Continue

Teoria de las emociones

Choose from more than 70 degree and certification programs at the University of West Alabama Online. Learn how an online program can give you the convenience and flexibility you need.Earn a competitive degree in fields such as accounting, marketing, management and more. Business DegreesProgress as an educator in and outside the classroom with a wide range of programs. Teaching DegreesPursue an advanced career in clinical mental health counseling, experimental psychology and more. Psychology Degrees Study in a convenient setting that allows you to maintain your professional and personal schedule. Learn from faculty who have real-world experience and hold the highest degrees in their field. Each program is competitively priced and 80 percent of students receive some type of financial aid. Scholarships are also available.The University of West Alabama Online is dedicated to making your education as affordable as possible. Discover what it will cost — and how much you'll save.The University of West Alabama was founded in 1835We have served more than 20,000 studentsWe have more than 50 online degrees available Las emociones son importantes en la respuesta adaptativa humana. Con licencia Las teorías de las emociones son diversas explicaciones que algunos científicos han dado a las emociones humanas como parte del desarrollo pleno de una persona. Las más conocidas e influyentes son la teoría de Charles Darwin, la teoría de James-Lange, la de Cannon-Bard, las categóricas, dimensionales y de componentes únicos. La psicología emocional estudia cómo se manifiestan las emociones en los seres humanos. Lo hacen a través de la activación fisiológica, respuestas conductuales y procesamiento cognitivo. Cada emoción provoca un nivel de activación fisiológica determinado. Esta activación se manifiesta con cambios en el sistema nervioso autónomo (SNA) y en el neuroendocrino. Las respuestas conductuales suelen ser motoras, activando sobre todo la musculatura facial. El procesamiento cognitivo se realiza antes y después de sentir la emoción: antes, para evaluar la situación, y después, para ser consciente del estado emocional en el que una persona se encuentra. ¿Qué son las emociones? Las emociones son patrones conductuales, cognitivos y fisiológicos que se dan ante un estímulo determinado. Estos patrones difieren en cada especie y permiten ajustar la respuesta dependiendo del estímulo, su contexto y la experiencia previa. Por ejemplo, si se ve a alguien llorando se pueden sentir emociones positivas o negativas y actuar en consecuencia. Puede que esté llorando de pena o de alegría. En el primer caso, el testigo sentiría una emoción negativa y trataría de consolar. En el segundo, sentiría una emoción positiva y se pondría alegre. En los seres humanos las emociones son especiales, pues van acompañadas de sentimientos. Los sentimientos son experiencias privadas y subjetivas, puramente cognitivas, y no se acompañan de conductas. Un sentimiento es, por ejemplo, lo que se siente (valga la redundancia) cuando se observa un cuadro o se escucha una canción. Se cree que los sentimientos son específicos de los humanos porque no cumplen una función adaptativa, ya que los sentimientos no van precedidos de una respuesta conductual a los estímulos. Por ello, se cree que en la evolución de las especies aparecieron antes las emociones y luego los sentimientos. Otra función de las emociones es modular la memoria, ya que la forma en la que se guarda una información depende en gran medida de la emoción que se siente al obtenerla. Por ejemplo, se recordará mejor el teléfono de una persona que gusta que el de una casa en alquiler. Las emociones son elicitadas por estímulos relevantes, ya sea por su importancia biológica, por sus características físicas o por la experiencia previa del individuo. En los humanos, las emociones pueden ser provocadas también por pensamientos o recuerdos. Componentes de la respuesta emocional La respuesta emocional está formada por tres componentes: musculoesquelético, neurovegetativo y endocrino. Estos componentes llevan a un estado de activación (arousal) determinado para preparar el organismo a dar una respuesta adaptativa ante el estímulo y comunicar a los individuos del entorno las emociones. Componente musculoesquelético: engloba los patrones de respuestas conductuales adaptados a cada situación. Además de responder al estímulo, también sirven para informar a los demás sobre el estado de ánimo. Por ejemplo, si un desconocido entra en una parcela y hay un perro que le enseña los dientes, la persona sabrá que el perro lo ha identificado como intruso y que, si se adentra más, posiblemente le ataque. Componente neurovegetativo: engloba las respuestas del sistema nervioso autónomo. Estas respuestas activan los recursos energéticos necesarios para realizar las conductas apropiadas a la situación en la que se encuentra la persona. Tomando el ejemplo anterior, la rama simpática del sistema nervioso autónomo del perro aumentaría su activación para preparar la musculatura, que se pondría en marcha si finalmente tiene que atacar al intruso. Componente endocrino: refuerza las acciones del sistema nervioso autónomo, segregando hormonas que aumentan o disminuyen la activación del sistema según requiera la situación. Entre otras hormonas, suelen secretarse catecolaminas, como la adrenalina y noradrenalina, y hormonas esteroideas. Puede servirte: Atrofia cortical y subcorticalTeorías