

Dimensión Social de la Persona: Emociones

Basado en Fernández, I. y Carrera, P.
(2010). Las emociones en Psicología
Social. En Morales, Gaiviria, Moya y
Cuadrado, Psicología Social. Madrid:
McGraw Hill

Alba Catalá Miñana
Departamento de Psicología Social
Universitat Autònoma de Barcelona
2016



1. Concepto de emoción
2. Términos relacionados
3. Tradiciones teóricas
 1. Orientación biológica
 2. Perspectiva Cognitiva
4. Emociones básicas
5. Influencia social sobre los procesos emocionales
6. Emociones y salud

¿Qué es una emoción?

1. Definición-concepto

- No existe una definición única-falta de concreción
- “Patrón adaptativo de reacción corporal” (Ekman, 1992)
- “Constructo subyacente a reacciones subjetivas, fisiológicas y conductuales” (Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2010)
- “Conjunto de respuestas o de procesos activados por un estímulo desencadenante” (Philippot, 1993)
- “La emoción está socialmente constituida pero es también socialmente constituyente: la clase de pueblo que somos depende de un grado significativo de los tipos de emociones que estimamos y valoramos” (Harré y Parrot, 1996)

1. Definición-concepto

- Componentes (Scherer, 1984):
 - Evaluación cognitiva
 - Expresión motora
 - Motivación o intención y realización de la conducta
 - Sentimiento subjetivo
 - Componente fisiológico de activación

1. Definición-concepto

Existe un consenso en que es imposible ofrecer una definición cerrada de la emoción

Hay que aceptar que existen límites borrosos y que un mismo atributo pueda localizarse en diferentes categorías.

Se defiende hablar de emoción en términos de prototipo

2. Conceptos relacionados con las emociones

Estado de ánimo

La emoción suele dirigirse a un objeto y el estado de ánimo es más general

Sentimiento

Expresión subjetiva:
evaluación que la persona realiza
Emociones profundas
Proceso de socialización

Afectos

Categoría donde se incluyen las emociones y los estados de ánimo
Tienen valoración positiva-negativa

Pasión

Profundo y de gran intensidad
Fuera de control personal

2. Conceptos relacionados con las emociones

	Duración	Intensidad	Carácter
Estado de ánimo	Mayor que la emoción	Menor	Difuso y global
Sentimiento	Mayor que la emoción	Menor	Profundo
Pasión	Mayor que la emoción	Mayor	Profundo

Extraído de
(Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2010)

Tradiciones teóricas

- Orientación biológica
 - Teoría James-Lange
 - Teoría Cannon-Bard
 - Teoría del feedback facial
- Perspectiva cognitiva
 - Teoría bifactorial
 - Aportaciones

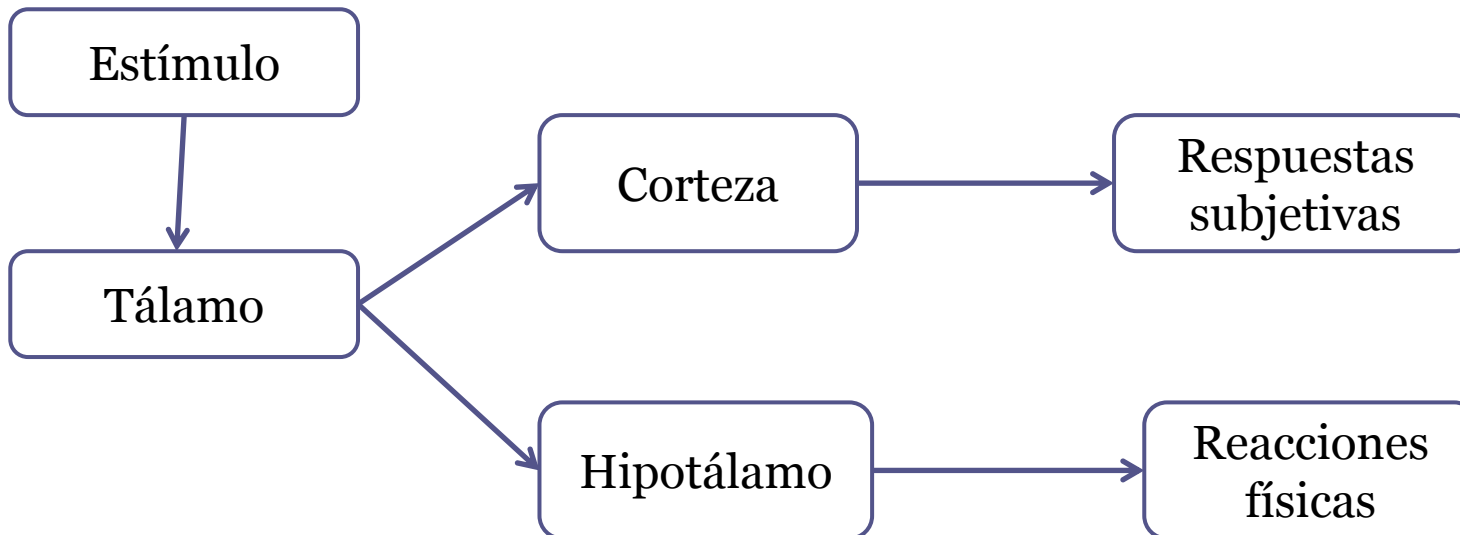
Orientación biológica

- Teoría James-Lange:



