

#### emoción

# ¿Qué es una emoción?







f. Alteración del estado de ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

RAE

## Las emociones activan y dirigen nuestra conducta.



#### LAS PASIONES

Pensar en: El carro alado/ Fedro

Los antiguos racionalistas griegos pensaban que si las emociones no eran supervisadas, causarían estragos en las capacidades mentales superiores como el pensamiento racional o la toma de decisiones. En el pasado, también los psicólogos solían ver a las emociones como un "instinto básico", un vestigio de nuestra herencia evolutiva que necesitaba reprimirse.



Hoy se piensa que son esenciales para la supervivencia y una fuente importante de enriquecimiento personal.





- 2. Repugnancia
- 3. Enojo
- 4. Temor
- 5. Sorpresa
- 6. Expectativa
- 7. Alegría
- Aceptación

De acuerdo con el modelo de Plutchik, diferentes emociones se combinan para producir un espectro de experiencia más amplio y rico. Por ejemplo, cuando la expectativa y la alegría ocurren juntas dan lugar al optimismo; la alegría y la aceptación se funden en el amor; la sorpresa y la tristeza dan lugar a la desilusión.



#### Las emociones no son universales

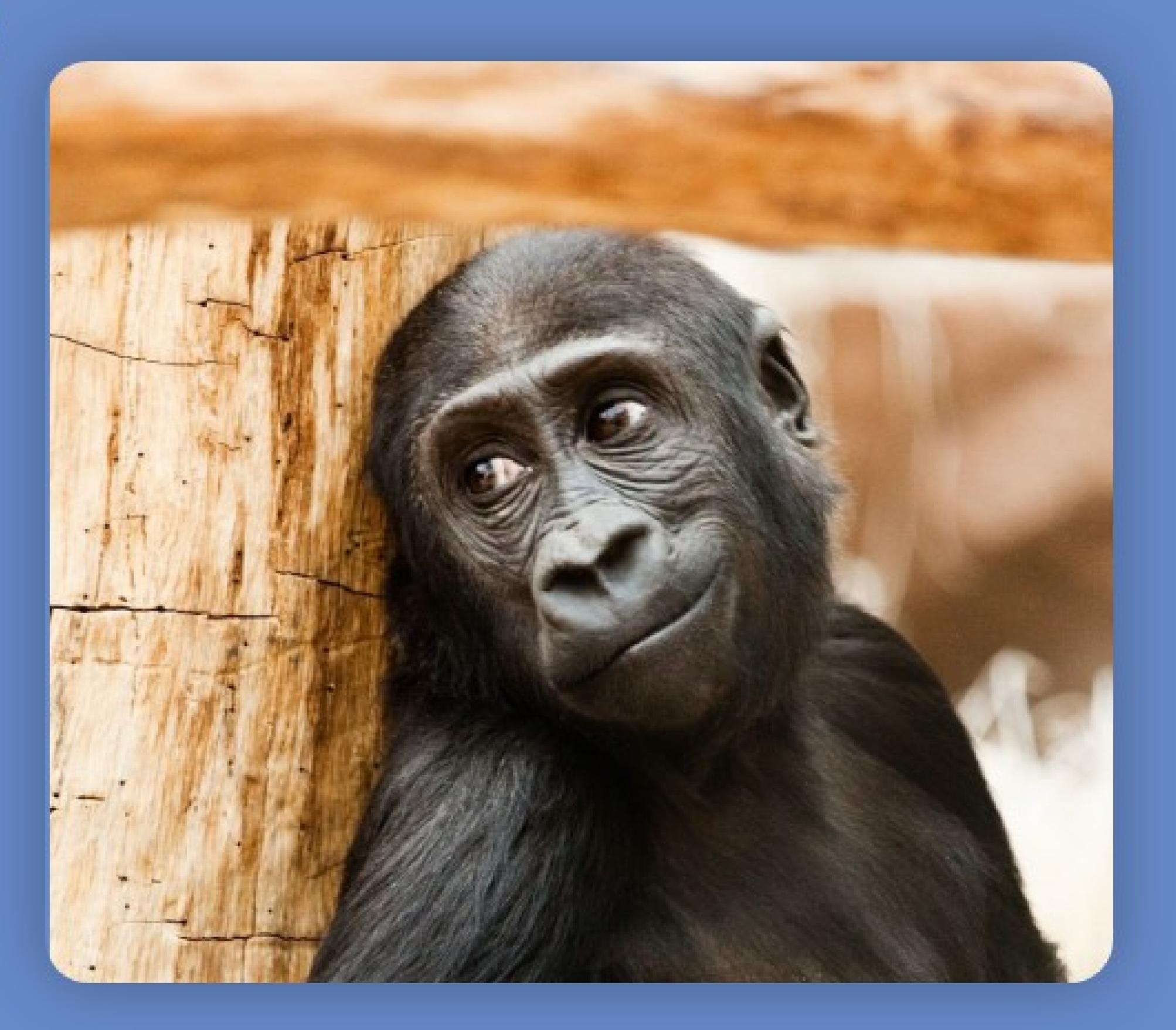
Los antropólogos reportan enormes diferencias en las maneras en que otras culturas ven y categorizan las emociones.



