EMOCIONS BÀSIQUES

Característiques de les emocions bàsiques

1. La sorpresa, el fàstic i la por
2. L'alegria, la tristesa i la ira

Referències Bibliogràfiques:

Chóliz , M (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional www.uv.es/=choliz

Fernández-Abascal y cols (2003) Editorial: Madrid: Centre d'Estudis Ramón Areces.

Palmero , F; Chóliz , M y Abascal F (2002) Psicologia de la Motivació i Emoció . Editorial: Mèxic: McGrawHill

¿Quantes emocions hi ha?

Perspectiva biologicista

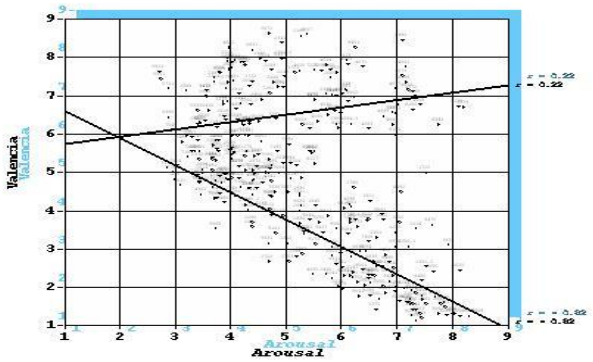
- Les emocions primàries són innates, universals i transculturals.
- Mitjana de 6 emocions primàries, però aquesta quantitat pot variar entre dues (Solomon, 1980) i deu (Izard, 1991).
- Especificitat psicofisiològica.
- Adaptació segons criteris filogenètics

Perspectiva cognitiva i social-constructivista

- Hi ha un nombre il·limitat d'emocions i matisos emocionals.
- Inespecificitat psicofisiològica.
- La subjectivitat de les emocions.
- Adaptació segons criteris socioculturals.

Tipus d'emocions

Emocions dimensionals



Hi ha tres grans dimensions que organitzen totes les emoci

- València (agradable-desagrada
- *arousal* (actiu-calmat)
- dominància (controlador-contr

Emocions discretes

- S'activen davant EE específics
- Experiència emocional específica
- Manifestació fisiològica específica
- Circuit neuronal específic
- Expressió facial específica
- Motiva una tendència d'acció amb una funció adaptativa

Traxel, W., & Heide, H. J. (1961). Dimensionen der Gefühle. Das Problem der Klassifikation der Gefühle und die Möglichkeit seiner empirischen Lösung. *Psychologische Forschung, 26*, 179-204.

Sorpresa

Sorpresa

- Instigadors:
  - Estímuls nous moderadament intensos
  - Esdeveniments inesperats
  - Interrupció de l’activitat que s’està realitzant

Sorpresa

Funció: facilitar la reacció emocional apropiada a la nova situació
Eliminar activitat nerviosa residual que puga interferir amb les noves exigències
Facilitar processos d'atenció i conductes d'exploració
Dirigir processos cognitius a la nova situació

Sorpresa

- Resposta fisiològica:
  - Descens de freqüència cardíaca
  - Vasoconstricció perifèrica
  - Increment conductància pell
  - Increment d'activitat muscular
  - Interrupció puntual de respiració
  - Dilatació pupil·lar
- Activació neuronal:
  - Activació amígdala i còrtex occipital

Sorpresa

Gestos facials:

—Elevació de les celles, disposades circularment.
—Estirament de la pell davall de les celles.
—Parpelles obertes (superior elevat, inferior descendit).
—Descens de la mandíbula.

Por

Por

- Instigadors:
  - Situacions perilloses
  - Situacions estranyes o noves
  - Abisme visual
  - EC condicionats a por
  - Dolor i anticipació de dolor
  - Interpretació de la situació com a amena

Por

- Funció:
  - Facilitar respostes de fuita o evitació
  - Focalitzar atenció en l’objecte temut i facilitar reacció ràpida
  - Mobilitzar energia
  - Valor per a la supervivència de l’organisme

Por

- Activitat fisiològica:
  - Acceleració freqüència cardíaca
  - Alteració freqüència respiratòria
  - Tensió muscular
  - Trastorns gàstrics
  - Sequedat de boca
- Activitat neural:
  - Via curta: amígdala “via directa tàlem-amígdala de processament ràpid, ens permet actuar primer i pensar després”.
  - Via llarga: escorça cerebral + amígdala

Por

Por i ansietat

Por	Ansietat
Davant presència d'estímul. Causa concreta i identificable. Resposta d'afrontament de fuita i evitació. Dos possibles patrons de resposta: —immobilitat defensiva (bloqueig) —acció defensiva (atac o fugida)	Anticipació d'un perill futur, indefinible i imprevisible. La causa és vaga. Intents d'afrontament fracassen. Situació incontrolable.