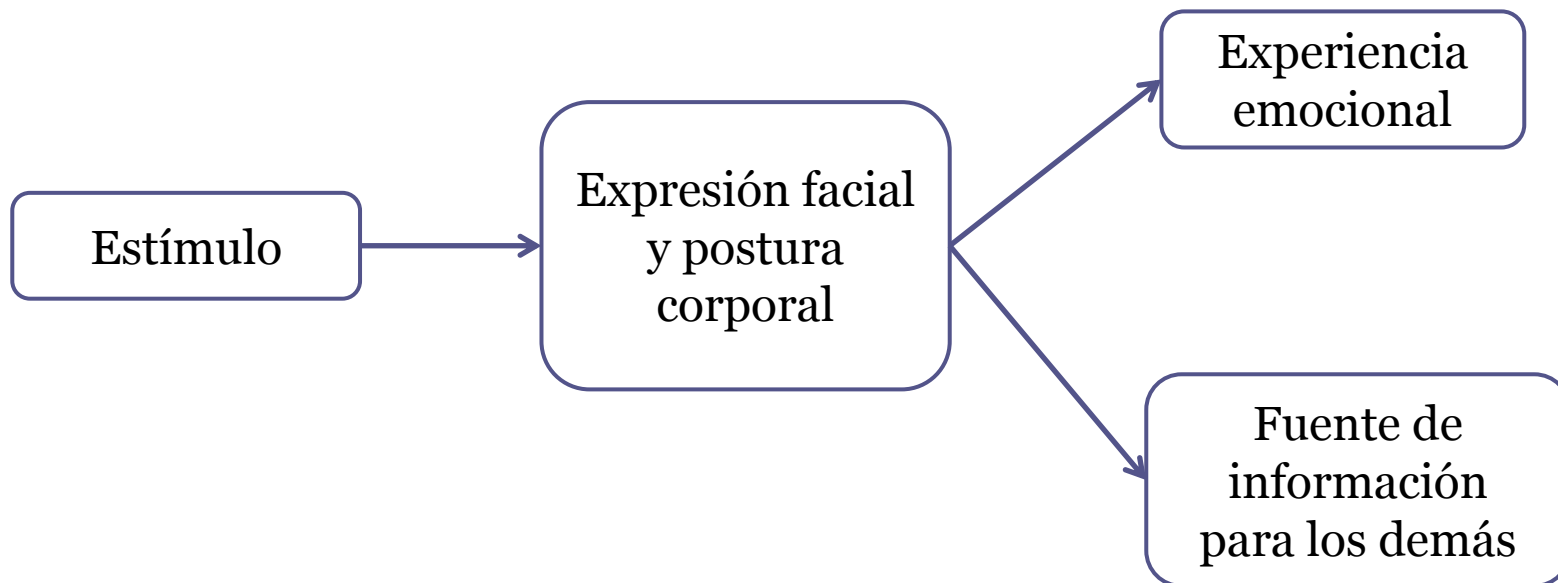
Orientación biológica

- Teoría Cannon-Bard



Orientación biológica

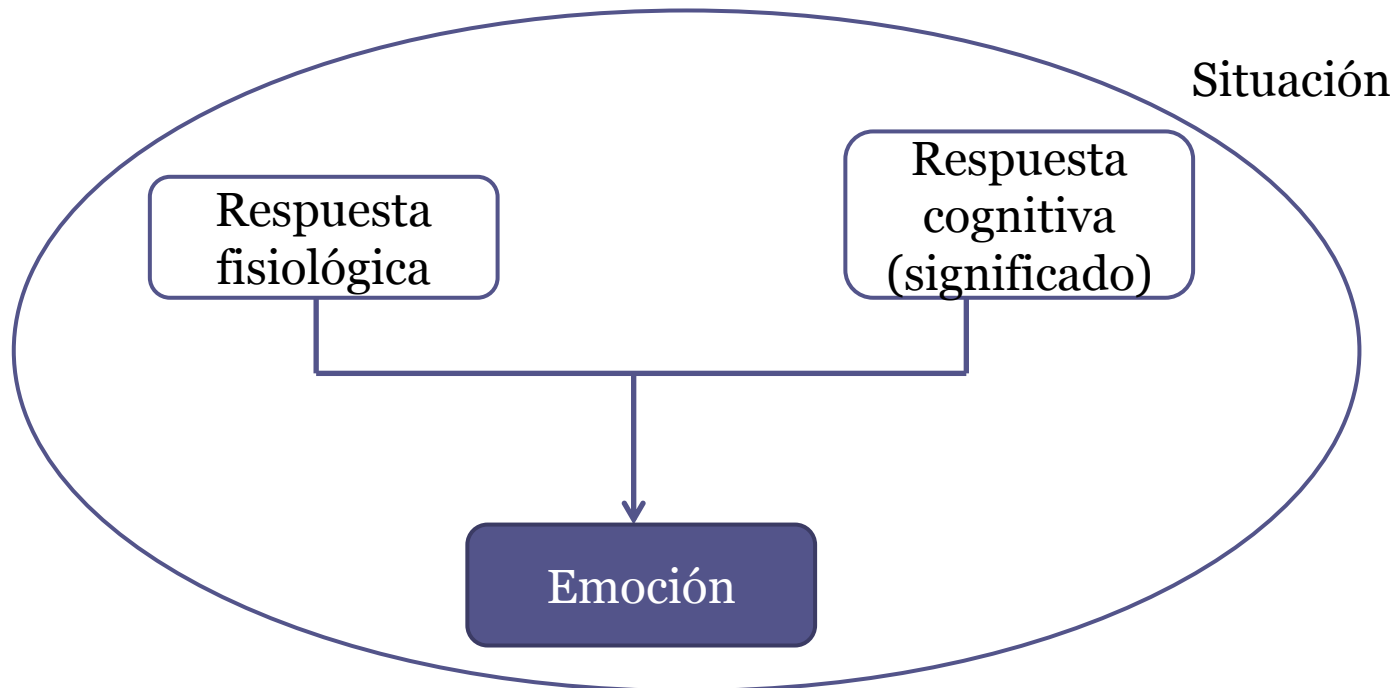
- Teoría del feedback facial



- Las respuestas corporales facilitan el procesamiento cognitivo de los estímulos emocionales

Perspectiva cognitiva

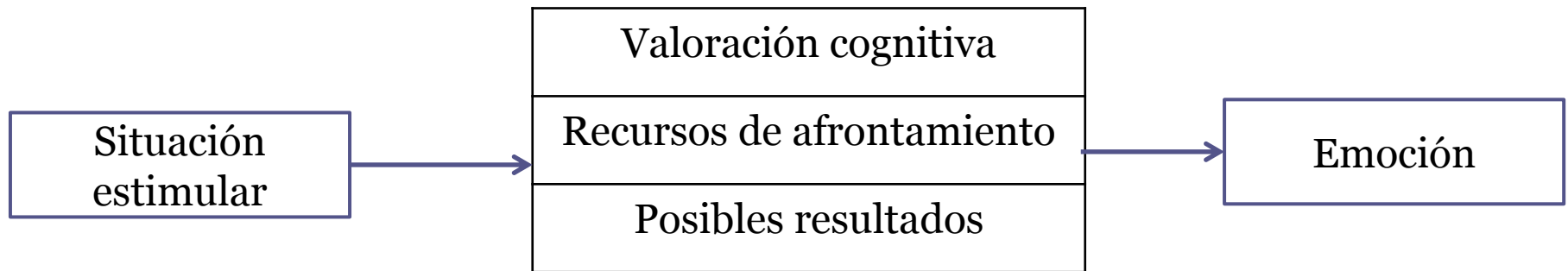
- Teoría bifactorial (Schachter y Singer, 1962)



“Qué emoción o qué episodio emocional experimentemos dependerá del significado que demos a la activación fisiológica que sentimos” (p. 303; Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2010)