clásicas de la emoción Teoría de Darwin Una de las primeras teorías aparece en el libro La expresión de las emociones en el hombre y los animales (1872). Allí, el naturalista inglés explica su teoría sobre la evolución de la expresión de las emociones. Se basa en dos premisas: El modo en el que actualmente las especies expresan sus emociones (gestos faciales y corporales) ha evolucionado a partir de conductas simples indicativas de la respuesta que usualmente da el individuo. Las respuestas emocionales son adaptativas y cumplen una función comunicativa, de modo que sirven para comunicar a otros individuos qué se siente y qué conductas se realizarán. Como las emociones son el resultado de la evolución, seguirán evolucionando adaptándose a las circunstancias y perdurarán a lo largo del tiempo. Teoría de James-Lange Posteriormente, dos psicólogos plantearon cada uno teorías sobre las emociones, Uno fue el estadounidense William James, y el otro, el danés Carl Lange. Dichas teorías se combinaron, y actualmente se conoce como teoría de James-Lang. Esta teoría establece que, al recibir un estímulo, primero es procesado sensorialmente en la corteza sensorial, después esta envía la información a la corteza motora que desencadena la respuesta conductual, y, por último, la sensación de la emoción se hace consciente cuando la información de la respuesta fisiológica llega a la neocorteza. Representación gráfica de la teoría de James-Lang. Fuente: U3177076, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons Aunque hay estudios cuyos resultados apoyan esta teoría, parece que no está completa, ya que no puede explicar por qué en algunos casos de parálisis en los que no es posible dar una respuesta fisiológica, las personas siguen sintiendo las emociones con la misma intensidad. Teoría de Cannon-Bard En 1920, el fisiólogo estadounidense Walter Cannon creó una nueva teoría para rebatir la de James-Lange, basándose en los experimentos realizados por Philip Bard. Estos consistieron en hacer lesiones progresivas en gatos, desde la corteza hasta las áreas subcorticales, y estudiar su conducta cuando se les presentaba un estímulo emocional. Puede servirte: Acoso laboralBard descubrió que, cuando las lesiones se producían en el tálamo, los animales sufrían una reducción en la expresión de sus emociones. A su vez, si las lesiones se producían en la corteza, tenían una reacción exagerada a los estímulos, en comparación con las respuestas dadas antes de producirle la lesión. Como la teoría se basó en estos experimentos, le llamaron teoría de Cannon-Bard. Según ella, en primer lugar, la información del estímulo emocional sería procesada en las zonas talámicas, siendo el tálamo el encargado de poner en marcha las respuestas emocionales. La información sensorial procesada llegaría también a la corteza a través de las vías talámicas ascendentes y la información emocional ya procesada iría a la corteza a través de las vías del hipotálamo. En la corteza se integraría toda la información y se haría consciente la emoción. Esta teoría se diferencia principalmente de la de James-Lange, en que, mientras la primera defendía que la sensación consciente de sentir una emoción vendría precedida por la activación fisiológica, en la segunda teoría la sensación consciente de la emoción se sentiría al mismo tiempo que la activación fisiológica. Teoría de Papez: el primer circuito específico para la emoción El primer circuito específico para la emoción fue elaborado por James Papez en 1937. Papez basó su propuesta en las observaciones clínicas realizadas a pacientes con lesiones en el lóbulo temporal medial y en estudios con animales con el hipotálamo lesionado. Según este autor, una vez que la información sobre el estímulo llega al tálamo se divide en dos vías: La vía del pensamiento: lleva la información sensorial del estímulo desde el tálamo a la neocorteza. La vía del sentimiento: lleva la información del estímulo hasta el hipotálamo (concretamente, hasta los cuerpos mamilares) donde se activan los sistemas motores, neurovegetativos y endocrinos. Posteriormente se enviaría la información hasta la corteza, siendo esta última vía bidireccional (hipotálamo o corteza). Circuito de Papez. Fuente: Govaf, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons En cuanto a la percepción de los estímulos emocionales, Papez estipuló que podía realizarse de dos maneras: Activando la vía del pensamiento. La activación de esta vía liberaría recuerdos sobre experiencias previas en las que se presenció el mismo estímulo, la información del estímulo y los recuerdos previos se enviarían a la corteza, donde se integraría la información y se haría consciente la percepción del estímulo emocional, de modo que se percibiría el estímulo basado en los recuerdos. Activando la vía del sentimiento. Así, simplemente se activaría la vía bidireccional del hipotálamo a la corteza, sin tener en cuenta las experiencias previas. Puede servirte: 100 Frases para Iniciar el Día PositivamenteTeorías actuales sobre la emoción Teorías categóricas. Tratan de distinguir las emociones básicas de las complejas. Las emociones básicas son innatas y se encuentran en muchas especies. Los humanos las comparten, independientemente de la cultura o sociedad. Estas emociones son las más antiguas, evolutivamente hablando, y algunas formas de expresarlas son comunes en varias especies. Las expresiones de estas emociones se realizan mediante patrones de respuestas simples (neurovegetativas, endocrinas y conductuales). Las emociones complejas son adquiridas, es decir, son aprendidas y modeladas por la sociedad y la cultura. Evolutivamente hablando, son más nuevas que las básicas, y resultan especialmente importantes en los humanos porque pueden moldearse por el lenguaje. Van apareciendo y perfeccionándose a medida que la persona crece, y se expresa a través de patrones de respuestas complejos que, a menudo, combina varios patrones de respuestas simples. Teorías dimensionales. Estas teorías se centran en describir las emociones como un continuo en vez de en términos de todo o nada. Es decir, establecen un intervalo con dos ejes (por ejemplo, valencia positiva o negativa) e incluyen las emociones dentro de ese intervalo. La mayoría de las teorías existentes toman como ejes la valencia o el arousal (intensidad de la activación). Teorías de componentes múltiples. Estas teorías consideran que las emociones no son fijas, ya que una misma emoción puede sentirse de forma más o menos intensa dependiendo de ciertos factores. Uno de los factores que se ha estudiado más es la valoración cognitiva de la emoción, es decir, el significado que se le da a los acontecimientos. Algunas teorías que se pueden englobar en esta categoría son la teoría de Schachter-Singer o de los dos factores de la emoción (1962), y la teoría de Antonio Damasio descrita en su libro El error de Descartes (1994). La primera da gran importancia a la cognición al elaborar e interpretar las emociones, ya que se dieron cuenta de que una misma emoción podía experimentarse teniendo activaciones neurovegetativas diferentes. Damasio, por su parte, intentó establecer una relación entre las emociones y la razón, pues, según su teoría del marcador somático, las emociones pueden ayudar a tomar decisiones, incluso sustituir a la razón en algunas situaciones donde hay que responder rápidamente o no se conocen bien todas las variables. Por ejemplo, si alguien está en una situación peligrosa, lo normal no es razonar qué hacer, sino expresar una emoción, el miedo, y actuar en consecuencia (huyendo, atacando o quedándose paralizado). Referencias Cannon, W. The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. Am. J. Psychol. Damasio, A. The somatic market hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. Philos. Trans. R. Soc. Lond. B. Bio.l Sci. Papez, J. A proposed mechanism of emotion. J. Neuropsychiatry Clin. Neurosci. Redolar, D. Principios de la emoción y la cognición social. Médica Panamericana. Schachter, S., & Singer, J. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychol. Rev. How we interpret and respond to the world around us makes up who we are and contributes to our quality of life. The study of emotional psychology allows researchers to dive into what makes humans react as they do to certain stimuli and how those reactions affect us both physically and mentally. While the study of emotional psychology is vast and complex, researchers have discovered quite a bit about what constitutes our emotions and our behavioral and physical reactions to them.Emotions are often confused with feelings and moods, but the three terms are not interchangeable. According to the American Psychological Association (APA), emotion is defined as "a complex reaction pattern, involving experiential, behavioral and physiological elements." Emotions are how individuals deal with matters or situations they find personally significant. Emotional experiences have three components: a subjective experience, a physiological response and a behavioral or expressive response.Feelings arise from an emotional experience. Because a person is conscious of the experience, this is classified in the same category as hunger or pain. A feeling is the result of an emotion and may be influenced by memories, beliefs and other factors.A mood is described by the APA as "any short-lived emotional state, usually of low intensity." Moods differ from emotions because they lack stimuli and have no clear starting point. For example, insults can trigger the emotion of anger while an angry mood may arise without apparent cause.Defining emotions is a task that is not yet complete. Many researchers are still proposing theories about what makes up our emotions, and existing theories are constantly being challenged. Still, there's a good basis of knowledge to analyze when exploring the topic.While there is debate about sequence, there is general agreement that emotions, as mentioned earlier, are made up of three parts: subjective experiences, physiological responses and behavioral responses. Let's look at each of these parts in more detail.All emotions begin with a subjective experience, also referred to as a stimulus, but what does that mean? While basic emotions are expressed by all individuals regardless of culture or upbringing, the experience that produces them can he highly subjective.Subjective experiences can range from something as simple as seeing a color to something as major as losing a loved one or getting married. No matter how intense the experience is, it can provoke many emotions in a single individual and the emotions each individual feel may be different. For example, one person may feel anger and regret at the loss of a loved one while another may experience intense sadness."We all know how it feels it have our heart beast fast with fear, and question what causes fear. This physiological response is the result of the autonomic nervous