



Lee cuidadosamente la siguiente lectura basada en los textos de **Alonso, Alonso y Balmori, 2004; Coon y Mitter, 2010; Cosacov, 2010** haz anotaciones identificando y seleccionando los conceptos e ideas principales.

## LA AFECTIVIDAD

*Tres pasiones, simples pero extremadamente poderosas, han gobernado mi vida: el anhelo de amor, el deseo de saber y una compasión abrumadora ante el sufrimiento de la humanidad. Estas pasiones, como alas enormes, me han empujado de acá para allá en un caminar errante sobre un profundo océano de angustia hasta llegar al borde mismo de la desesperación.*

**BERTRAND RUSSELL**

La afectividad es un aspecto de la adaptación del individuo con funciones propias que orienta y matiza las acciones del sujeto; abarca todos los estados anímicos y todas las reacciones que se enraízan en el instinto y en el inconsciente, Las características de la afectividad son:

- **Actualidad:** la experiencia afectiva pertenece solo al momento en que se da en la persona.
- **Intensidad:** Un tipo igual de experiencia afectiva es posible que se dé en distinta cantidad, habiendo ocasiones en que la alteración en la intensidad produce cambios en el tipo.
- **Irradiación:** Los estados afectivos se ligan a los objetos y acontecimientos que los originan, pero algunas veces, se desplaza su significado a los hechos y circunstancias que rodean a lo que originalmente despierta la afectividad o la representa.

Atendiendo a la **duración e intensidad** de las experiencias afectivas, se clasifican en:

- **Sentimientos:** estados afectivos de carácter duradero y de moderada intensidad. Están más ligados a procesos intelectuales razón por la cual son más lentos en su desencadenamiento.
- **Emoción:** Forma de comportamiento que puede desencadenarse tanto por causas externas como por causas internas y que persiste aún después de haber desaparecido el estímulo, constituyendo una forma moderadora del sujeto.
- **Pasión:** estado afectivo muy intenso que absorben o colorean algunas actividades psíquicas y perdura en el sujeto durante un periodo largo de tiempo.

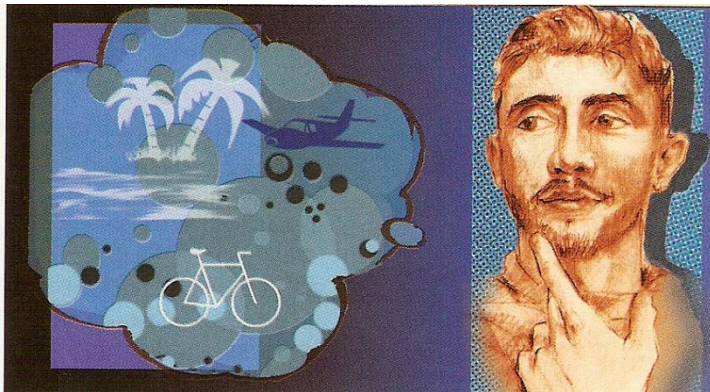
La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo), es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas; reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos en el cuerpo y la psique.

La afectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana: mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos. En el ser humano sufre un proceso de maduración y desarrollo desde la infancia, donde aparece como difusa y egocéntrica, hasta que en la vida adulta se diversifica como tonalidad que tiñe todo nuestro acontecer.

En la vida cotidiana observamos que la conducta de las personas tiene un objetivo o finalidad, hay una razón o motivo que incita, mantiene y dirige su acción o fuerza de voluntad

La afectividad se aborda a través de la MOTIVACIÓN, EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS para comprender su funcionamiento.

## ➤ MOTIVACIÓN.



Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 233

En nuestra vida cotidiana observamos una diversidad de conductas en las personas, y más aún en nosotros mismos, a veces tratamos de encontrar una explicación sobre qué objetivo o finalidad persigue tal persona al comportarse de aquella forma, o bien, nos cuestionamos a nosotros mismos el porqué de nuestro comportamiento. Te has preguntado por las razones o los motivos por los cuales en este momento estas realizando esta lectura.

Existen muchos “porqué” acerca de la conducta humana, y gran parte de ellos se refieren a la motivación.

**La motivación** es la fuerza que activa y dirige el comportamiento y que subyace a toda tendencia por la supervivencia, o bien, es el móvil que incita, mantiene y dirige la acción de un sujeto para lograr una meta. Digamos que en lenguaje común suelen expresarse de diversas formas: amor propio, espíritu de lucha o fuerza de voluntad. Entonces la motivación se refiere a la dinámica de la conducta; a la forma en que iniciamos, sostenemos, dirigimos y terminamos nuestras acciones

Las investigaciones actuales centran principalmente su atención en los factores que activan y dan energía a la conducta. Algunas características de la motivación o mejor, de la conducta motivada sugieren que:

**-Es propositiva:** está orientada y dirigida a una meta que el individuo quiere alcanzar. La motivación integra aspectos cognitivos y afectivos, incrementa la activación y organización de nuestras acciones.

**-Es fuerte y persistente:** los individuos gastan una cantidad de energía para lograr la meta que se proponen y superar los obstáculos descubiertos en su camino. La fuerza de los motivos cambia con el tiempo.

**-Poseen organización jerárquica:** hay motivos que cumplen funciones de supervivencia, otros están orientados hacia el crecimiento personal.