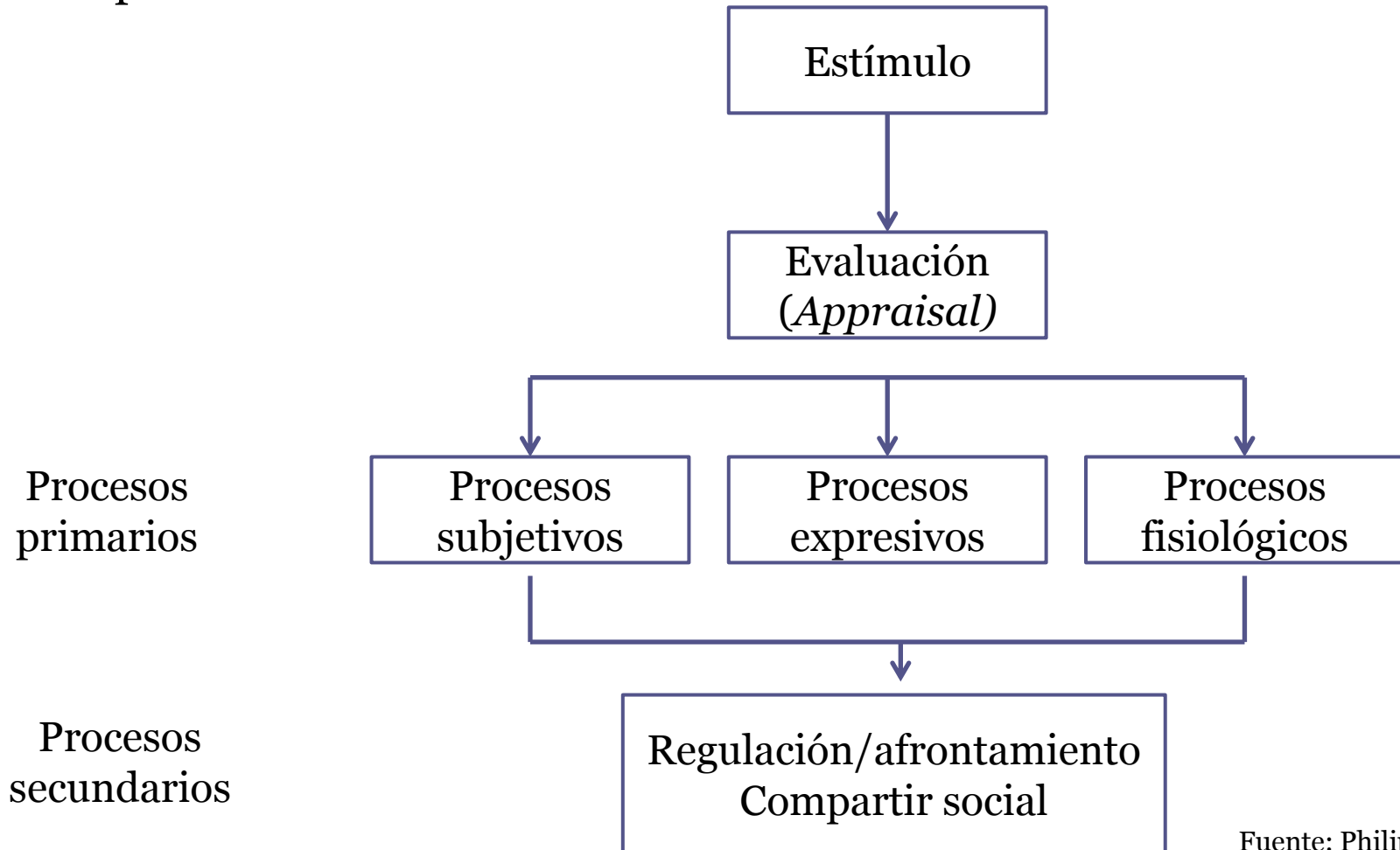
Perspectiva cognitiva

- Aportación de Lazarus



Perspectiva cognitiva

- Aportación de Lazarus



Perspectiva cognitiva

Aportación de Scherer

Aspectos más frecuentes en la medición de un *appraisal*:

- Características intrínsecas de los eventos: tiempo, expectativas, probabilidad, capacidad de predicción
- El significado del evento para las necesidades de las personas
- Habilidades de las personas para influir en el evento y afrontar sus consecuencias
- Relación del evento con las normas sociales y su coincidencia con una imagen real o ideal

Perspectiva cognitiva

Aportación de Frijda

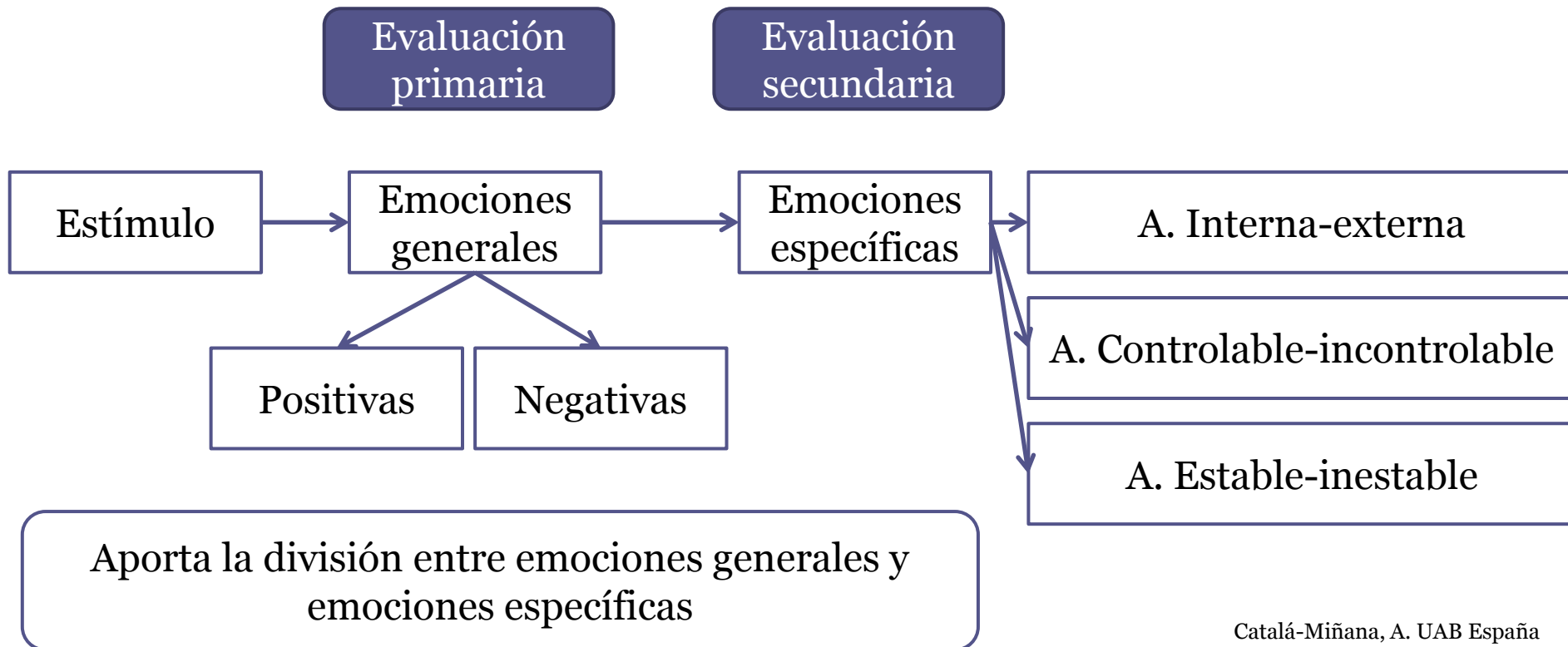
Análisis de las emociones mediante leyes:

- **Ley del significado situacional:** diversas interpretaciones de un mismo acontecimiento
- **Ley del interés:** importancia de un acontecimiento
- **Ley de la realidad aparente:** emociones provocadas por la imaginación
- **Ley del sentimiento comparado:** emociones reguladas por la comparación con los demás

Perspectiva cognitiva

Aportación de Weiner (1985, 1986, 1990)

Teoría atributiva de la emociones



EMOCIONES BÁSICAS

Emociones básicas

- Emociones universales
- Inicio rápido
- Segundos de duración
- Origen del resto de emociones
- Discrepancias en el número de emociones
- Mayor acuerdo:
 - Alegría
 - Tristeza
 - Enfado
 - Miedo
 - Sorpresa
 - Asco

Emociones básicas

Características de las emociones básicas (Izard, 1991):

- Tener un sustrato neural específico y distintivo, directamente relacionadas con la adaptación y la evolución
- **Mostrar una expresión característica y propia**
- Estar relacionada con sentimientos determinados y únicos
- Derivar de procesos biológicos
- Poseer funciones adaptativas

Emociones básicas

Función social:

- Permite predecir el comportamiento
- Interacción social
- Facilita el control de la conducta de los demás
- Permite la comunicación de los estados afectivos
- Promueve la conducta prosocial

La expresión emocional tiene consecuencias sociales muy importantes

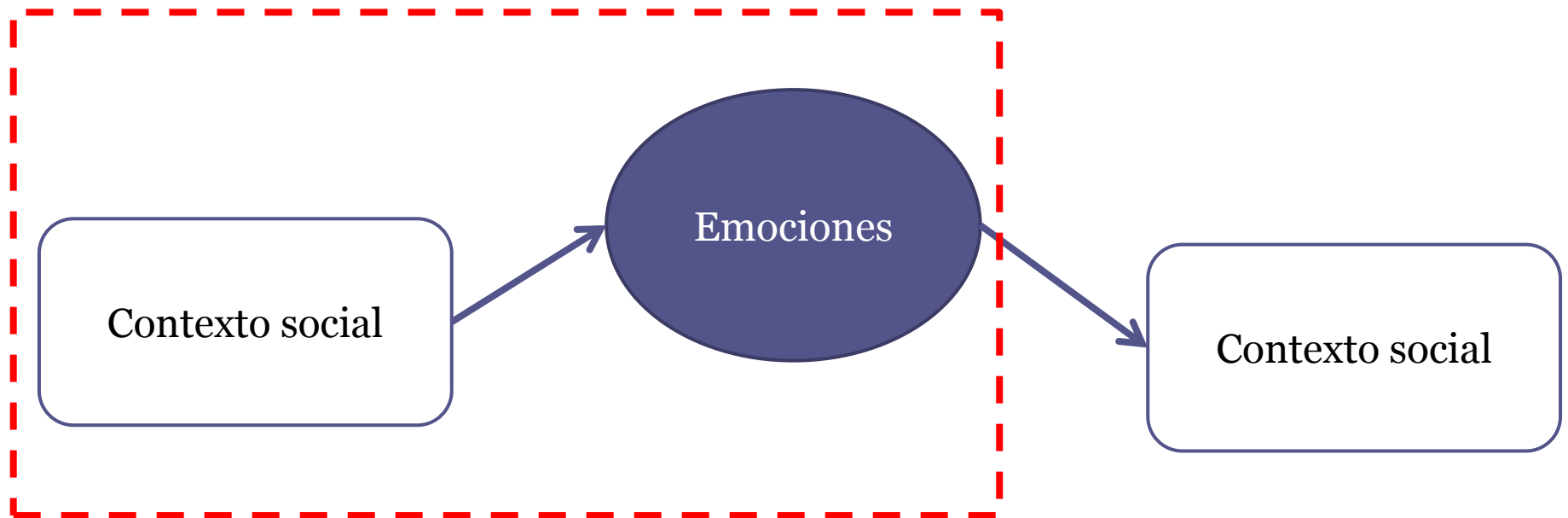
Emociones básicas

Estructura jerárquica de las emociones (Fischer, Shaver y Carnochan, 1990)

Emociones					Nivel
Positivas		Negativas			Superordenado
Amor	Alegría	Enfado	Tristeza	Miedo	Básico
Cariño	Dicha	Celos	Angustia	Horror	Subordinado
Encaprichamiento	Satisfacción Orgullo	Hostilidad Irritación Desprecio	Culpa Dolor Soledad	Preocupación	

Fuente: Fischer et al. (1990, p. 90)

Influencia social sobre los procesos emocionales



Influencia social sobre los procesos emocionales

Emoción como fenómeno social

Parkinson (1998): Las emociones son disposiciones de acción, dirigidas intrínsecamente hacia una audiencia

Hatfield, Cacioppo y Rapson (1994): Contagio emocional-tendencia a imitar la expresión emocional de otras personas

Importancia de los demás en el proceso emocional

Influencia social sobre los procesos emocionales

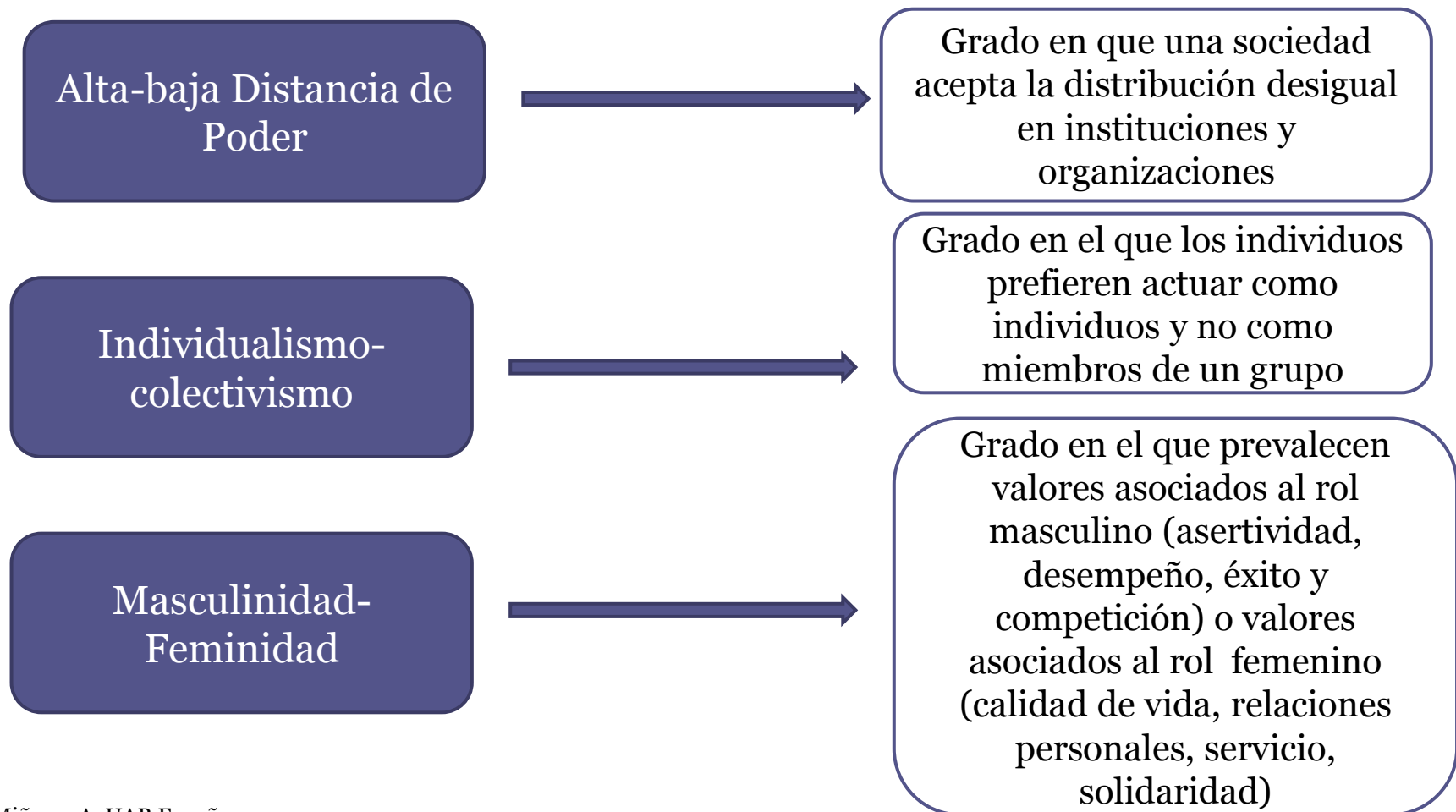
Ejemplo antecedentes de las emociones (Shaver et al., 1987)