### Primarias/Secundarias

La emoción debe:

- 1) ser evidente en todas las culturas;
- 2) contribuir a la supervivencia;
- 3) estar asociada con una expresión facial distinta;
- y 4) ser evidente en primates no humanos



Las emociones secundarias son aquellas que sólo se encuentran en algunas culturas. (Etimología de las pasiones / IVONNE BORDELOIS)

Las emociones secundarias son muchas más que las primarias, pero, una vez más, no existe consenso respecto a cuáles o cuántas son.

- **Teoría de James-Lange** Afirma que los estímulos generan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, y que las emociones son resultado de esos cambios fisiológicos.
- Teoría de Cannon-Bard Afirma que la experiencia de la emoción ocurre al mismo tiempo que los cambios biológicos.
- Teoría cognoscitiva Afirma que la experiencia emocional depende de la percepción o juicio de la situación en que uno se encuentra.



"¡Pon una cara feliz!" es un buen consejo.

Movimientos faciales específicos pueden crear un cambio en el flujo sanguíneo al encéfalo que da por resultado cambios en la temperatura cerebral y, presumiblemente, procesos neuroquímicos que median en los sentimientos (Zajonc, Murphy e Inglehart, 1989).







«El individuo es el pasajero que va en el coche del cuerpo material, y la inteligencia es el conductor. La mente es el instrumento con el que se conduce, y los sentidos son los caballos. Por lo tanto, el yo es el que disfruta o sufre en compañía de la mente y los sentidos. Así lo entienden los grandes pensadores». B.G. 6.34.



