Tema 7: La hostilidad, el humor, la felicidad y el amor

La hostilidad

- Actitud emocional cognitiva; implica evaluación negativa y aversiva de otros
- Capacidad para seleccionar y procesar información significativa; capacidad de proacción
- Actitud mantenida y duradera
- vv cognitivas de cinismo, desconfianza y denigración
- Núcleo cognitivo: creencias y actitudes negativas y destructivas hacia los demás→ odio, rencor y resentimiento
- Cinismo: creencias negativas acerca de la naturaleza humana en General
- Atribuciones hostiles: creencias de que la conducta antagonista de otros está dirigida específicamente hacia uno mismo

- Componente afectivo: ira, asco y desprecio
- Actitud que puede permanecer en el tiempo sin que se repita la estimulación que la propició
- vv mediadoras: estabilidad y nivel de autoestima, defensividad, recelo y desconfianza, rol masculino y normas sociales

- Factor de riesgo de ttnos cardiovasculares y de la enfermedad coronaria
- Pueden generar a su alrededor un medio ambiente con escaso apoyo social
- Ausencia de conductas saludables
- ↑ Niveles de adrenalina, noradrenalina, cortisol, colesterol y lipoproteínas de baja densidad

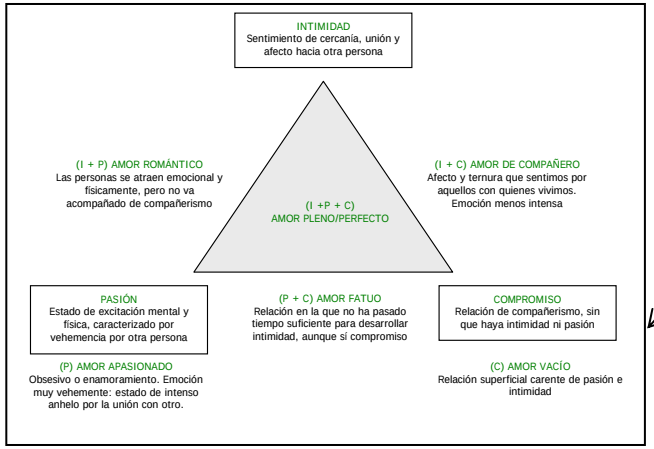
El humor

- Proceso producido por la valoración de haberse producido un error, que no es malo o dañino → produce risas y buenos sentimientos
- Elicitadores: chistes, caricaturas, historias graciosas, películas, comedias, parodias, música, pantomima, etc.
- No es en sí mismo una emoción
- La absurdidad no es una condición suficiente
- Facilitador o inhibidor: influencia social

- Las drogas psicoactivas pueden afectar el umbral para la inducción del proceso hilarante
- Factores del organismo: temporales → vv fisiológicas; habituales
- Shammi y Stuss: deterioro del humor →daño en el córtex prefrontal medial

- Risa y sonrisa representan diferentes niveles de intensidad de la respuesta hilarante
- Estado resultante altamente placentero
- Relajación
- Ayudan a mitigar los estados negativos: amortiguan el estrés, ↓ el malestar o dolor, ↓la tensión, etc.
- Desarrollo de una actitud General de afiliación, pertenencia, cooperación y comunicación: emoción eminentemente prosocial

El amor



- El amor es dinámico: la intimidad se desarrolla gradualmente; pasión muy intensa al principio, disminuye y se estabiliza conforme la relación avanza; el compromiso se incrementa lentamente en un principio y se estabiliza cuando se llega un equilibrio entre lo que se da y obtiene

- Fischer, shaver y Carnochan: amor apasionado (enamoramiento), amor de compañero (cariño)
- Stemberg: combinaciones de tres componentes básicos →intimidad, pasión y compromiso

- Apego entre Madre e hijo: entre 3-5 meses
- Bartholomew: propone estilos de cariño en los adultos dependiendo de su autoimagen (positiva-negativa) y su imagen de los otros (positiva-negativa)
- Reik: cuando la autoestima está amenazada somos presas fáciles del amor apasionado
- Oxitocina: hormona que promueve vínculos afectuosos, cercanos e íntimos, conductas sexuales y reproductivas
- Bloch, Orthous y Santibáñez: patrones de respiración y sonidos para el amor apasionado y el amor de compañero
- Recompensas que experimentan las personas enamoradas: momentos de regocijo, sentimientos de sobre-entendimiento y aceptación, compartir un sentido de unión, sentimientos de seguridad y de estar fuera de peligro, trascendencia, efectos beneficiosos en el sistema inmunológico

La felicidad

- El nivel de bienestar subjetivo ↑ con la edad
- La persona feliz consciente de la convergencia de: la iniciativa en el logro de los propios intereses, la intervención de terceras personas y la ocurrencia de un cúmulo de circunstancias favorables
- Los sentimientos de felicidad afectan en: memoria, categorización (modo en que organizamos cognitivamente nuestro entorno), resolución de problemas y creatividad
- Estimula la sociabilidad y la conducta altruista, reduce el conflicto interpersonal y conduce a la adopción de soluciones favorables para ambas partes

- Sentimiento de plenitud, bienestar y satisfacción, que aparece como reacción a la consecución de metas vitales y personales de índole global o específica, pero, en cualquier caso, de gran relevancia en la vida de una persona
- Perspectivas: enfoque hedonista; enfoque eudaimónico
- Wilson: las personas felices son jóvenes, saludables, cultas, con salarios altos, extrovertidos, optimistas etc.

- Perfiles de personalidad vinculados a la felicidad y al bienestar subjetivo: Neuroticismo-estabilidad emocional; extraversión-introversión
- Factores: relaciones interpersonales estrechas, estilo de apego, grado de familiaridad o intimidad de la relación flecha filtro experiencial, que determina el grado de seguridad e inseguridad de la persona en el establecimiento de relaciones estrechas con los otros

- Aspectos clave en la consecución de meta: competencia y autoeficacia percibida, grado de convergencia la meta
- El dinero es relevante cuando las necesidades básicas no están siendo cubiertas
- James: la felicidad es el resultado de un compromiso entre los logros alcanzados por la persona y las aspiraciones o metas que ésta se plantea; Cada uno determina su nivel de bienestar subjetivo efectuando sucesivas comparaciones con patrones normativos de carácter social, o de índole personal