Miedo	Amenaza de rechazo social o por estar solo
Tristeza	Pérdida de una relación estimada, por la muerte de un ser querido, por la exclusión o por la desaprobación de otros
Alegría	Por recibir estima, respeto, elogios, o por conseguir algo por lo que se ha luchado
Enfado	Por considerar que la situación es injusta, contraria a lo que debería ser, por la interferencia en planes o metas
Amor	Por atracción mutua entre personas

Implicación de las personas en los procesos emocionales

Diferencias entre culturas en emociones

- Dimensiones culturales de Hofstede (2001):

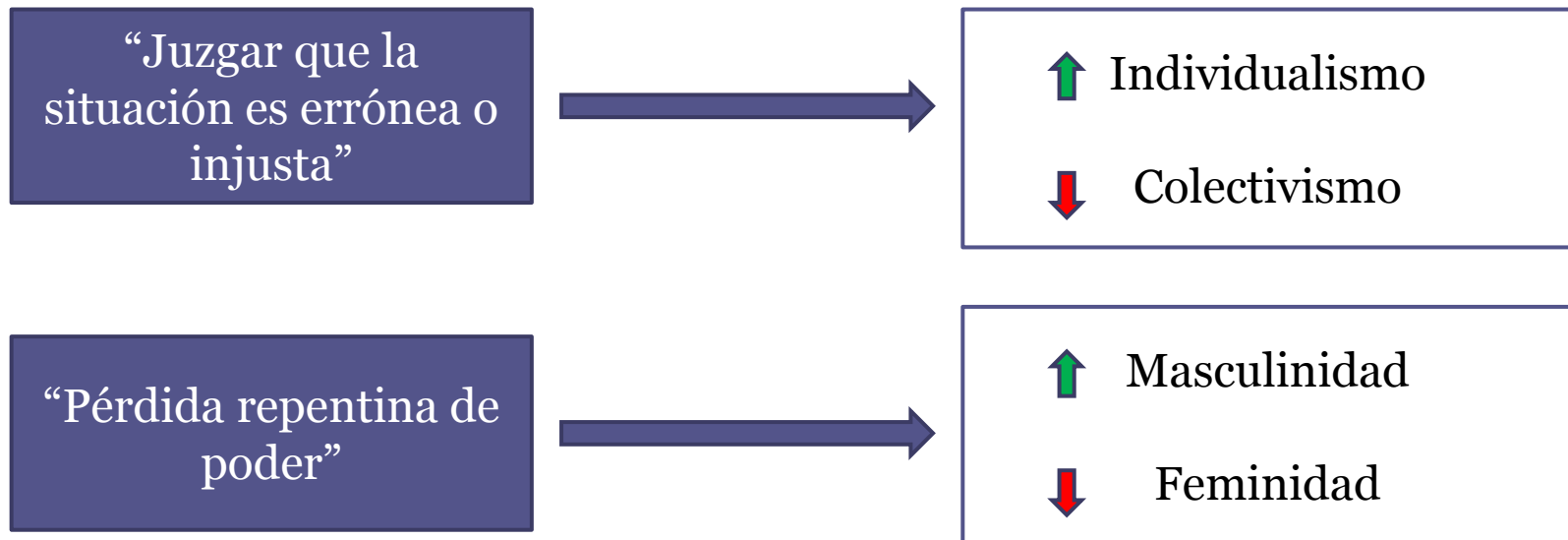


Diferencias entre culturas en emociones

- Investigación sobre el conocimiento social de las emociones

(Extraído de Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2010)

- 29 países de Europa, Asia, América y África
- Diferencias en las causas del **enfado**:



Diferencias entre culturas en emociones

Markus y Kitayama (1991):

- Culturas individualistas:
 - Más atribuciones causales internas de las emociones
 - Más emociones centradas en el yo (ej.: culpa)
- Culturas colectivistas:
 - Más antecedentes de las emociones centradas en el grupo
 - Más emociones positivas

Diferencias entre culturas en emociones

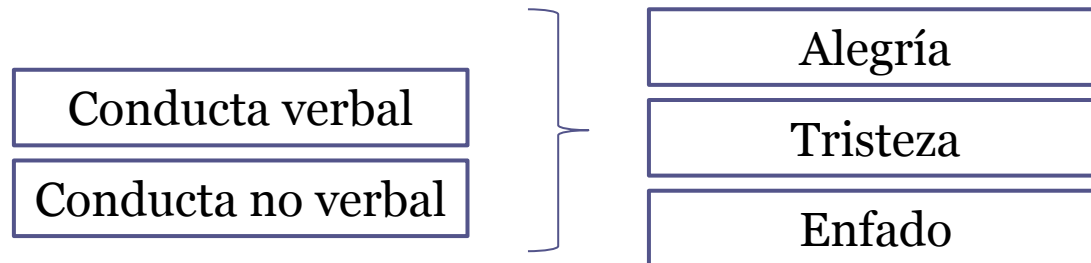
Fischer, Manstead y Rodríguez-Mosquera (1999):

- Comparación entre Holanda y España
- Culturas colectivistas: antecedentes emocionales relacionados con las personas
- Causas de las que producen vergüenza, orgullo y enojo:
 - España: conducta o juicio de los demás
 - Holanda: autoestima y los propios logros

Las causas que provocan las emociones varían entre culturas

Diferencias entre culturas en emociones

Estudio transcultural de la expresión de emociones (Fernández, Carrera y Sánchez, 2002)