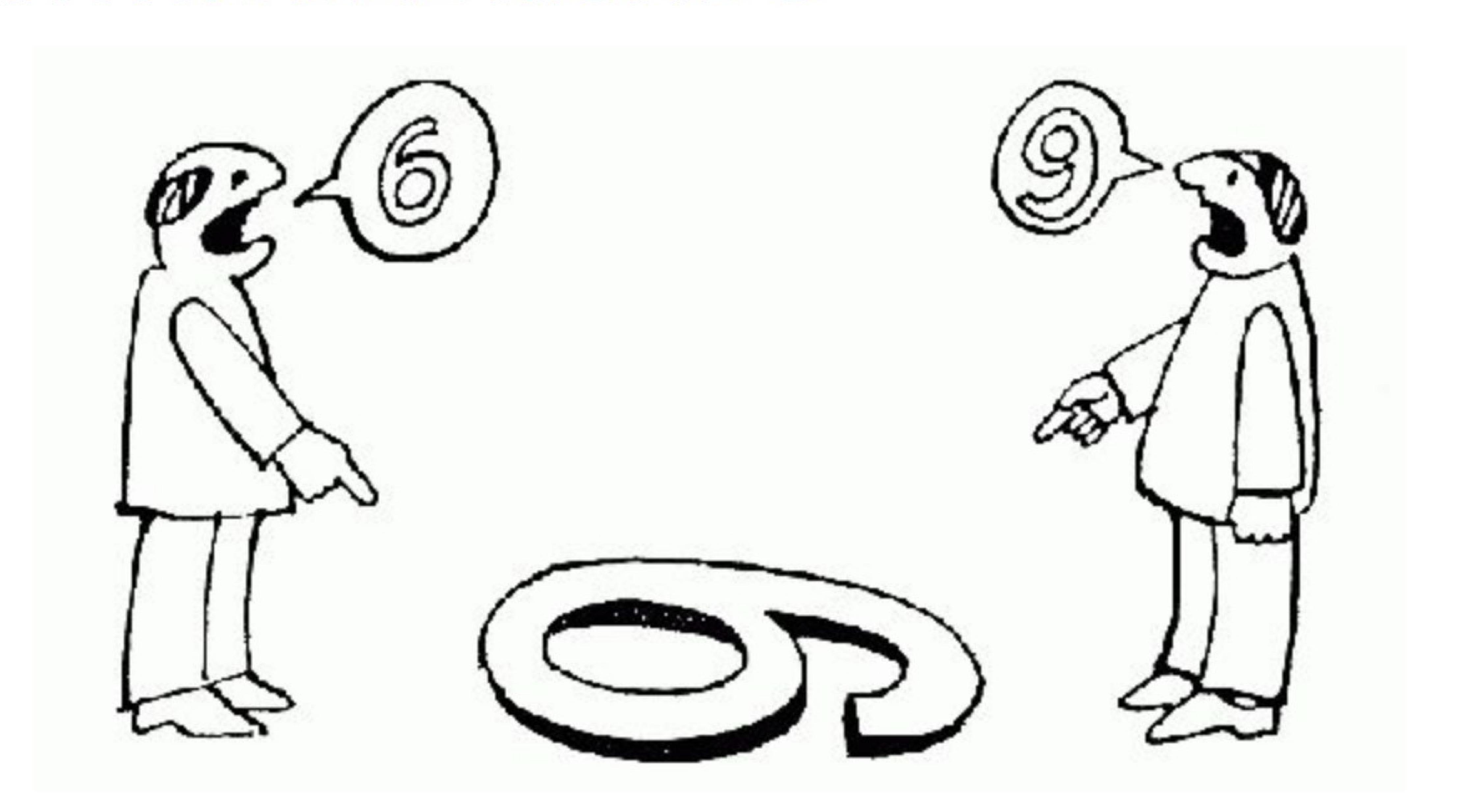


#### RECONTEXTUALIZACIÓN y COMPASIÓN





### DUALIDAD: UNA MIRADA BIPARTITA DEL MUNDO



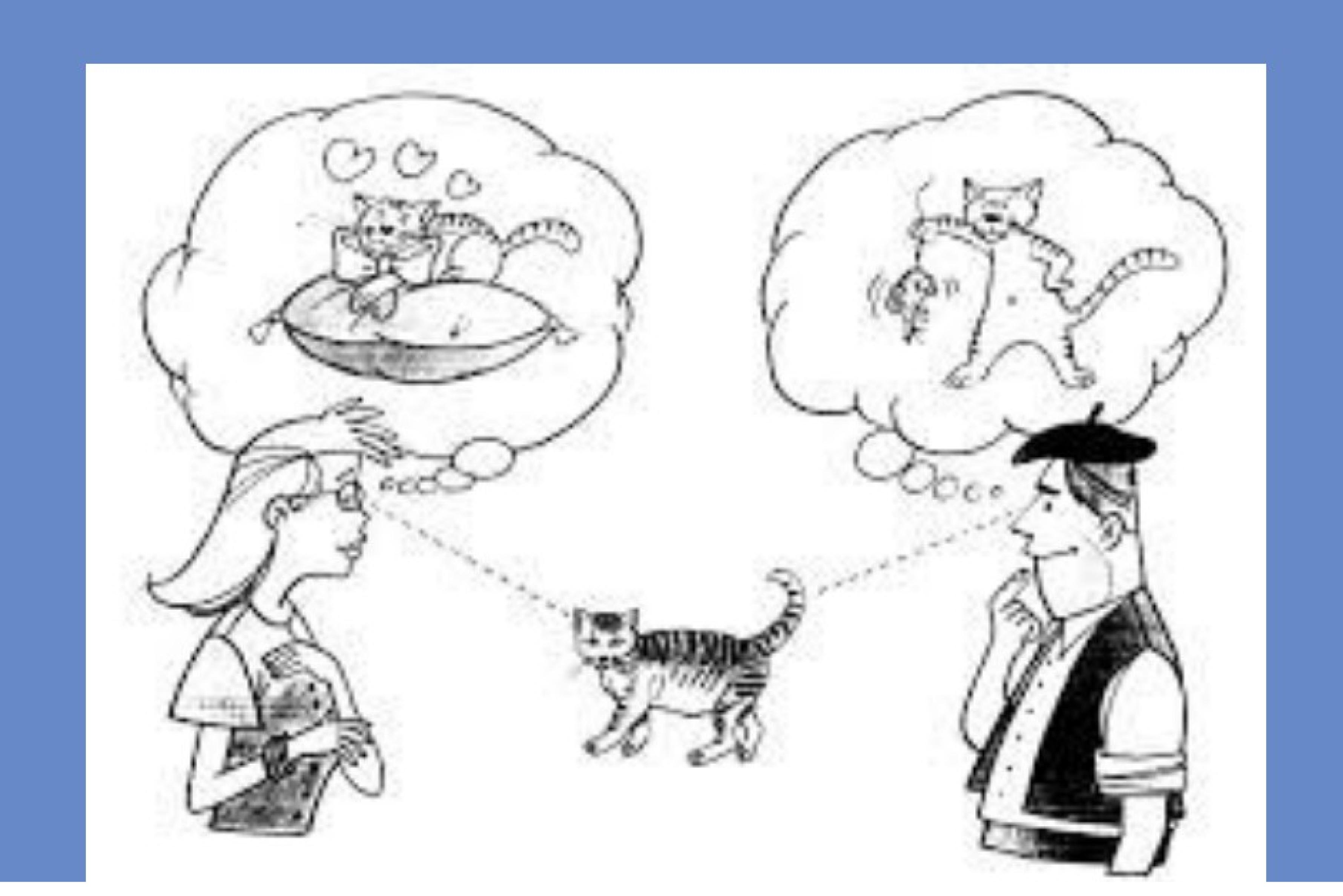


# ¿Te has preguntado alguna vez por qué la vida se presenta como una serie de opuestos?

Es posible que los opuestos sean tan diferentes como el día y la noche, pero lo esencial es que sin la noche ni siquiera seríamos capaces de reconocer algo que pudiéramos llamar día (Pensar en la legoría de la caverna de Platón)

#### EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

El hombre no puede entender dónde está porque ha creado dos mundos a partir de uno.





La compasión y su potencial transformador de las relaciones y de la ética.



El mindfulness puede considerarse un cosntructo tanto rasgo como estado que juega un papel muy importante en la autoregulación y experiencia emocional.

No se trata de alcanzar un estado mental de paz o diferente al que se tiene en ese momento, sino más bien de instalarse en la experiencia actual de una forma relajada, vigilante y sincera.

# Todo proceso de aprendizaje y memoria consciente siempre viene coloreado emocionalmente.

¿De qué hablamos cuando hablamos de emociones y sentimientos?

