácter bipolar, Valencia afectiva, activación, control
Características únicas y distintas para cada emoción
Proceso emocional primario: intenso pero breve
Proceso emocional secundario u oponente: lento y cuyas características se contraponen a las del proceso primario para retornar a la persona a las condiciones previas a las de iniciarse la respuesta emocional.
Dinámica emocional
Concepto de emoción
Características de las emociones
Dimensionales
Discretas
Emociones primarias
Sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira
Emociones secundarias
Culpa, vergüenza, orgullo, cielos, azoramiento, arrogancia, bochorno, etc. (Fruto de la socialización y desarrollo de capacidades cognitivas)
Depende del aprendizaje, la cultura y los estilos de afrontamiento
Manifestación emocional
Tipos de emociones
Activacion emocional
Evaluación y valoración emocional
Desencadenantes emocionales
Proceso emocional
Se inicia con la detección de cambios emocionalmente significativos en el entorno interno o externo
Percepción de cambios → filtro (proceso dual de evaluación valorativa) → reacción afectiva o activación de respuesta prototípica: experiencia subjetiva, expresión corporal o comunicación no verbal, tendencia a la acción o afrontamiento y cambios fisiológicos.
Estilos de procesamiento: Rasgos de personalidad (variables mediadoras o modulares), excepción (estilo emocional de represión y sensibilización)
Experiencia subjetiva: sensaciones o sentimientos que produce la respuesta emocional
Expresion corporal: comunicación y exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal tales como los cambios posturales o la entonación
Afrontamiento: cambios comportamental es que producen las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción
Soporte fisiológico: cambios y alteraciones que se producen el sistema nervioso central, periférico y endocrino
La activación emocional es un programa de orden superior
Actitudes emocionales cognitivas
Estilos de procesamiento
Sistema de análisis
Fruto del establecimiento de una serie de sesgos que actúan sobre el sistema de valoración de la situación, anticipan de preparando los recursos psicológicos para un tipo de situación emocional específica
Estilo represor
Estilos sensible
Estilo de acceso directo
Estilo motivado
Estilo heurístico
Estilos sustancial
Valoración de la situación
Evaluación de la situación
Evaluación de la situación o vía rápida: se encarga de las novedades y el agrado intrínseco de la situación (procesos automáticos y con un bajo nivel de conciencia)
vía de análisis precisa: valora la significación, el afrontamiento y las normas, mediante un análisis personal. Es responsable del desarrollo de actitudes emocionales cognitivas (establecen sesgos en el sistema de procesamiento que permiten anticipar y preparar recursos psicológicos para un tipo de situaciones emocionales específicas).
Significación: (Ley del significado situacional y Ley concerniente) Nivel molecular (relevancia y congruencia motivacional), nivel molar (núcleo de temas relacionados) y nivel individual (sesgos y actitudes)
Afrontamiento: (Teoría de la atribución emocional) capacidad proactiva, grado de control (determina la respuesta más apropiada)
Normas: sociales e internas, consume más recursos, proceso controlado