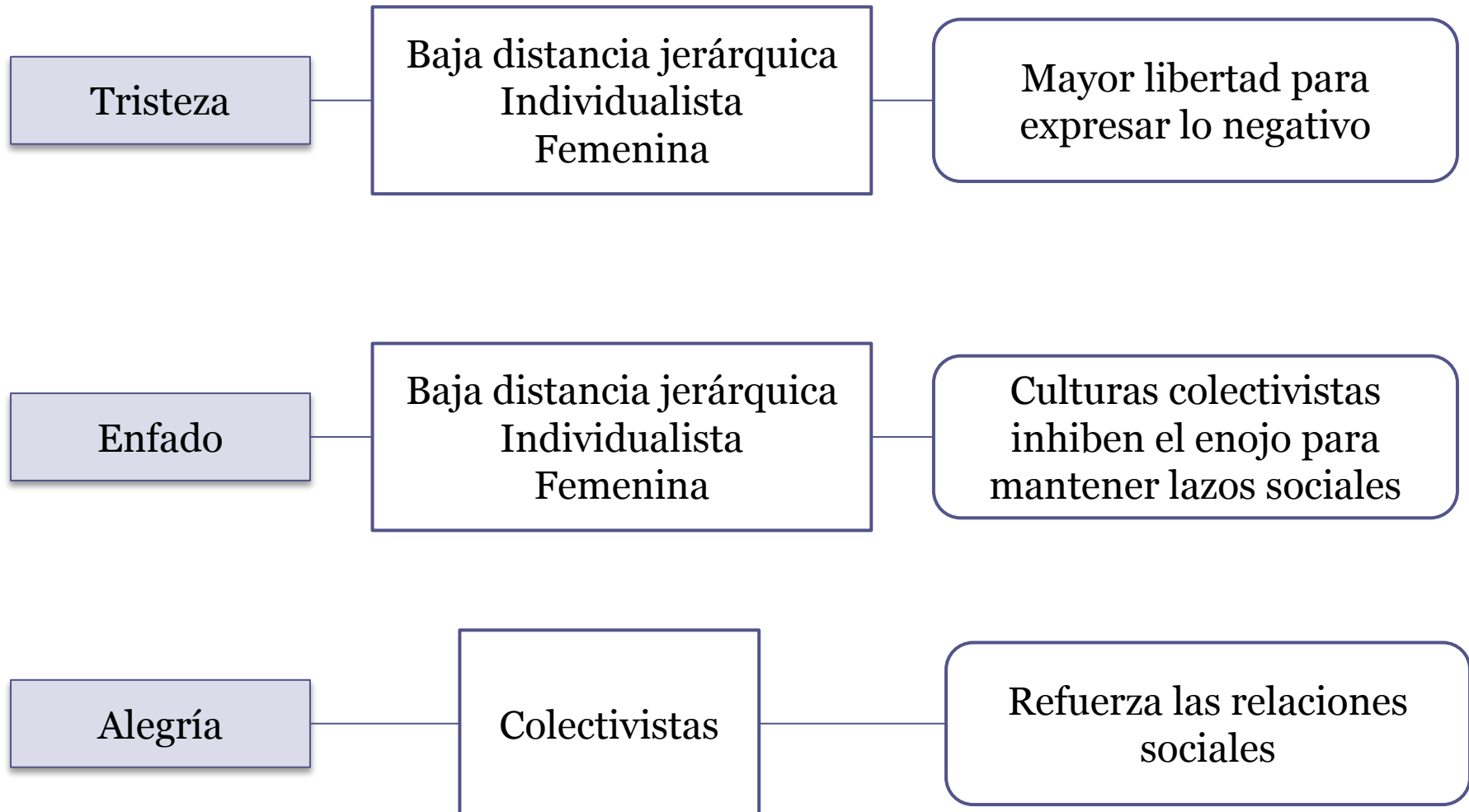


Diferencias en sociedades:

- Femeninas-Masculinas
- Alta-Baja distancia jerárquica
- Individualistas-colectivistas

Diferencias entre culturas en emociones

Fischer, Manstead y Rodríguez-Mosquera (1999)



Diferencias entre culturas en emociones

Conclusiones:

- El individualismo cultural se vincula a una mayor expresión verbal de las emociones tristeza y enojo.
- Culturas con alta distancia jerárquica hablan menos sobre sus emociones.
- Las culturas horizontales permiten más la expresión emocional.
- La masculinidad cultural se relaciona con menor expresión verbal de las emociones negativas (tristeza y enojo).

El contexto cultural determina la expresión de las emociones básicas

Diferencias entre culturas en emociones

Motivos sociales (Fridlund, 1994, 1995)

- Las expresiones emocionales como señales que reflejan nuestras intenciones
 - “Lo importante no es sentir ira, sino transmitir a la persona que nos bloquea la meta que no estamos dispuestos a consentir otra intromisión
- Resta importancia a la experiencia subjetiva

La clave es la comunicación de intenciones

Diferencias entre culturas en emociones

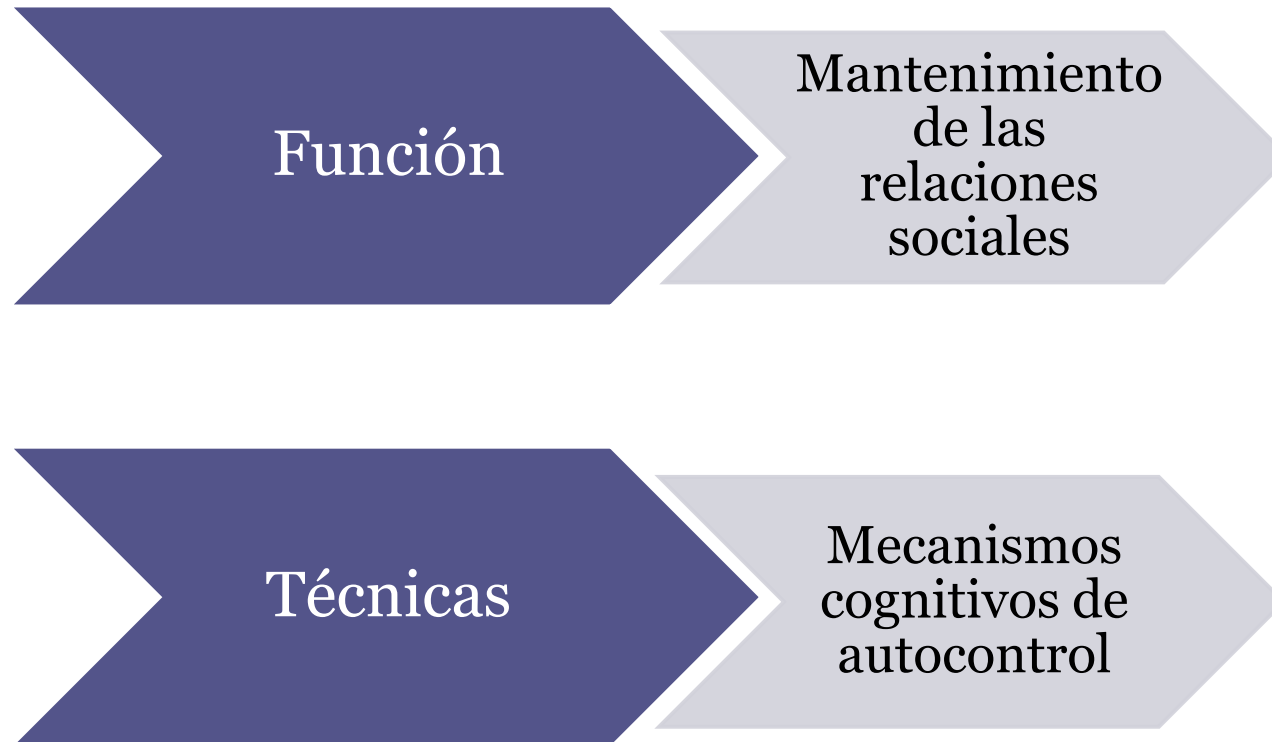
- Hipótesis de mínima universalidad (Russell y Fernández-Dols, 1997)
 - Semejanza entre culturas en la interpretación de las expresiones faciales emocionales
 - No relación directa innata entre experiencia emocional y expresión específica

Diferencias entre culturas en emociones

- Se ha demostrado (Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2010):
 - Ciertos patrones faciales ocurren en todos los seres humanos
 - Los movimientos faciales están coordinados con los estados psicológicos
 - La mayoría de las personas pueden inferir algún estado psicológico a partir de las expresiones faciales