system's reaction to the emotion we're experiencing. The autonomic nervous system controls our involuntary bodily responses and regulates our fight-or-flight response. According to many psychologists, our physiological responses are likely how emotion helped us evolve and survive as humans throughout history.Interestingly, studies have shown autonomic physiological responses are strongest when a person's facial expressions most closely resemble the expression of the emotion they're experiencing. In other words, facial expressions play an important role in responding accordingly to an emotion in a physical sense.The behavioral response aspect of the emotional response is the actual expression of the emotion. Behavioral responses can include a smile, a grimace, a laugh or a sigh, along with many other reactions depending on societal norms and personality.While plentiful research suggests that many facial expressions are universal, such as a frown to indicate sadness, sociocultural norms and individual upbringings play a role in our behavioral responses. For example, how love is expressed is different both from person to person and across cultures.Behavioral responses are important to signal to others how we're feeling, but research shows that they're also vital to individuals' well-being. A study in the Journal of Abnormal Psychology found that while watching negative and positive emotional films, suppression of behavioral responses to emotion had physical effects on the participants. The effects included elevated heart rates. This suggests that expressing behavioral responses to stimuli, both positive and negative, is better for your overall health than holding those responses inside. Thus, there are benefits of smiling, laughing and expressing negative emotions in a healthy way.The physiological and behavioral responses associated with emotions illustrate that emotion is much more than a mental state. Emotion affects our whole demeanor and our health. Furthermore, our ability to understand others' behavioral responses plays a huge role in our emotional intelligence, which will be discussed in more detail later.Theories and hypotheses about emotions date back centuries. In fact, basic or primary emotions are referenced in the Book of Rights, a first-century Chinese encyclopedia. Emotion is much harder to measure and properly define than many other human responses. Much of the study that has been done in emotional psychology is about basic emotions, our psychological and behavioral responses, and the role of emotional intelligence in our lives.In emotional psychology, emotions are split into two groups: basic and complex.Basic emotions are associated with recognizable facial expressions and tend to happen automatically. Charles Darwin was the first to suggest that emotion-induced facial expressions are universal. This suggestion was a centerpiece idea to his theory of evolution, implying that emotions and their expressions were biological and adaptive. In fact, emotions have been observed in animals by researchers for several years, suggesting that they're pivotal to survival in other species as well. Basic emotions are likely to have played a role in our survival throughout human evolution, signaling to those around us to react accordingly.Emotional psychologist Paul Ekman identified six basic emotions that could be interpreted through facial expressions. They included happiness, sadness, fear, anger, surprise and disgust. He expanded the list in 1999 to also include embarrassment, excitement, contempt, shame, pride, satisfaction and amusement, though those additions have not been widely adapted.SadnessHappinessFearAngerSurpriseDisgustSimilarly, in the 1980s, psychologist Robert Plutchik identified eight basic emotions which he grouped into pairs of opposites, including joy and sadness, anger and fear, trust and disgust, and surprise and anticipation. This classification is known as a wheel of emotions and can be compared to a color wheel in that certain emotions mixed together can create new complex emotions.More recently, a new study from the Institute of Neuroscience and Psychology at the University of Glasgow in 2014 found that instead of six, there may only be four easily recognizable basic emotions. The study discovered that anger and disgust shared similar facial expressions, as did surprise and fear. This suggests that the differences between those emotions are sociologically-based and not biologically-based. Despite all the conflicting research and adaptations, most research acknowledge that there are a set of universal basic emotions with recognizable facial features.If you want to join the ranks of those studying emotions, consider an online bachelor's degree in psychology. A bachelor's degree from the UWA will give you a foundation in experimental design and data analysis.Explore DegreeComplex emotions have differing appearances and may not be as easily recognizable, such as grief, jealousy or regret. Complex emotions are defined as "any emotion that is an aggregate of two or more others." The APA uses the example of hate being a fusion of fear, anger and disgust. Basic emotions, on the other hand, are unmixed and innate. Other complex emotions include love, embarrassment, envy, gratitude, guilt, pride, and worry, among many others.Complex emotions vary greatly in how they appear on a person's face and don't have easily recognizable expressions. Grief looks quite different between