EMOCIONS SOCIALS

TEMA 7. Emocions socials

1. De les emocions primàries a les secundàries
2. Emocions socials I : hostilitat, humor i felicitat
3. Emocions socials II (emocions autoconscients): culpa, vergonya i orgull
4. Emocions socials III: Gelosia, Enveja i Amor

Referències Bibliogràfiques:
Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramiento, celos, envidia y empatía). En F.Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGrawHill.

Psicologia de la Motivació i Emoció
Grau Psicologia: Universitat de València

Mª José Monteagudo Soto
Materials docents de suport a l'alumne

Emocions secundàries, socials

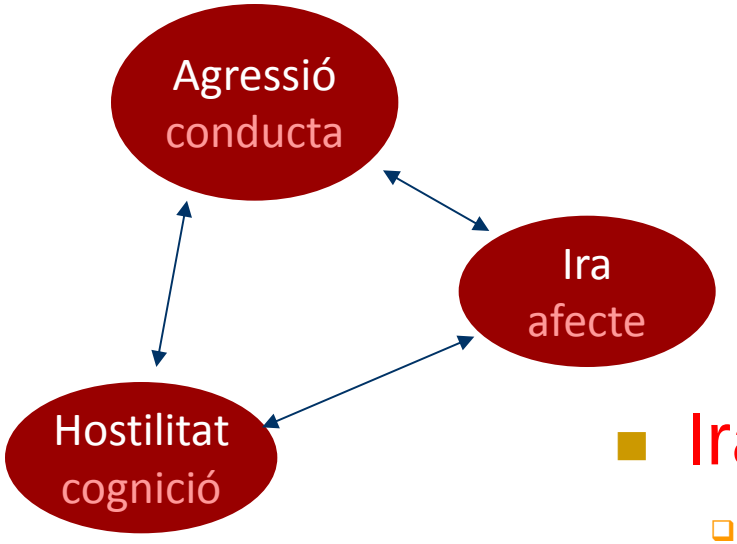
Hostilitat, humor, felicitat

- Es desenvolupen a partir de les primàries.
- Actituds cognitives.

Culpa, vergonya, orgull

- Emocions **autoconscients:** hi subjau algun tipus d'avaluació relativa al propi jo.
- Fruit de socialització.
- Desenvolupament de capacitats cognitives.

Hostilitat



- Ira, hostilitat i agressió (Izard, 1977):
  - Ira (juntament amb menyspreu i fàstic):
    - subjau a hostilitat i agressió
  - Hostilitat:
    - cinisme
    - desconfiança
    - denigració
    - atribució hostil
  - Agressió:
    - Conducta oberta a causar dany en uns altres.

- Antecedents:
  - Detecció condicions aversives.
  - Anticipació o atribució d'hostilitat per part d'uns altres.
  - Anticipacions més o menys reals d'estímuls amenaçadors.
  - Dolor intens.

- Processament (Scherer, 2003):

Avaluació afectiva

—Poc sorprenent i bastant predictible.
—Desagradable.

Valoració cognitiva

—Rellevant.
—Obstrueix els plans previstos.
—Relatiu grau d'urgència per afrontar el cas.

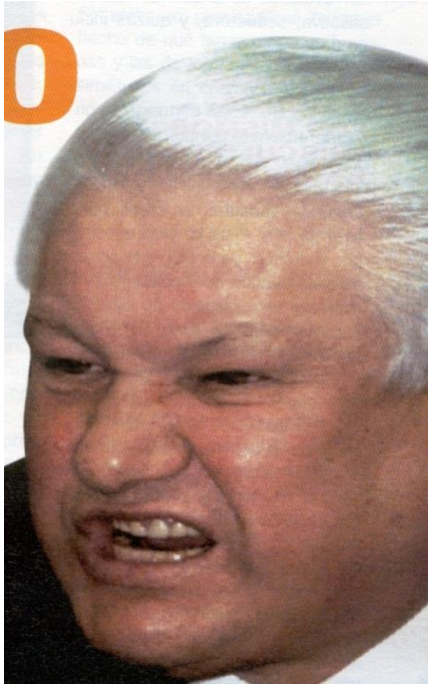
—Intenció o negligència d'una altra persona.
—Conseqüències controlables.
—Capacitat per adaptar-se a la situació.

—En desacord amb les normes socials i personals.