REGULACIÓN EMOCIONAL

Regulación de las emociones

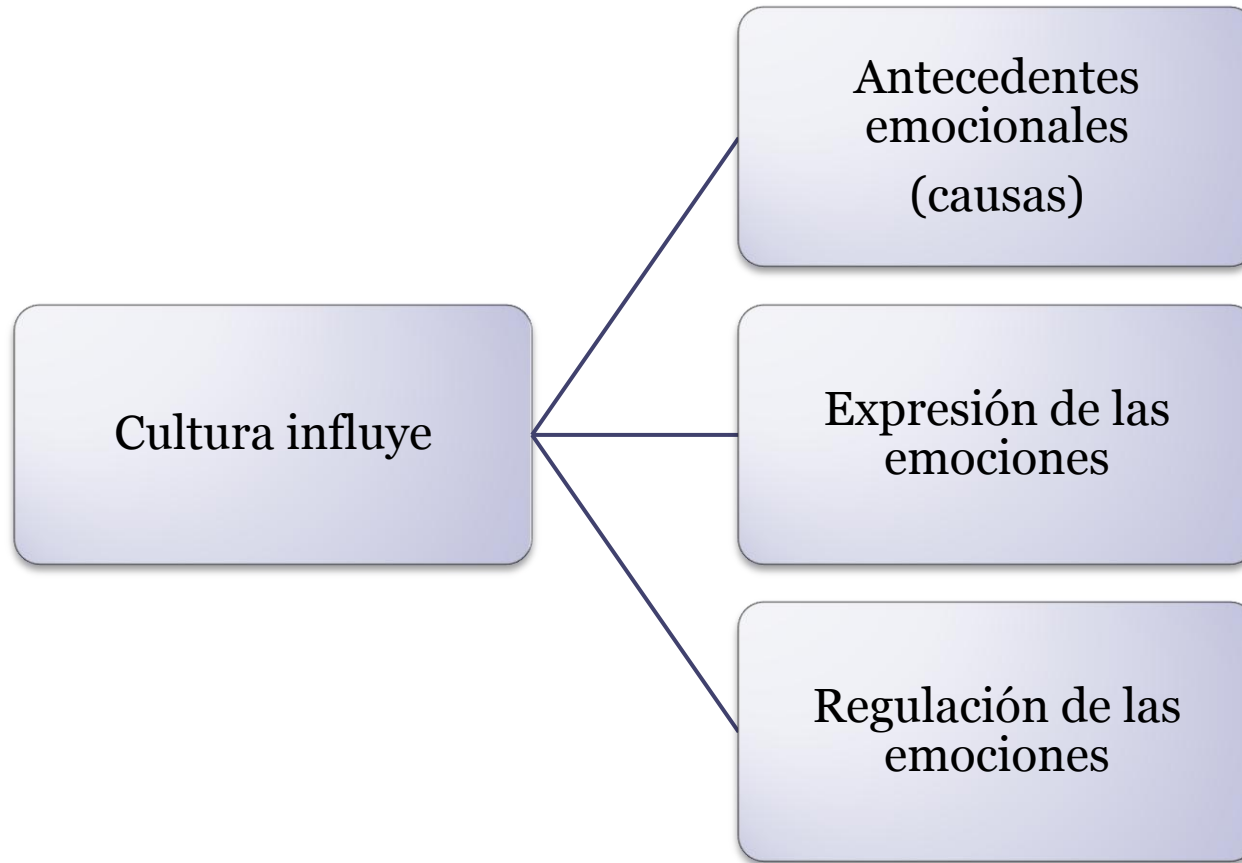


Regulación de las emociones

Afrontamiento primario y secundario

Locus de la diferencia	Afrontamiento primario	Afrontamiento secundario
Utilización de los refuerzos	Los aumenta mediante la modificación del medio	Los aumenta a través del acomodo o ajuste de la persona al medio
Control de la situación	Depende de la voluntad y capacidad de las personas para cambiar las circunstancias que han provocado la emoción	Depende de los recursos personales para ajustarse a las exigencias de las circunstancias que han elicitado la emoción
Conductas más frecuentes a través de las que se expresa	Verbalización, conducta no verbal y afrontamiento emocional, mediante la búsqueda de apoyo social	Estoicismo (aguantar) y autoconsuelo para adaptarse al medio
Predomina en	EEUU	Asia y Latinoamérica
Procesos psicológicos subyacentes	Las personas individualistas valoran y expresan más sus estados emocionales y utilizan más sus relaciones sociales para obtener recursos psicológicos	Las personas colectivistas comunican menos sus estados emocionales y evitan sobrecargar el entorno pidiendo apoyo. La protección del grupo prima sobre la personal

En conclusión...