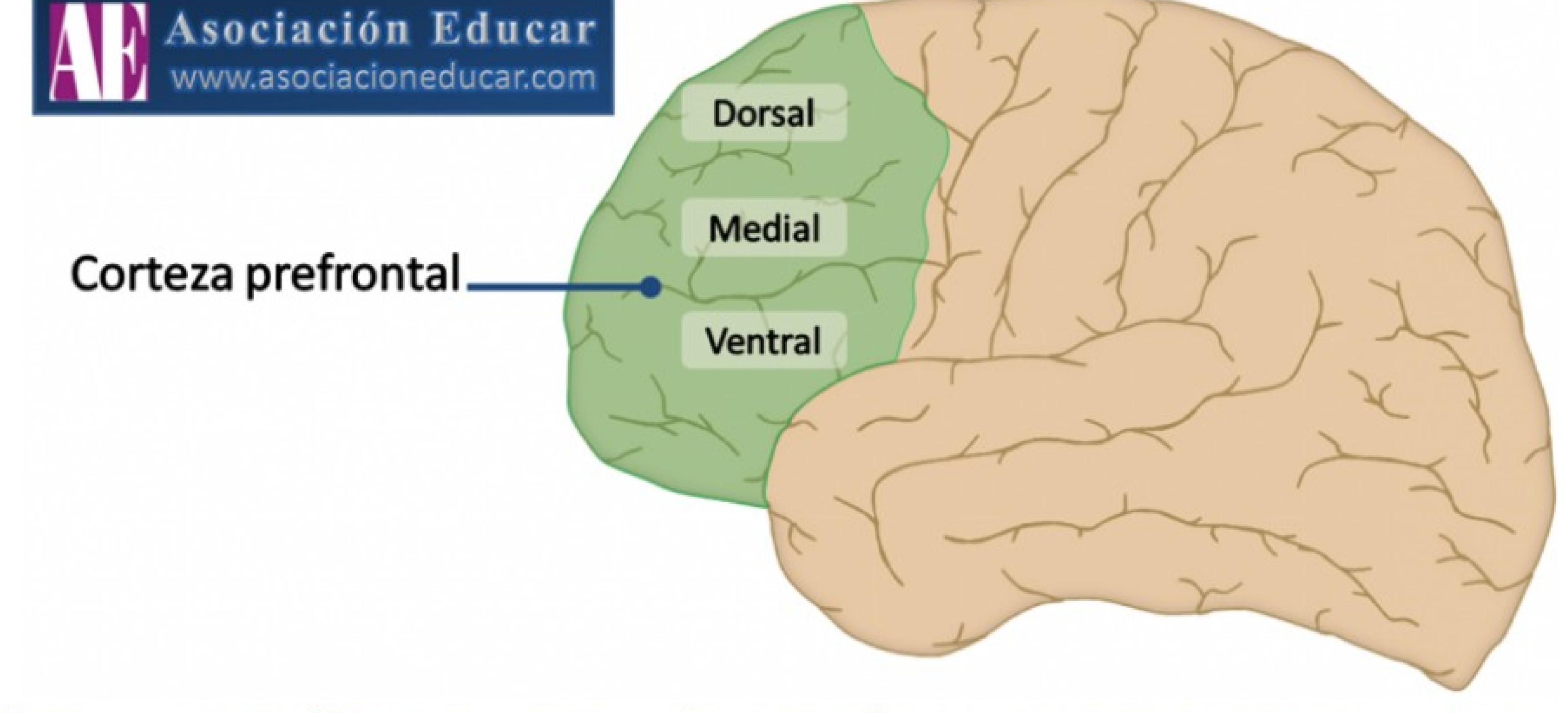
Mora Teruel, F. (2013) ¿Qué es una emoción?-Arbor, 189 (759):a004.doi: https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/1543/1560

#### Glosario:

CORTEZA CEREBRAL: Capa de neuronas que recubre la superficie externa del cerebro.

Su superficie total en el ser humano es de 2.200 cm2 y su espesor varia entre 1,3 y 4,5 mm, con un volumen de 600 cm3. Típicamente posee 6 capas que de la superficie a la profundidad son las siguientes:

- Capa molecular.
- Capa granular externa.
- Capa piramidal externa.
- Capa granular interna.
- Capa piramidal interna.
- Capa multiforme.



Esta capa que aparece en los mamíferos se denomina Neocorteza. La más antigua evolutivamente es la Allocorteza que posee sólo una estructura de 3 capas y que se encuentra por ejemplo en el hipocampo.