cultures and individuals. Some complex emotions, such as jealousy, may have no accompanying facial expression at all.As we've explored, emotion is multifaceted and debatable. Thus, many theories of emotion exist. While some theories directly refute others, many build upon each other. Here are some common theories of emotional psychology that have helped shape the field and how humans view emotions.The James-Lange Theory of Emotion is one of the earliest emotion theories of modern psychology. Developed by William James and Carl Lange in the 19th century, the theory hypothesizes that physiological stimuli (arousal) causes the autonomic nervous system to react which in turn causes individuals to experience emotion. The reactions of the nervous system could include a fast heartbeat, tensed muscles, sweating and more. According to this theory, the physiological response comes before the emotional behavior. Over time, the James-Lange theory has been challenged, as well as expanded upon in other theories, suggesting that emotion is the mix of physiological and psychological response.The Facial-Feedback Theory of Emotion suggests that facial expressions are crucial to experiencing emotion. This theory is connected to the work of Charles Darwin and William James that hypothesized that facial expressions impact emotion as opposed to their being a response to an emotion. This theory holds that emotions are directly tied to physical changes in the facial muscles. Thus, someone who forced himself to smile would be happier than someone who wore a frown.Developed by Walter Cannon and Philip Bard in the 1920s, the Cannon-Bard Theory of Emotion was developed to refute the James-Lange theory. This theory posits that bodily changes and emotions occur simultaneously instead of one right after the other. This theory is backed by neurobiological science that says that the once a stimulating event is detected, the information is relayed to both the amygdala and the brain cortex at the same time. If this holds true, arousal and emotion are a simultaneous event.This theory, developed by Stanley Schachter and Jerome E. Singer, introduces the element of reasoning into the process of emotion. The theory hypothesizes that when we experience an event that causes physiological arousal, we try to find a reason for the arousal. Then, we experience the emotion.Richard Lazarus pioneered this theory of emotion. According to the Cognitive Appraisal Theory, thinking must occur before experiencing emotion. Thus, a person would first experience a stimulus, think, and then simultaneously experience a physiological response and the emotion.These are far from the only theories of emotion that exist, but they provide great examples of how the ideas about how emotion is generated differ from each other. What all theories of emotion have in common is the idea that an emotion is based off some sort of personally significant stimulus or experience, prompting a biological and psychological reaction.As discussed, emotions have helped humans evolve and survive. According to Ekman, who developed the wheel of emotion, "It would be very dangerous if we didn't have emotions. It would also be a very dull life. Because, basically, our emotions drive us — excitement, pleasure, even anger." That is why it's important that we're able to understand emotions as they play such an important role in how we behave.Ekman argues that emotions are fundamentally constructive. They are influenced by what is good for our species overall and what we learned during our upbringing. They guide our behavior in a way that should lead us to a positive outcome. However, emotions can become destructive if the emotions we've learned are the correct response no longer fit our situation, or if subconscious emotions cause reactions that we are unable to understand. Being in touch with your emotions and turning your understanding into action is called emotional awareness. Being able to do this with others as well is referred to as emotional intelligence.Emotional intelligence is the ability to perceive, control and evaluate emotions. The term was first coined by researchers Peter Salovey and John D. Mayer and found popularity through Dan Goleman's 1996 book. They define it as the ability to recognize, understand and manage our own emotions as well as recognize, understand and influence those of others. The study of emotional intelligence has gained much popularity since the mid-1990s, with business professionals, relationship coaches and more using the term to encourage others to improve their lives. Many researchers believe that emotional intelligence can be improved over time, while some argue that it's a trait we're born with or without.The components of emotional intelligence include:Appraising and expressing emotions in the self and others: Recognizing or expressing verbal or nonverbal cues about emotionRegulating emotion in the self and others: Managing emotions so that all parties are motivated towards a positive outcome.Using emotions in adaptive ways: Using emotion and the interpretation of emotions to result in positive outcomes.Those who have emotional intelligence open themselves to positive and negative emotional experiences, identify the emotions and communicate those emotions appropriately. Emotionally intelligent people can use their understanding of their emotions and the emotions of others to move toward personal and social growth. Those with low emotional