EMOCIONES Y SALUD

Inhibición emocional

Compartir social

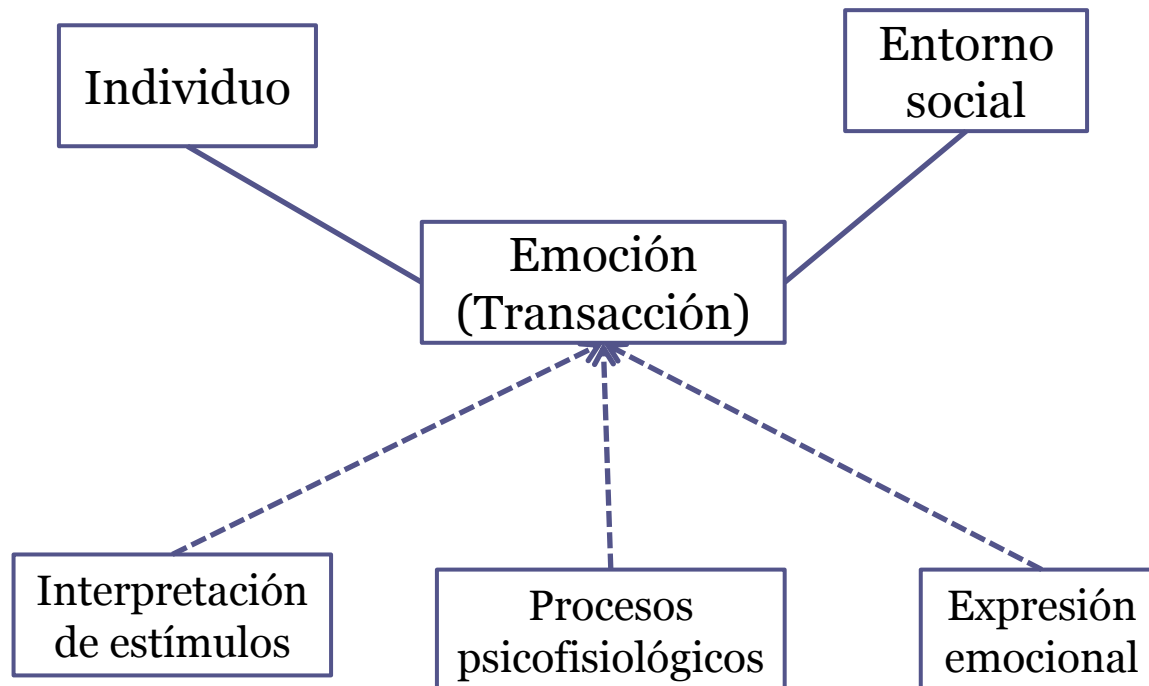
Escritura expresiva

Emoción y Salud

Inhibición emocional

La inhibición emocional provoca problemas psicológicos y de salud

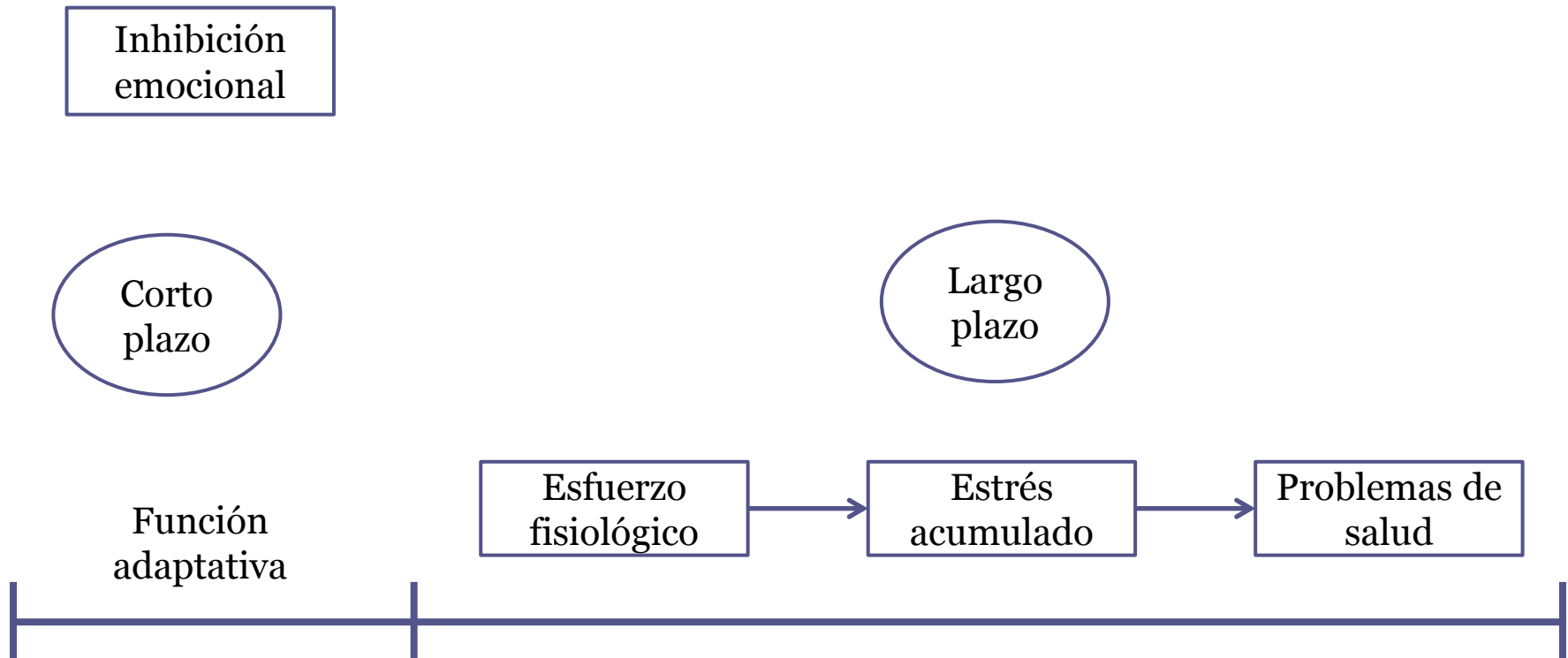
Traue y Michael (1993)



Emoción y Salud

Inhibición emocional

Traue y Michael (1993); Pennebaker (1989, 1990, 1993)



Emoción y Salud

Compartir social

Permite:

- Comparación social
- Organizar y comprender el suceso
- Obtención de ayuda

El compartir social se genera muy rápidamente
La frecuencia del compartir se relaciona con el grado de trastorno que
produce (Rimé, Mesquita, Philippot y Boca, 1991)

Emoción y Salud

Compartir social

- Razones para el uso del compartir social:
 - Se obtiene la validación social
 - Se obtiene ayuda para manejar el suceso
 - Se puede utilizar para conseguir un control social (selección de información)

Hablar en profundidad sobre hechos emocionalmente negativos ayuda a la recuperación y asimilación de hechos traumáticos integrándolos cognitivamente

Hablar de forma frecuente pero superficial mantiene la activación e impide la asimilación cognitiva

Emoción y Salud

Escritura expresiva

La escritura de las experiencias emocionales negativas tiene efectos positivos sobre la salud a largo plazo (Pennebaker y Beall, 1986)

A corto plazo: aumenta afectividad negativa
A largo plazo: genera mejora en la salud

Emoción y Salud

Escritura expresiva

Estudio sobre los efectos de la escritura expresiva en relación con un suceso traumático: los atentados del 11-M en Madrid

(Fernández, Páez y Pennebaker, 2004)

- Estudio longitudinal
- Escribir sobre los sentimientos y pensamientos tras el 11-M (3 semanas después):
 - Experiencia personal o perspectiva de la narración en primera persona
 - Experiencia general o tercera persona
 - Grupo control: acontecimiento no vinculado con el 11-M

Los participantes que escribieron sobre el 11-M: menor intensidad emocional, menor compartir social, mejor clima emocional percibido en comparación con el grupo control

Tanto el enfoque colectivo como el individual son adaptativos
Colectivo: integración y cohesión social
Individual: regulación afectiva emocional

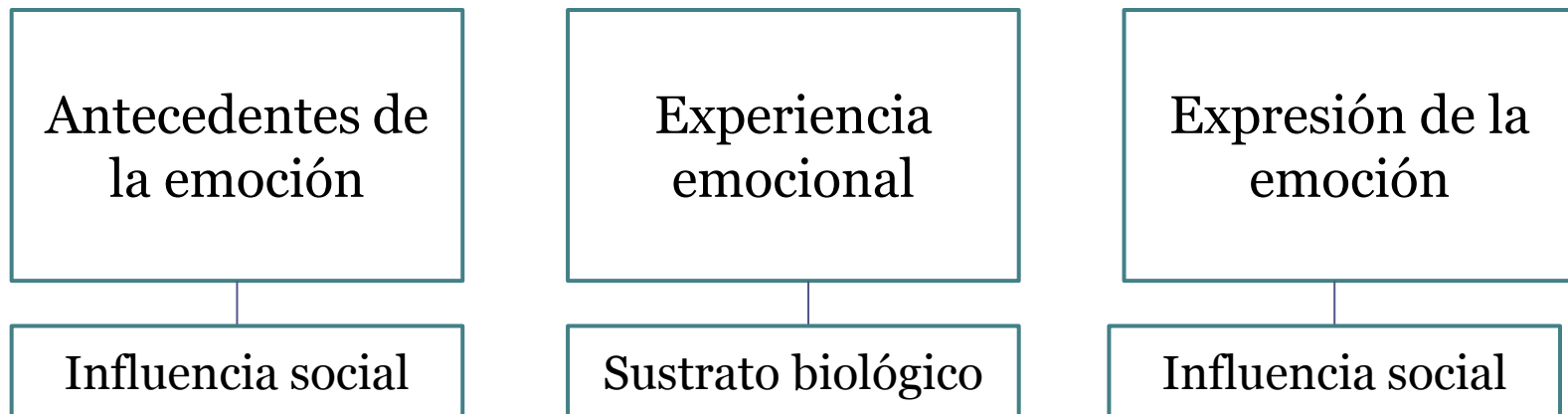
Emoción y Salud

En conclusión:

- La inhibición emocional provoca problemas psicológicos
- Las sociedades con mayor expresividad poseen un mayor bienestar subjetivo
- Las sociedades que inhiben la expresión emocional tienen mayor malestar afectivo
- Los aspectos individuales de las emociones no excluyen el papel social que poseen los procesos afectivos.
- La cultura influye en la experiencia emocional
- Existen diferencias culturales en relación a la expresión de emociones
- Las emociones afectan a la salud



En conclusión:



Aprender a gestionar las emociones