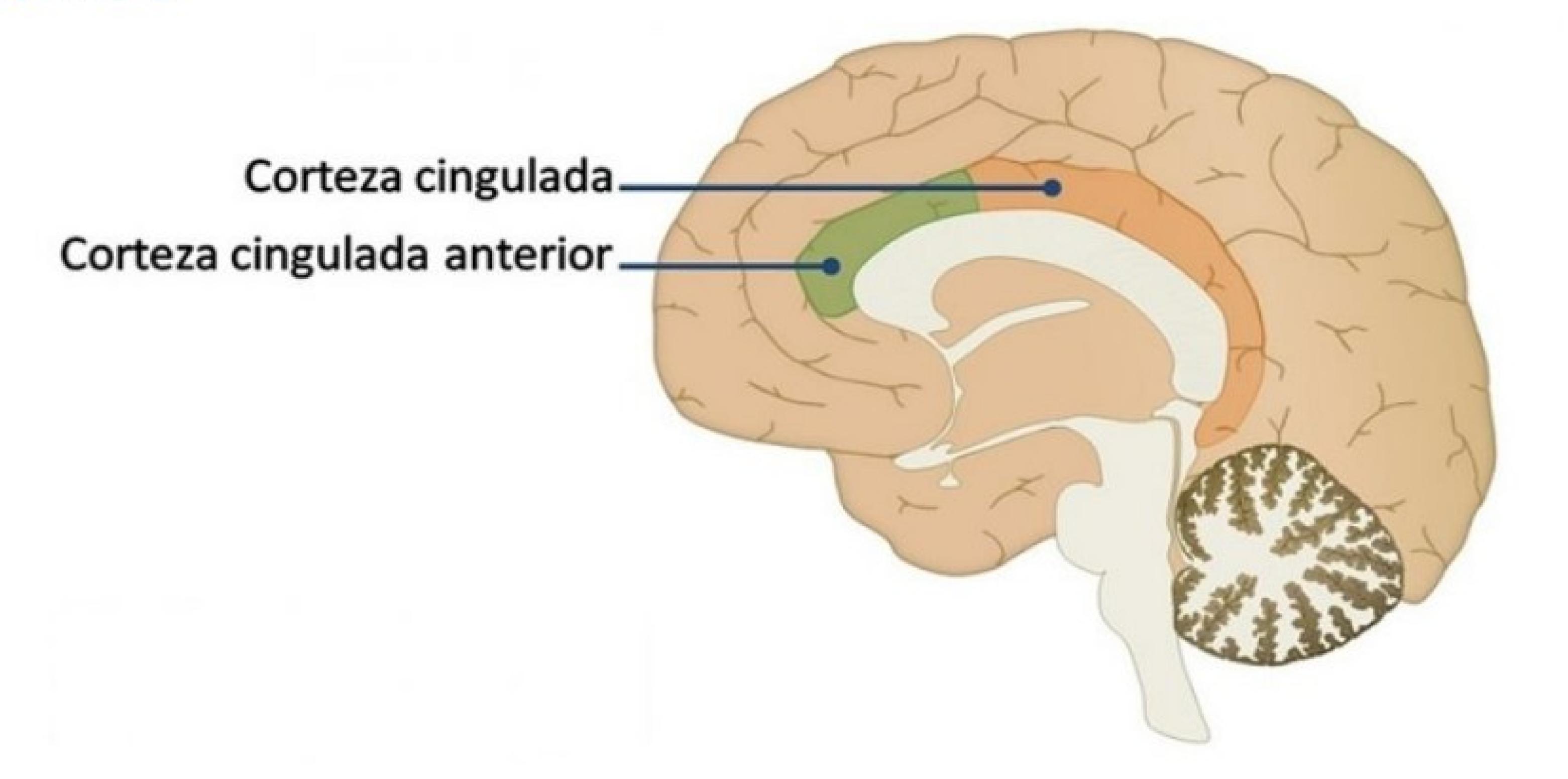
#### Glosario:

CORTEZA CINGULADA, GIRO CINGULAR, CIRCUNVOLUCIÓN DEL CÍNGULO o GYRUS CINGULI: Comprende un sector de la corteza cerebral que rodea al cuerpo calloso. Cíngulo significa cinturón en latín.

Se la considera como un intermedio entre la corteza primitiva y la neorcorteza, no solo desde el punto de vista filogenético y estructural, sino también por las conexiones que establece, al representar un centro de enlace entre las estructuras antiguas y la neocorteza, o entre las actividades conscientes e inconscientes.

Se la incluye como parte del sistema límbico. Recibe y envía proyecciones al resto del sistema límbico y a diferentes regiones de la corteza frontal. Desempeña un papel vital en casi todos los sentimientos humanos y los comportamientos, desde la emoción, atención, aprendizaje, memoria, y percepción del dolor físico y emocional.

#### Glosario:



CÓRTEZA CINGULADA ANTERIOR, CORTEZA CINGULAR ANTERIOR o CORTEX DEL CÍNGULO ANTERIOR: Es el área más estudiada de la corteza cingulada. Se enciende como una especie de alarma cuando distingue una situación en la que se requiere autocontrol y es como si dijera: "Atención, hay varias respuestas para esta situación y algunas pueden no ser muy buenas".

Esta área siempre se activa independientemente de la decisión que se tome, motivo por el cual juega un papel importante en la función ejecutiva.

Investigaciones muestran que la CCA tiene sus límites: cuando el cerebro recibe demasiadas tareas de autocontrol pierde un poco de efectividad. Esto se traduciría, por ejemplo, en una mayor cantidad de errores o en una falta de motivación para superar un trabajo difícil.