Alegria

Alegria

- **Instigadors:**
  - Assoliment, consecució dels objectius que es pretenen.
  - Congruència entre el que es té i el que es vol.
  - Situacions i relacions interpersonals plaents.

Alegria

- Funció:
  - Contribueix a la regulació del sistema biològic.
  - Contribueix a la regulació psicològica.
  - Contribueix a la regulació social.
  - Indueix sensació de vigorositat, competència, transcendència i llibertat.
  - Afavoreix processos cognitius, aprenentatge, curiositat i flexibilitat mental.

- Reacció fisiològica
  - No existeix patró psicofisiològic característic d’alegria.
  - Disminució de freqüència cardíaca en felicitat assossegada.
  - Increment en freqüència cardíaca, tensió muscular en goig.
  - Riure: disminució d’adrenalina, colesterol i hormona de creixement.

Gestos facials:

Elevació de les galtes.
Comissura labial retreta i elevada.
Arrugues en la pell davall de la parpella inferior.

Tipus de sonrisa

El somriure sentit, genuí o de Duchenne:
Somriure que acompanya al sentiment d'una emoció positiva.

El somriure fals o fingit aparentar un sentiment positiu.

El somriure emmascarat o miserable
ocultar una emoció negativa aparentant una emoció positiva.

Característiques del somriure emocional i no emocional

Emocional (Duchenne)	Zigomàtic major i orbicular de la parpella	—Elements propis —Degradació progressiva del gest	Còrtex cingulat, c. límbic, Ganglis basals	Automàtic
No emocional (falsa o emmascarada)	Zigomàtic major	—Barreja elements —Més durada, degradació, ràpida.	Còrtex motor	Voluntari

Tristesa

Tristesa

- Instigadors:
  - Separació, pèrdua o fracàs
  - Decepció
  - Indefensió, absència de predicció i control
  - Absència d’activitats reforçades
  - Dolor crònic

Tristesa

- Funció:
  - Cohesió amb unes altres persones
  - Disminució d’activitat
  - Valoració d’altres experiències vitals

Tristesa

- Resposta fisiològica:
  - Increment conductància pell
  - Elevació to muscular
  - Increment freqüència cardíaca i disminució volum sagni
  - Augment cortisol en sang

- Resposta neuronal
  - Còrtex prefrontal medial
  - Còrtex cingulat subcallós

Tristesa

Gestos facials:

Pell de les celles en forma de triangle.
—Descens de les comissures dels llavis ocasionalment tremolosos.

Tristesa

- Tristesa i depressió:
  - Humor depressiu durant més de dues setmanes caracteritzat per:
    - Pèrdua d’interès per activitats plaents
    - Baixa autoestima
    - Sentiments de culpa
    - Pensaments i/o idees de suïcidi
    - Disminució d’energia o agitació
    - Problemes de son
    - Canvis en l’apetit
    - Problemes de concentració
    -

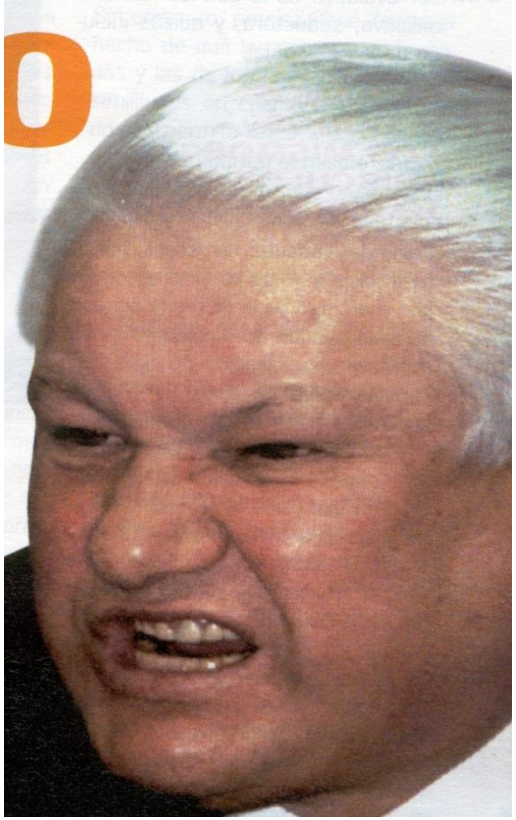
Ira

Ira

- Instigadors
  - Frustració:
    - Interrupció d'una conducta motivada.
    - Transgressió de normes, valors, principis ètics.
    - Extinció de contingències.
    - Negació d'una font de gratificació.
  - Situacions aversives:
    - Dolor.
    - Soroll, amuntegament, calor,…

- Funció
  - Mobilització d’energia per dur a terme accions intenses.
  - Facilitar conductes de fugida o atac.
  - Eliminació d’obstacles que impedeixen consecució d’objectius.
  - Restablir el control perdut.