intelligence may unable to understand and control their emotions or those of others. This could leave others feeling badly when they don't understand their emotions, feelings, or expressions.Clearly, there are personal and professional benefits to improving your emotional intelligence. In Forbes, Co-Chair of Nobel Peace prize-nominated campaign and New York Times best-selling author Chade-Meng Tan addressed the benefits of improving emotional intelligence. He pointed out that high emotional intelligence correlates with better work performance, makes people better leaders and creates the conditions for personal happiness. He stated, "There are also compelling personal benefits, and the most basic of those occur in three categories: calmness and clarity of mind, resilience and more satisfying relationships."Emotional intelligence plays a role in overall success much like traditional intelligence. In fact, some researchers argue that it plays a bigger role. In his 1995 book "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ," psychologist Daniel Goleman introduced the idea of an EQ. Much like an IQ, an EQ is a measurement for individuals' emotional intelligence aptitude. Goleman argues that EQ counts twice as much as IQ and technical skills combined when it comes to becoming successful.Whether or not that is true is certainly debatable, but emotional intelligence has served humans well throughout our evolution and history. It played a role long before it was officially defined, and likely will for years to come.While numerous studies and robust research about emotions has already been done, the field of emotional psychology undoubtedly has an exciting future. From artificial intelligence to new challenges to long-held theories, there's no telling what our understanding of humans and their emotional responses will be.If you want to join the ranks of those studying emotions, consider an online bachelor's degree in psychology. A bachelor's degree from the University of West Alabama will give you a foundation in experimental design and data analysis.Already have a bachelor's degree? Further your psychology career with an online masters in experimental psychology. Our experienced faculty have Ph.D.s in diverse areas of experimental psychology. The connections you make and the skills you learn will prepare you for employment in the field or further study.Earn your degree entirely online at one of the state's most affordable institutions. Our culturally and intellectually diverse institution and flexible structure allow you to challenge yourself while still fitting education into your busy lifestyle. We proudly provide all our students with personal support from application to graduation. Las teorias de las emociones han sido objeto de estudio y debate en la psicología por mucho tiempo. A medida que la ciencia avanza, se han desarrollado diferentes enfoques para comprender el funcionamiento emocional humano. Entre ellas figuraron las teorías fisiológicas, cognitivas y neurológicas, cada una con su propio punto de vista sobre cómo surgen y evolucionan las emociones. Las teorias de la emoción más antiguas enfatizaban la importancia del sistema nervioso autónomo en el proceso emocional. Según esta perspectiva, las reacciones fisiológicas, como el latir del corazón o la frecuencia cardíaca, son el primer paso hacia la experiencia emocional. Después, el cerebro procesa estas señales y interpreta lo que estamos experimentando. Sin embargo, también hay teorías de las emociones más cognitivas, que sostienen que el pensamiento es fundamental en el proceso emocional. Según esta visión, no solo la reacción fisiológica, sino también los patrones de pensamiento y la evaluación del estímulo exterior son decisivos para determinar la emoción que experimentamos. La integración de estos diferentes enfoques ha llevado a las teorías modernas, como la teoría de la evaluación cognitiva, que sugiere que el pensamiento es un paso previo a la experiencia emocional. ¿Qué nos hace sentir? La respuesta no está solo conectada con nuestra física, sino también con nuestra forma de pensar. A medida que continuamos explorando las complexidades del proceso emocional, se vuelve claro que cada teoría tiene su propia sabiduría y puede ser útil para entender mejor cómo funcionan nuestras emoiones. ¿Qué es la psicología emocional? La Psicología Emocional: Comprensión de las Emociones Humanas La psicología emocional se refiere al estudio de las emociones humanas y cómo estas afectan nuestro comportamiento, pensamiento y bienestar. Este campo de estudio tiene como objetivo comprender el funcionamiento emocional humano, identificar los patrones y procesos que lo generan, y desarrollar estrategias para mejorar la gestión emocional. Las emociones son una parte natural e integral de la vida humana, y como tales, son objeto de estudio en la teoría de las emociones. La psicología emocional se basa en la idea de que nuestras emociones no son meras reacciones irracionalmente, sino que están estrechamente relacionadas con nuestra biología, experiencia personal, ambientes y culturas. La investigación en psicología emocional abarcaba una amplia gama de temas, incluyendo la formación de vínculos, el estrés, la ansiedad, la tristeza, la felicidad, la toma de decisiones y muchos otros. Los expertos en este campo buscan comprender cómo nuestras emociones se generan, evolucionan y afectan nuestras vidas, para desarrollar estrategias que nos permiten