#### Emotivo

Sineto, luego existo.

La emoción, desde un punto de vista filogenético, y aún hoy, debió ser el escudo protector máximo de la supervivencia biológica, es también la que mantiene vivo y motivado al hombre en su relación con los demás.



#### Proceso emocionasl /Reacción emocional

ES\_Small Group Of Women Lau...

Las reacciones ante el dolor o ante lo placentero son inconscientes.

La Emoción nos alerta y nos motiva hacia la realización de conductas en cuyo significado está la supervivencia individual y de la especie. La emoción es una expresión motora hecha a través de la conducta: lenguaje verbal o corporal.



#### ¿ Qué es una emoción?

#### Elementos fundamentales de la emoción.



#### Delgado y Mora (1998)

#### Fenómeno interno

Personalizado, subjetivo. el ser humano, además, experimenta sentimientos: el aspecto consciente de las emociones

#### Fenómeno Externo

Externo, conductual, que sirve de clave o señal a miembros de la misma especie o de aquellos con los que se tiene una relación.

#### Roll (1999)

#### Recompensas

Las recompensas producen un estado emocional de bienestar. El no recibir una recompensa que esperábamos puede producir: frustración o rabia.

#### Castigos

Un peligro con amenaza vital o social, crea un estado de malestar. También se puede producir bienestar cuando un castigo que esperábamos es eliminado.



#### Damasio (1999)

#### Su función es mantener la vida de un organismo

- Las emociones son una colección complida de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circuntancias ventajosas npara el organismo que las experimenta
- A pesar de que el aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos específicos que dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva.