- **Funció**
  - Inhibeix conductes indesitjades d’altres persones.
  - Evitar la situació d’enfrontament.
  - L’hostilitat pot motivar conductes agressives i de venjança.

Hostilitat

- Correlats neurobiològics:
  - Les persones hostils presenten nivells disminuïts de serotonina (> hiperreacitivitat cardiovascular).
- Correlats psicofisiològics:
  - Elevació de la freqüència cardíaca, pressió arterial i força contracció cor < volum sanguini.
  - < temperatura perifèrica.
  - > conductància de la pell.
  - > to muscular.
  - > freqüència respiració.



Hostilitat

Expressió facial:

No hi ha una expressió específica
Similar a l'emoció d'ira:
Celles baixes, contretes i en disposició obliqua.
Parpella inferior tibant.
Llavis tibants o en posat de cridar.
Mirada prominent.

- **Conseqüències:**
  - Risc dels trastorns cardiovasculars (malaltia coronària) (Kop, 1999).
  - Generen rebuig (Hardy i Smith, 1988).
  - Relacionat amb absència conductes saludables.
  - Davant d'estressors psicosocials presenten

  > responsivitat psicofisiològica (Guyll i Contrada, 1998).

Humor

L'humor o emoció "hilarant"

- **Instigadors**
  - Presència d'alguna cosa divertida, graciosa, còmica, enginyosa: caricatures, acudits...
  - Alguna cosa absurda inesperada, però amb sentit.
  - Pessigolles.
  - Jocs, ruptura de tabús, fer alguna cosa que està prohibida o que siga secreta.
  - Claus contextuals: riure contagiós, qui explica l'acudit, existència d'una altra persona rient,…

- **Funció**
  - Provoca una actitud general d'afiliació, pertinença, cooperació i comunicació (prosocial).
  - Esmorteeix l'estrès i el malestar.
  - Beneficiós per a la salut mental (relaxació).

Conseqüències de l’humor

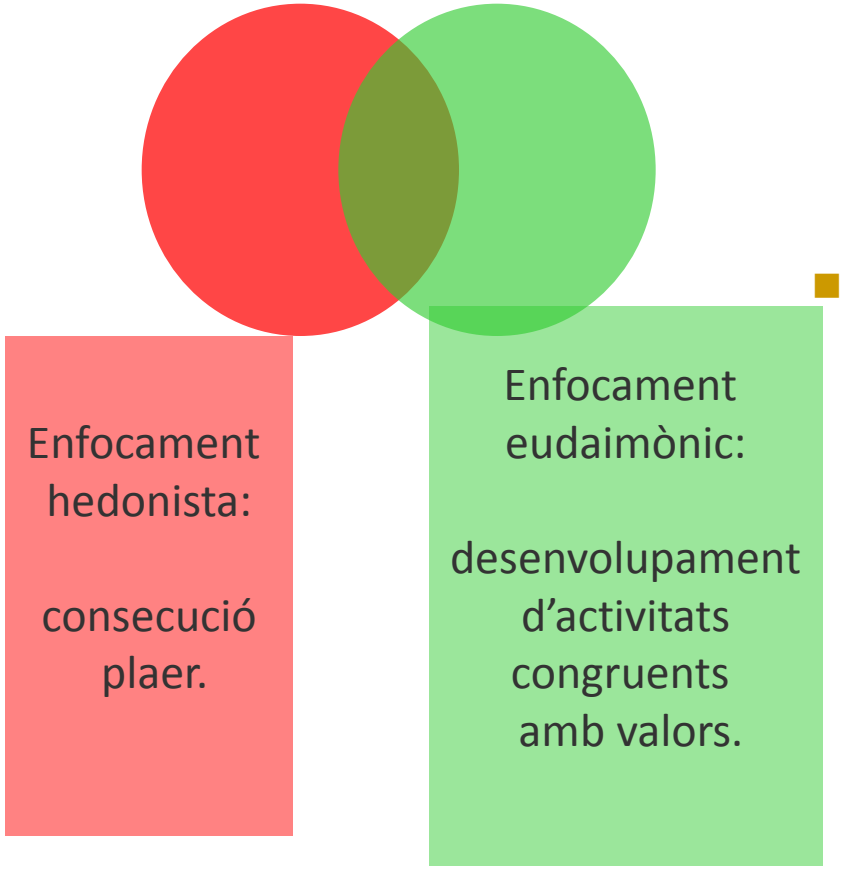
- **N. orgànic:**
  - Redueix producció d’hormones de l’estrès i perill d’infart.
  - Facilita la regeneració de l’organisme.
  - Relaxa musculatura.
  - Afavoreix producció d’endorfines.
  - Regula pressió sanguínia.
  - Activa i afavoreix el sistema immunològic.
- **N. psicològic/cognitiu**:
  - Permet canviar flexiblement de punt de vista.
  - Permet desprendre’s d’antigues creences.
  - Activa els processos de decisió.
  - Antídot contra la rigidesa.
- **N. relacions socials**:
  - Afavoreix el desenvolupament de relacions igualitàries i constructives.