manejar mejor nuestros sentimientos y vivir mejor. Teorías principales de la psicología emocional Principales Tendencias en la Psicología Emocional: Un Acercamiento a las Teorías Fisiológicas, Cognitivas y Neurológicas A medida que se desarrolla la psicología emocional como campo de estudio, han surgido diferentes teorías sobre cómo funcionan nuestras emociones. Estas teorías pueden ser vistas como tendencias o enfoques que buscan explicar el proceso emocional humano. Las teorías fisiológicas sostienen que las reacciones físicas y biológicas son los primeros pasos hacia la experiencia emocional. Según esta perspectiva, nuestras emociones surgen de cambios físicos en nuestro cuerpo, como el latir del corazón o la frecuencia cardíaca. Estas teorías se centran en el papel que juegan las funciones del sistema nervioso autónomo y el endócrino en la regulación de nuestras emociones. Por otro lado, las teorías cognitivas enfatizan el papel fundamental que los patrones de pensamiento y la evaluación del estímulo exterior tienen en la formación de nuestras emociones. Según esta visión, no solo la reacción fisiológica, sino también nuestra forma de pensar y evaluar la situación es crucial para determinar la emoción que experimentamos. Además, las teorías neurológicas buscan comprender cómo nuestra cerebral procesa información emocional. Según esta perspectiva, nuestras emociones son resultado de la interacción entre regiones cerebrales específicas y los patrones de actividad neural que se establecen en respuesta a estímulos externos. La integración de estos diferentes enfoques ha llevado a teorías más complejas y holistas sobre cómo funcionan nuestras emociones. Teoría de las emociones biológicas La Teoría de la Evaluación Cognitiva: El Rol del Pensamiento en la Formación de las Emociones La teoría de la evaluación cognitiva, también conocida como la teoría de la emoción apreciada por Daniel Ellsworth, es una de las principales teorías de la psicología emocional. Según esta visión, el proceso emocional comienza con una evaluación cognitiva del estímulo ambiental. En este sentido, cuando enfrentamos un estímulo externo, nuestro cerebro evalúa rápidamente si ese estímulo es positivo, neutro o negativo. Esta evaluación se basa en patrones de pensamiento y experien-cia previa. Si el estímulo es interpretado como emocionante o desagradable, nuestro cuerpo responde con una respuesta fisiológica correspondiente. Por ejemplo, si percibimos un estímulo agradable, como el sonido de música, nuestro cerebro evalúa esta experiencia como positiva y nuestro cuerpo responde con una respuesta hormonal y neurológica que nos hace sentir felices. Sin embargo, si el estímulo es inesperado o desagradable, nuestra evaluación cognitiva puede ser negativa y nuestro cuerpo responde con una respuesta fisiológica de estrés. La teoría de la evaluación cognitiva sugiere que las emociones son resultado de la interacción entre nuestra evaluación del estímulo ambiental y nuestras creencias y experiencias previas. Esto significa que nuestras emociones no son simplemente una respuesta irracional a un estímulo, sino que están influenciadas por nuestros procesos cognitivos y experiencia previa. En esta teoría, el pensamiento tiene un papel crucial en la formación de las emociones. Nuestro cerebro evalúa constantemente el entorno y nostra experiencia previa para determinar cómo respondemos a los estímulos externos. Teoría de los procesos emocionales cognitivos La Teoría de las Emociones Cognitivas: El Rol del Pensamiento en la Formación de las Emociones La teoría de las emociones cognitivas es una de las principales teorías de la psicología emocional que se centra en el papel del pensamiento y la evaluación cognitiva en la formación de las emociones. Según esta teoría, los procesos emocionales son producto de la interacción entre la información ambiental y nuestra forma de pensar. Esto significa que nuestras emociones no surgen directamente de una situación estímulo, sino que están influenciadas por nuestros patrones de pensamiento y evaluación del entorno. Podría interesarte: ¿Cuáles son los 4 tipos de personas solitarias?Los componentes clave de esta teoría incluyen: Evaluaciones: Nuestro cerebro evalúa constantemente el entorno y nostra experiencia previa para determinar cómo respondemos a los estímulos externos. Creencias: Nuestras creencias sobre nosotros mismos, otros y el mundo externo influencian nuestra forma de pensar y responder a estímulos. Interpretación: Nosotros interpretamos los estímulos ambientales según nuestras creencias y experiencia previa. La teoría de las emociones cognitivas sugiere que las emociones son resultado de la interacción entre la información ambiental, nuestras creencias y nuestra forma de pensar. Esto significa que las emociones no son simplemente una respuesta irracional a un estímulo, sino que están influenciadas por nuestros procesos cognitivos y experiencia previa. Además, esta teoría enfatiza la importancia del contexto y el entorno en la formación de nuestras emociones. Esto significa que las mismas experiencias pueden generar diferentes emociones en diferentes contextos o condiciones. La teoría de las emociones cognitivas sostiene que las emociones surgen a partir de la interacción entre la información ambiental, nuestras creencias y nuestra forma de pensar. Teoría del aprendizaje y de la conducta humana La Teoría del Aprendizaje y la Conducta Humana: La Perspectiva de Edward Tolman y Clark Hull