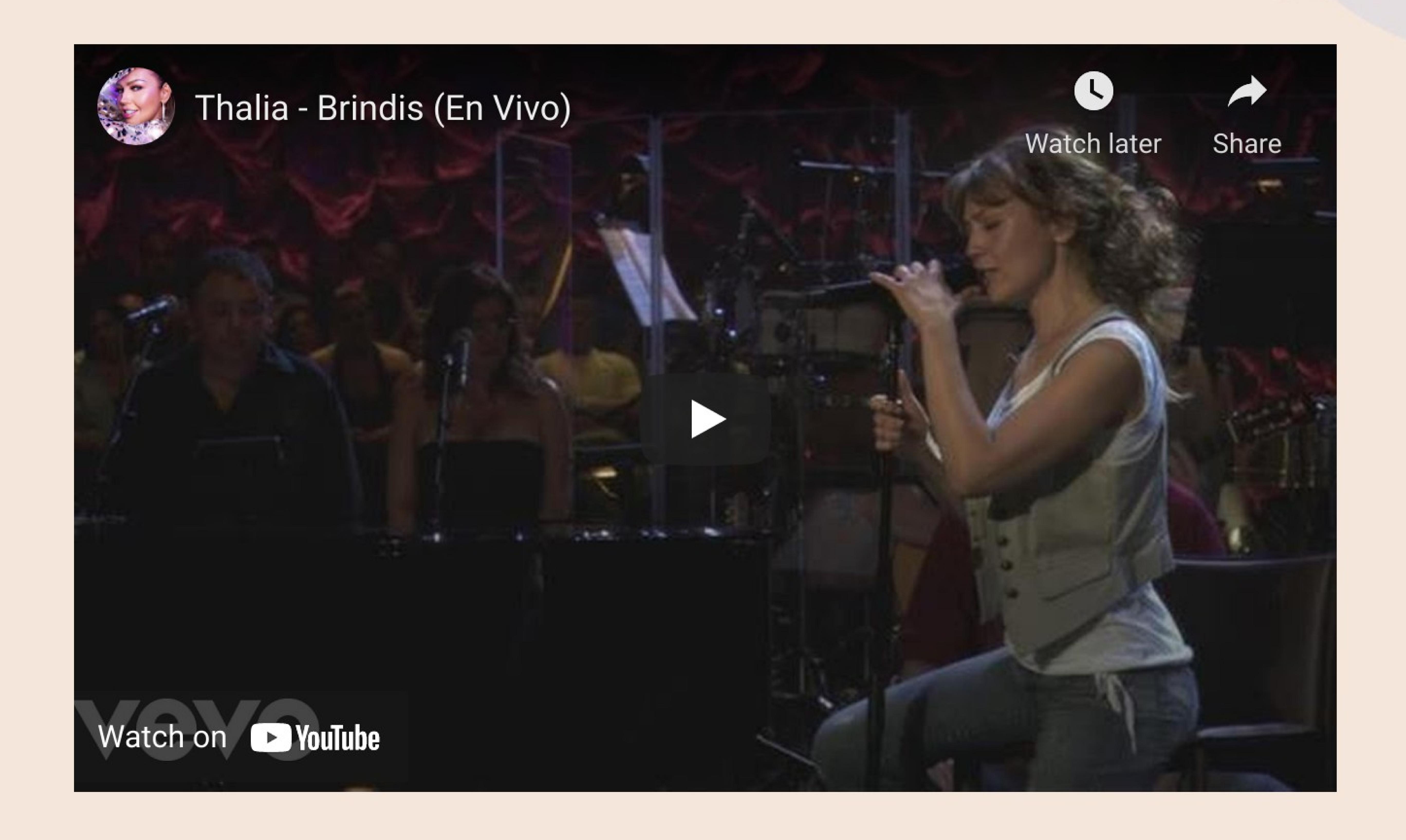


#### **Emociones- Sentimientos**

- 3) Los mecanismos que producen las emociones ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco encefálico hasta la más alta del cerebro como la propia corteza cerebral.
- 4) Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente.
- 5) Todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación.
- 6) La toma de consciencia de una reacción emocional es lo que llamamos: sentimiento.









MINDFULNESS | COMUNIDAD DE MEDITADORES



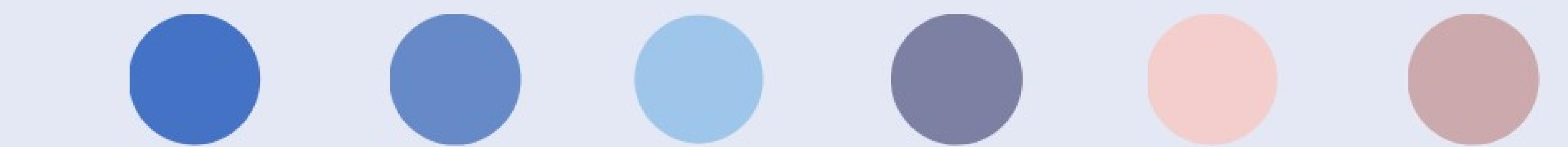
Paleta de colores de la presentación



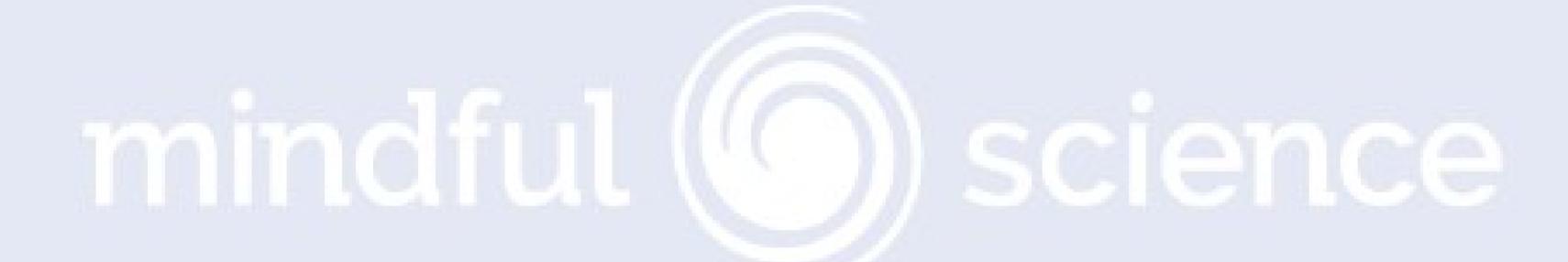


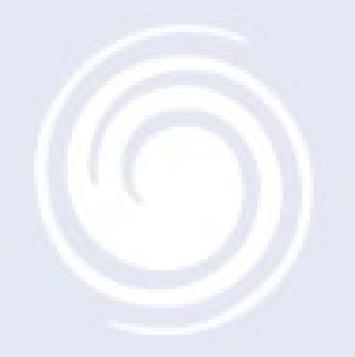






#### Elementos gráficos de la presentación





mindful science



mindful science