- **Correlats psicofisiològics**
  - Relaxació < to muscular.
  - Disrupció del patró de respiració habitual.
  - Contracció diafragma i músculs abdominals.
  - Acceleració taxa cardíaca.
  - Fluctuacions en activitat electrodèrmica.

- **Expressió facial**
  - Elevació de les galtes.
  - Comissura labial retreta i elevada.
  - Arrugues en la pell sota la parpella inferior.

Felicitat

La felicitat



- **Instigadors**
  - És subjectiu.
  - Quan aconseguim una meta que ens hem marcat.
  - Èxit en el "pla de vida".
  - Coherència entre el que tenim i el que volem.
  - Convergència meta-interès.
  - Percepció de competència i autoeficàcia.
  - Relacions interpersonals càlides i segures.
  - Disponibilitat de béns i recursos.

Conseqüències

- > seguretat en un mateix→ > la tolerància a la frustració.
- > disposició per implicar-se en l'activitat.
- > flexibilitat dels processos cognitius (Isen, 1987).
- > record d'informació de València positiva (Tulving i Thompson, 1973).
- Afavoreix la interacció social i la conducta d'ajuda.

Correlats neuroanatòmics

- Activació del lòbul prefrontal esquerre (Davidson, 1993).
- > dopamina (Yavich i Tiihonen, 2000).

Correlats psicofisiològics

- > tensió muscular.
- > freqüència respiratòria.
- > freqüència cardíaca, moderada elevació pressió sanguínia.
- > vasoconstricció perifèrica.
- > conductància de la pell.

La felicitat

- **Expressió facial**
  - Elevació lleugera pòmuls.
  - Elevació i retraïment bilateral de la comissura labial.
  - Lleu plegament de la pell sota la parpella inferior.

Humor

Quan ens sentim de **bon humor**, sentim una bona disposició per fer alguna cosa, segurs de nosaltres mateixos, satisfets,...

Quan ens **sentim feliços**, sentim que anem pel bon camí, fent progressos raonables cap a l'assoliment d'un objectiu, ens pot envair un sentiment de goig, pau interior, gran **satisfacció**.

Felicitat

Experiència de Flux de Csikszentmihalyi (1990). La més implicada en el component subjectiu. Donen lloc a vivències enriquidores que mereixen la pena per sí mateixa mitjançant diverses activitats, creatives, musicals, d´ esport, de jocs, rituals religiosos, etc. que condueixen a vivències gratificants, sorgint un benestar subjectiu que quan ocorre amb relativa freqüència pot conduir a un estat de felicitat ¡¡

Emocions secundàries
AUTOCONSCIENTS
METAEMOCIONS

Culpa, vergonya, orgull

Hostilitat, humor, felicitat

- Emocions autoconscients.
- Fruit de socialització.
- Desenvolupament de capacitats cognitives.

Característiques de les emocions autoconscients

Avaluació relativa al propi jo, + o -.