La teoría del aprendizaje y la conducta humana se refiere a una perspectiva que busca entender cómo los seres humanos adquieren nuevas habilidades, creencias y conductas. Esta teoría fue desarrollada por psicólogos como Edward Tolman y Clark Hull en la década de 1940. Teoría del Aprendizaje de Tolman Edward Tolman propuso que el aprendizaje se produce a través de la experiencia y la exploración, lo que llevaría a la formación de mapas cognitivos internos. Según esta teoría: Mapas Cognitivos: Los seres humanos construyen mapas internos que representan su entorno y la relación entre causas y efectos. Aprendizaje Exploratorio: El aprendizaje se produce a través de la exploración y experimentación con el entorno. Motivación: La motivación es fundamental para el aprendizaje, ya que los individuos buscan reforzar sus creencias y conductas. Teoría de la Conducta de Hull Clark Hull desarrolló una teoría de la conducta que se centraba en la idea de que las conductas se producen a través del deseo de evitar el dolor (aversión) o alcanzar una recompensa (apetit). Según esta teoría: Energía y Disposición: La disposición al aprendizaje dependería de la energía emocional y la motivación. Reforzamiento: El reforzamiento positivo o negativo influenciaría la conducta del individuo. Punishment: El castigo (pensamiento) y el dolor (emocional) serían factores importantes en la formación de la conducta. Ambas teorías intentan explicar cómo los seres humanos adquieren nuevos conocimientos, habilidades y conductas a través del aprendizaje experimental y exploratorio. Aunque estas teorías pueden parecer ampliamente diferentes, comparten el objetivo de entender cómo los individuos interactúan con su entorno y desarrollan patrones de conducta. La teoría del aprendizaje y la conducta humana se refiere a una perspectiva que busca entender cómo los seres humanos adquieren nuevas habilidades, creencias y conductas a través del aprendizaje experimental y exploratorio. Las teorías de Tolman y Hull intentan explicar cómo el deseo de evitar el dolor o alcanzar una recompensa influencian la formación de la conducta. Teoría de la comunicación con otros La Teoría de la Comunicación: La Perspectiva de Charles Horton Cooley y George Herbert Mead La teoría de la comunicación se refiere a una perspectiva que busca entender cómo las personas interactúan entre sí, creando significados y relaciones. Esta teoría fue desarrollada por psicólogos sociales como Charles Horton Cooley y George Herbert Mead en la década de 1900. Podría interesarte: ¿Qué es la psicobiología y qué estudia?Teoría del Ego de Cooley Charles Horton Cooley propuso que el ego (la identidad personal) se forma a través de las interacciones con otros. Según esta teoría: Ego: El ego es la suma de nuestras percepciones y experiencias sociales. Reflectión: Nuestro ego refleja nuestra propia imagen, conformada por los sentimientos y percepciones de otras personas. Fellowship: La unión y lazos con otros son fundamentales para el desarrollo del ego. Teoría del Yo de Mead George Herbert Mead desarrolló una teoría más avanzada sobre la comunicación y el yo (la conciencia de sí mismo). Según esta teoría: Yo: El yo es la capacidad de reflexionar sobre nuestras propias acciones y sentimientos. Ego: La identidad personal se forma a través del intercambio de roles y la comunicación con otros. La Conversación: La conversación (el proceso de comunicación) es fundamental para el desarrollo del yo y la formación de la sociedad. Mead sugirió que las personas no solo responden a estímulos externos, sino que también se les antropomorfiza (se le da una personalidad o intención propia), lo que lleva a la formación de significados y roles sociales. Esta perspectiva considera que la comunicación es un proceso bidireccional que implica tanto el envío como el recibir de información. Ambas teorías intentan explicar cómo las personas interactúan entre sí, creando significados y relaciones. Aunque estas teorías pueden parecer ampliamente diferentes, comparten el objetivo de entender cómo las interacciones sociales dan lugar a la formación del ego y el yo. La teoría de la comunicación se refiere a una perspectiva que busca entender cómo las personas interactúan entre sí, creando significados y relaciones. Las teorías de Cooley y Mead intentan explicar cómo el ego y el yo se forman a través de la interacción social y la comunicación. Conclusión Las teorías de la psicología emocional, del aprendizaje y de la conducta humana, y de la comunicación pueden parecer diferentes en superficie, pero comparten el objetivo de entender cómo funcionamos como seres humanos. Estas teorías nos ofrecen perspectivas únicas sobre cómo las emociones se producen y se manejan, cómo adquirimos nuevas habilidades y conductas, y cómo interactuamos entre sí. La teoría del aprendizaje y la conducta humana de Tolman y Hull nos enseña que el aprendizaje experimentado y exploratorio es fundamental para desarrollar patrones de conducta. La teoría de Cooley sobre el ego nos muestra cómo la interacción social conforma nuestra identidad personal, mientras que la teoría de Mead sobre el yo nos revela la importancia de la comunicación en la formación de nuestra conciencia de sí mismo. Por lo tanto, las teorías de la psicología emocional, del aprendizaje y de la conducta humana, y de la comunicación son esenciales para entender cómo funcionamos como seres humanos y cómo podemos mejorar nuestras relaciones y nuestro bienestar personal.