- Resposta fisiològica
  - Increment del to muscular.
  - Ritme respiratori agitat i freqüent.
  - Activitat cardiovascular: més pressió sanguínia.
  - Augmenta conductància de la pell.
  - Adrenalina en sang.
- Resposta neuronal
  - Nucli anteromedial de l’hipotàlem.
  - Nucli basolateral de l’amígdala.
  - Sistema límbic.
  - Còrtex prefrontal.



Ira

Gestos facials:

—Celles baixes contretes i en disposició obliqua.
—Parpella inferior tensa.
—Llavis tensos o en gest de cridar.
—Mirada prominent.

Estat i tret de la ira

Agressió
conductual

Ira
afectiu

Hostilitat
cognitiu

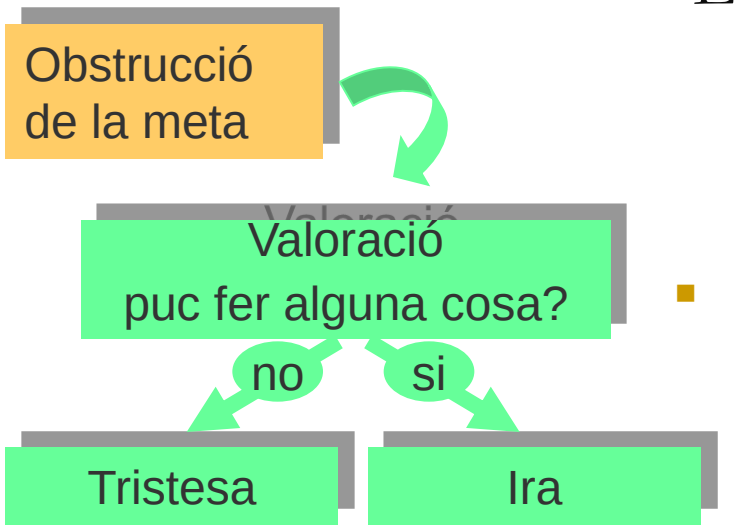
- Ira, hostilitat i agressió

Ira estat emocional psicobiològic que consisteix en sentiments d'intensitat variable.

Hostilitat
desconfiança i rancor.

Agressió
dany a persones o objectes.

Experiència, expressió i control de la ira



- Ira i hostilitat contribueixen a la patogènesi de trastorn mèdic:
  - Hipertensió
  - Malaltia coronària
  - Càncer

"ira interna"

Suprimir el sentiment i dirigir l'expressió cap a un mateix. Dóna lloc a sentiments de culpa i depressió.

"ira externa"

Expressar la ira cap a altres persones o objectes, directament o indirectament.

Fàstic

- Instigadors:
  - Estímuls desagradables potencialment perillosos o molests (aliments, secrecions, “bestioles”, contacte amb cossos morts, trossos corporals, falta d’higiene).
  - EC condicionats aversivament (gustatius o olfactoris).
  - Creences “màgiques” (llei contagi i llei similitud).

Fàstic

Funció

Respostes fuga o evitació.
Potenciar hàbits saludables i higiènics.
La seua reacció no es limita a E digestius, també a successos que ens fastiguegen.