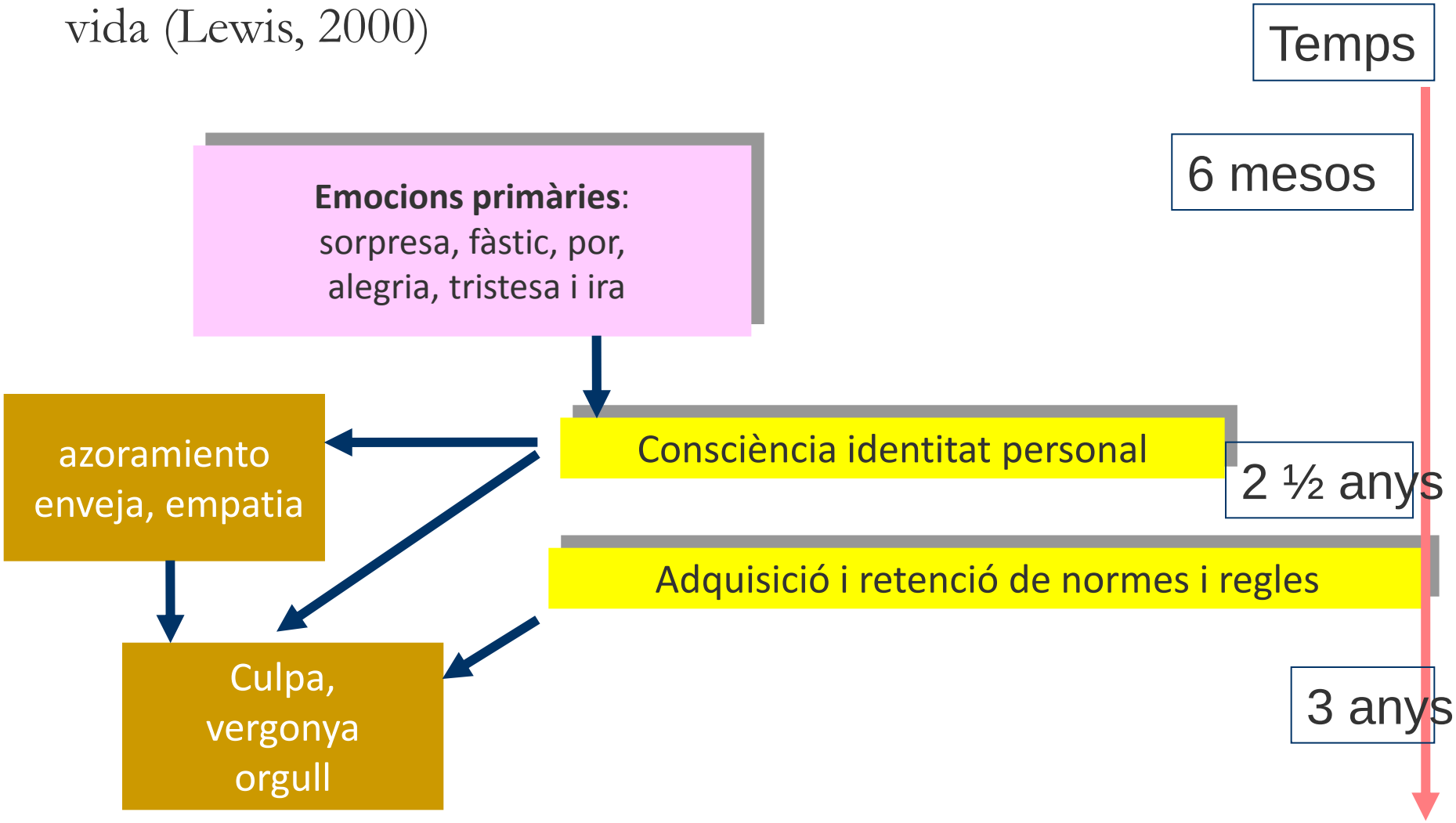
Es compara el jo amb un criteri. Diferències culturals.

Importància en el control i direcció de la conducta.

Requereixen el desenvolupament previ de certes habilitats.

Són emocions socials, morals.

Representació de la seqüència temporal de desenvolupament de les emocions primàries i secundàries en els tres primers anys de vida (Lewis, 2000)



Trets específics de les diferents emocions autoconscients (Lewis, 2000)

Avaluació en relació amb estàndards, regles i metes			
Èxit	Fracàs		
HUBRIS	VERGONYA	Global	Atribució interna
ORGULL	CULPA	Específica	

Diferències semàntiques entre cultures

Què sent un anglès quan diu que sent vergonya?
I què sent un espanyol?

- "El lèxic conté una teoria completa de l'ésser humà, del seu comportament, els seus motius, les seues esperances, fins i tot de la seua pròpia estructura mental."

- Hi ha diferències semàntiques en diverses cultures. No hi ha una correspondència entre els termes emocionals anglesos i els catalans.
  - Inglés: ***shame*** i *embarrassment* = vergonya
  - Català: **culpa**/vergonya

Culpa

- S’experimenta com un atac a un aspecte específic del jo.
- Experimenta dolor per **un fet concret**.
- El displaer i la confusió són menors que en la vergonya.
- No interromp accions. Facilita dur a terme conductes restauradores i canviar de conducta en el futur.
- Si és possible la restitució del dany, es resol la culpa. Si no, s’incrementa el desgrat.
- Presència de moviments inquiets, no rubor facial.
- Menys autodestructiva que vergonya.

Vergonya "terra engoleix-me"

- Avaluació negativa del **jo** de caràcter global, difícil de superar mitjançant accions concretes.
- Predomina un desig de "desaparèixer" de l'escena.
- Experiència displaent que provoca reaccions de fugida.
- Provoca confusió mental i atordiment, malaptesa, interromp l'acció.
- Pot aparèixer rubor facial, encongiment corporal.

El debat obert entorn de la diferenciació (Tangney, 1999).

Vergonya

- Experiència pública.
- Sorgeix en no aconseguir certes metes socials.
- El focus de desaprovació és **un mateix**.
- **Indueix conductes d'evitació**.

Culpa

- Experiència privada.
- Sorgeix en transgredir normes, o regles morals, que atenen a drets dels altres.
- Es desaprova una **conducta** específica.
- **Promou conducta prosocial, reparar la falta**.

Consideracions sobre la culpa

culpa

+

Culpa empàtica:

- sent empatia, dolor per l'altre
- es percep agent causal

→ Reparació acció
→ Restabliment relació

→Si no va unida a vergonya, no efectes negatius per a salut mental

-

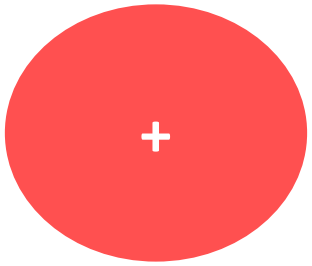
Culpa freudiana

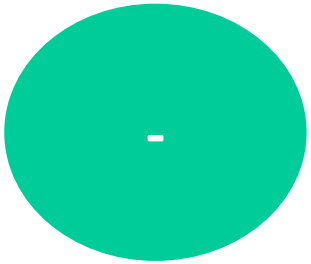
- ansietat davant la transgressió
- naturalesa inhibitòria
- associada a càstig

- inclou: ansietat, ràbia, enuig amb un mateix

→ mecanismes de defensa
→ símptomes desadaptatius
→ submissió

Consideracions al voltant de la vergonya





Afavoreix anàlisi del jo
Funció autoreguladora

Evitar transgressions
Evitar R inadequades

Fugir del problema
Ira i hostilitat

No restableix relació
Relacionat amb desajustament

Orgull

- Sorgeix com a conseqüència d’avaluació positiva d’una acció pròpia: **afavoreix l’autoestima**.

- Experiència fenomenològica de satisfacció, que facilita que en condicions similars es repetisquen les mateixes pautes de conducta que van produir orgull.

Hubris

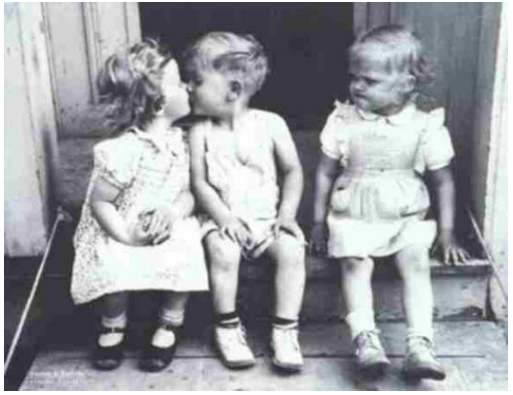
"Està pagat de si mateix"

- **Orgull exagerat**. Avaluació positiva global, no associat a cap acció concreta. Tret de personalitat.
- Solen provocar rebuig en els altres, pel seu sentiment de superioritat, desdeny i accions humiliants.