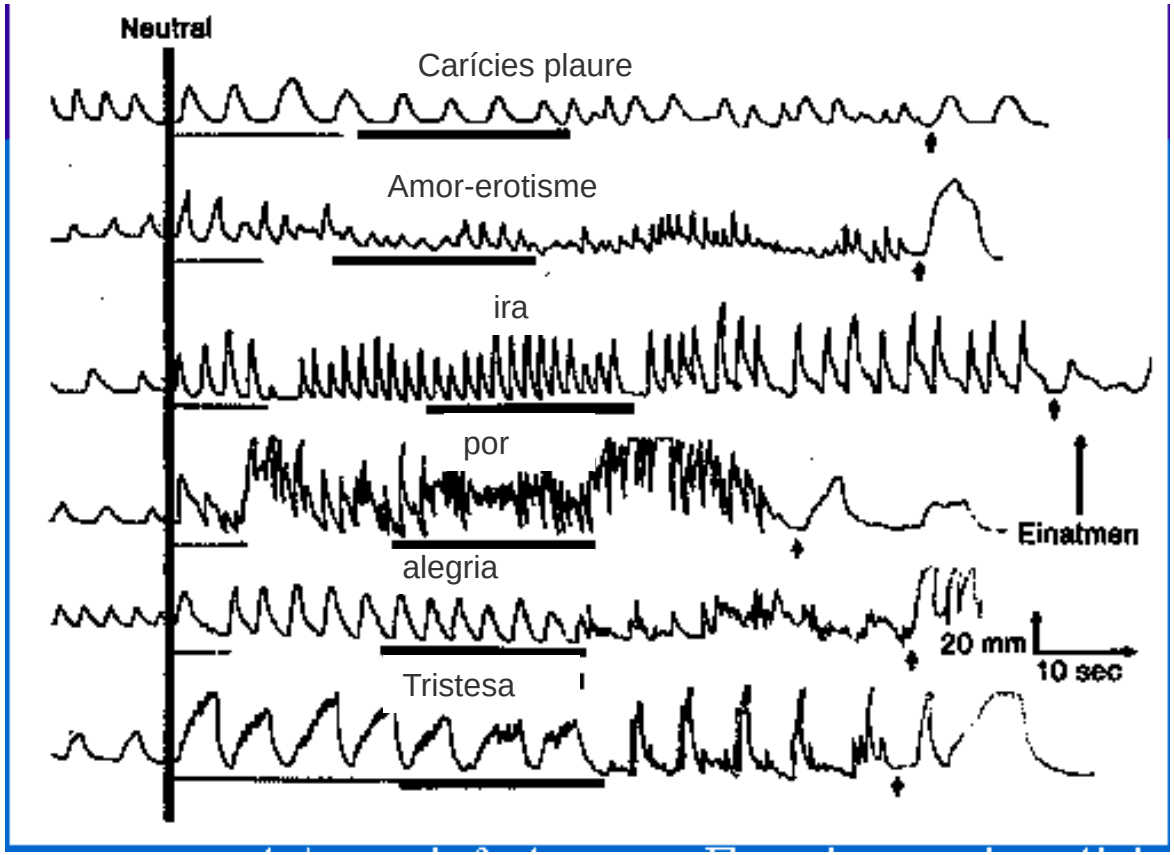
- Reacció fisiològica:
  - Reactivitat gastrointestinal.
  - Increments moderats de freqüència cardíaca i conductància pell.
- Activitat neuronal
  - Activació amígdala.
  - Activació frontal i temporal anterior d'H.
  - Activació dels ganglis basals.

Fàstic

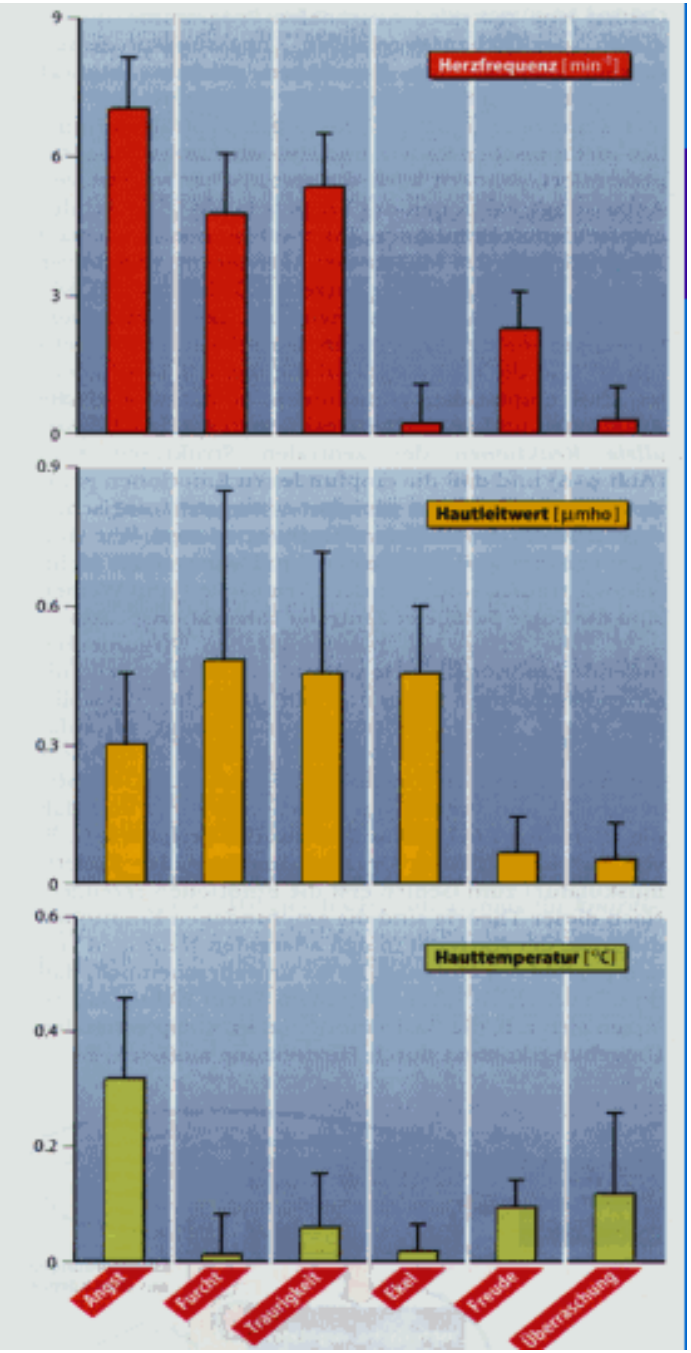
Gestos facials:

—Arrugues en el nas.
—Elevació asimètrica de la comissura del llavi.
—Descens del llavi inferior.

Emocions i respiració



Canvis en el sistema vegetatiu



Conclusions

La sorpresa: neutra causada per alguna cosa que es valora com a sobtat, nou i rellevant. Prepara l'individu per a afrontar els esdeveniments.

El fàstic: complexa que implica un rebuig a un objecte deteriorat, un esdeveniment psicològic o valors morals. Té unes conseqüències fisiològiques molt clares.

La por: té funcions motivadores relacionades amb la supervivència. Produeix una activació molt elevada que incita a l'evitació. La via tàlem-amígdala gestiona la por de manera ràpida i imprecisa.

L'alegria: es desencadena davant l'assoliment. Actua com a atenuador de l'emoció negativa, facilita i regula la interacció social, afavoreix el processament d'informació… Es manifesta en el somriure (tipus).

La tristesa: pèrdua i dolor
funcionament de la persona i potencia introspecció, anàlisi i cerca suport social.
La ira es produeix davant la frustració i mobilitza el subjecte a l'acció.

Referències bibliogràfiques

- Fernández-Abascal, I. G.; Jiménez Sánchez, M. P. i Martín Díaz, M. D. (2003): *Emoció i Motivació*. Madrid: Ed. Centre d'Estudis Ramón Areces, vol. I, pàg. 159-275.
- Reeve, J. (2003): *Motivació i emoció*. Mèxic: McGraw Hill Interamericana, 3a ed.

Bibliografia consulta recomanada

- Adolphs, R. i Damasio, A. R. (2000): *Neurobiology of emotion at a systems level*, en J. C. Borod (ed.): *The Neuropsychology of Emotion* (pàg. 194-213). Òxford: òxford University Press.
- Bölte, S.; Hubl, D.; Feineis-Matthews, S.; Prvulovic, D., Poustka, F. i Dierks, T. (2006). "Facial affect recognition training in autism: ca we animate the fusiform gyrus?", *Behavioral Neuroscience*, núm. 120, pàg. 211-216.
- Bonanno, G. A.; Kaltman, S. (2001): "The varieties of grief experience", *Clin Psych Rev*, núm. 21(5), pàg. 705-34.
- Chóliz Muntanyès, M. i Fernández-Abascal, I. G. (2004): *Expresión facial de la emoción.* Madrid: UNED.
- Ekman, P.; Davidson, R. J. (1994): *The Nature of Emotion. Òx*ford: Òxford University Press.
- Frijda, N. H. (1986): *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garrido Gutiérrez, I. (2000): *Psicología de la emoción.* Madrid: Síntesis.
- Izard, C. I. (1981): *Die Emotionen donis Menschen*. Weinheim: Beltz.
- Lazarus, R. S. (1991): *Emotion and adaptation*. Nova York: Òxford University Press.
- Plutchik, R. (1980): *Emotion*. Nova York: Harper and Row.
- Scherer, K. R. i Ekman, P. (eds.) (1984): *Approaches to emotion*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.