Gelosia, Enveja i Amor

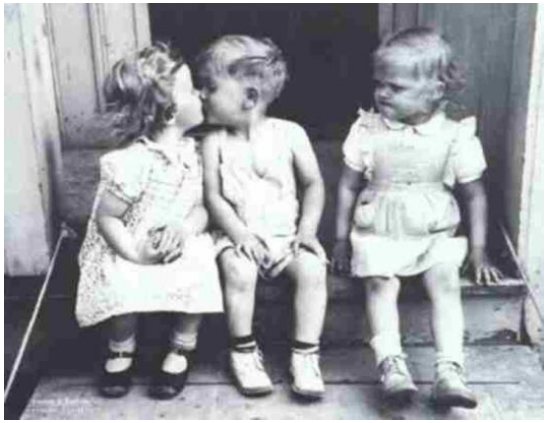
"El enamorado celoso soporta mejor la enfermedad de su amante que su libertad"
Stendhal

Gelosia



- Combinació d'unes altres emocions: por, ira i tristesa.
- Amenaça de la qualitat de relació que es pretén mantenir.
- Tipus de gelosia:
  - Romàntics.
  - De les relacions d'amistat.
  - Sospitosos.
  - Consumats.
  - Patològics.

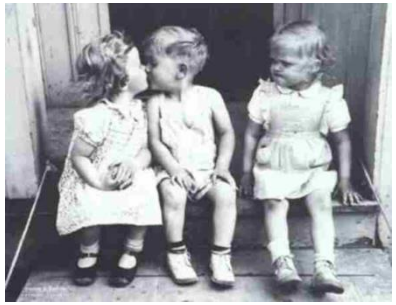
Dimensions de la gelosia



- **Dimensió cognitiva**
  - Amenaça de pèrdua:
    - Qualitat d'una relació significativa.
    - Autoconcepte, *self*.
  - Inseguretat ansiosa per aquesta amenaça (experiència d'"estrès").
  - Atribució de causalitat d'aquesta.
- **Manifestacions conductuals variades:**
  - Condicions socioculturals.
  - Emoció dominant.
  - Habilitats d'afrontament, personalitat, etc.
  - Sexe.

- **Manifestacions conductuals en homes:**
  - Accions actives, de confrontació.
  - Conductes variades, manifestes i explícites.
  - Accions destinades a impedir al rival l'establiment de la relació.
  - Comportaments de submissió o degradació.
  - Expressió d'amenaces.
  - Violència manifesta

Funcionalitat de la gelosia



- Hipòtesis sociobiològiques.
- Restabliment de relació deteriorada.
- Estratègies d'afrontament:
  - Directes *(atribució de causalitat externa, baixa intensitat,* locus *intern de restabliment de relació)*.
  - Indirectes *(baixa autoestima, pèrdua irremeiable)*.
- Variables implicades:
  - Grau de compromís adquirit.
  - Incertesa.
  - Emocionalitat (intensitat de l'afecte).

Enveja

- **El que la defineix:**
  - Desig o **aspiració per alguna cosa que posseeix una altra persona**.
  - Desig que qui posseeix el que s'anhela, ho perda, o es veja perjudicat.
- **I caracteritza:**
  - Emoció social.
  - Valoració moral pejorativa.
- **Processos implicats:**
  - Comparació social com a criteri d'autoconcepte i autoestima.
  - Factors implicats en propensió a enveja: *freqüència d'experiències d'enveja, sentiments d'inferioritat, ressentiments.*

Enveja

- Enveja *dolenta vs* enveja *sana*?
- Episodis emocionals de l'enveja:
  - Anhel per les possessions dels altres. Frustració.
  - Hostilitat cap a l'altra persona.
  - Admiració per ella.
  - Ressentiment global.
  - Sentiments d'inferioritat, *distress*, tristesa o ansietat.
  - Culpabilitat.

- **Gelosia:**
  - Més intensitat.
  - **Por per la pèrdua d'alguna cosa que ja es posseeix.**
  - Implicació de tres agents.
  - Por de ser rebutjat.
  - Relativament normals i acceptats socialment.
  - La gelosia implica enveja.

- **Enveja**:
  - **Anhel per alguna cosa que no es posseeix.**
  - Dos agents implicats.
  - Comparació social de característiques personals rellevants per a un mateix i sobre les quals s'està en inferioritat.
  - Censurada moralment i socialment.
  - Pot ocórrer sense gelosia.

Amor

Emoció secundària que sorgeix d'una valoració positiva cognitiva sobre l'altra persona.

Afecte
* Atracció
* Adoració
* Sentimentalisme
* Cura

Excitació
* Desig
* Passió
* Enamorament
* Obssessió