**-Son comprensibles o inexplicables, conscientes o inconscientes:** no siempre somos conscientes de la motivación de nuestra conducta.

**-Pueden ser intrínsecos o extrínsecos:** Un trabajador de una fábrica de automóviles puede estar motivado por conseguir dinero o por mejorar su reputación ante el jefe, Esta conducta es fruto de la motivación extrínseca ya que son agentes externos los que ayudan a realizar la tarea. En este sentido, la motivación intrínseca implica que la conducta se lleva a cabo por el interés y placer de realizarla. En el caso del trabajador puede ser sus sentimientos de competencia o maestría.

**-Búsqueda constante de satisfacción:** el ser humano nunca está satisfecho, siempre está deseando cosas nuevas. J. L. Pinillos dice que "las necesidades humanas son inclasificables, porque el hombre es capaz de necesitarlo todo, incluso lo que no existe más que en su imaginación".

## ▪ CLASIFICACIÓN DE LOS MOTIVOS.

**Motivos biológicos:** de base orgánica, son carencias del organismo productos de ciertos estados de privación y tienden a satisfacer necesidades fisiológicas. Los más importantes son el hambre, la sed, el impulso sexual, el impulso maternal, evitar el dolor, la necesidad de descanso, dormir y soñar, etc. Cuando un individuo pasa mucho tiempo sin beber o dormir, se crea un estado de activación que tiende a reducir esa necesidad.

**Motivos sociales:** son necesidades aprendidas, que se desarrollan en el contacto con otras personas y están determinados por el entorno y la cultura. Los motivos sociales fundamentales son:

- Motivación de logro (conseguir bienes materiales o de otro tipo): activa el deseo personal de realizar algo difícil, superar obstáculos, organizar objetos o ideas.
- Motivación de afiliación (sentirse miembro de algún grupo). Asociación de una persona con sus semejantes.
- Motivación de poder (necesidad de controlar el comportamiento de los demás): desear que el mundo material o social se ajuste a nuestro plan personal.

**Motivos de estímulo** expresan nuestra necesidad de obtener estimulación e información

**Motivos aprendidos** se fundan en necesidades, impulsos y metas aprendidos, explican muchas actividades humanas.

**Motivos primarios** la evitación del dolor, la sed, la necesidad táctil, la necesidad de dormir, la necesidad de jugar, la sexualidad, y la agresión

**Motivos secundarios** requieren de una mayor participación del aprendizaje para su expresión, mayor condicionamiento social, son característicos del hombre

## ▪ TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

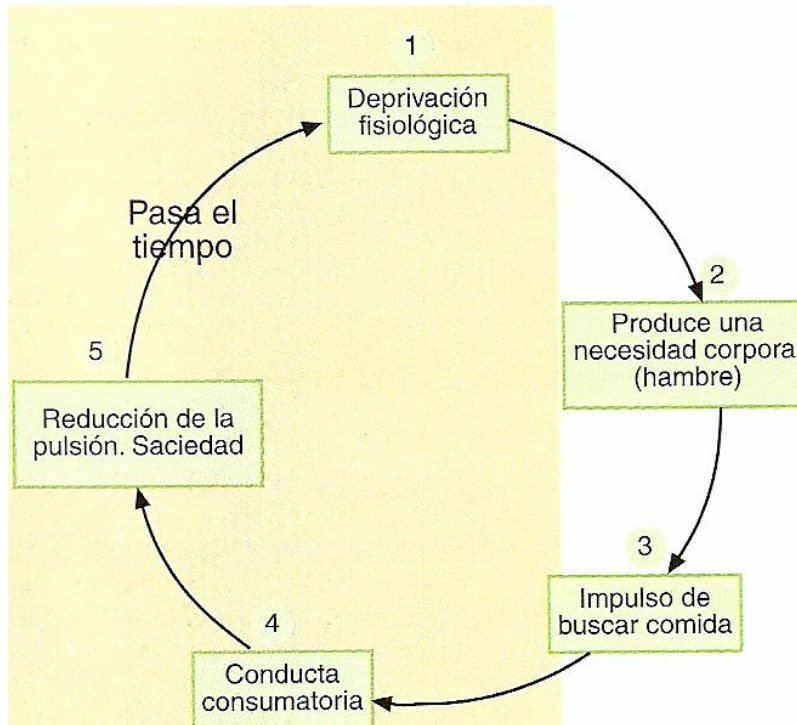
**TEORÍA HOMEOSTÁTICA** postula que buscamos ciertos objetos conducidos por carencias que buscan suplirse, estas carencias son detectadas por sensores biológicos, los cuales alertan al organismo para restituir su equilibrio (o estado inicial) se centra en el interior de la persona.

**TEORÍA DE ACTIVIDAD OPTIMA** sostiene que muchos motivos no se caracterizan por buscar el retorno a un estado de equilibrio, por el contrario promueven activamente el desequilibrio y el incremento de la necesidad.

**TEORÍA DEL INCENTIVO** sostiene que muchos motivos surgen debido a características perceptuales de los objetos-estímulos, aún cuando no existan carencias internas que provoquen desequilibrio, se centra en el exterior de la persona.

**TEORÍA DE LA REDUCCIÓN DEL IMPULSO:** Clark Hull, en su obra *Principios de la conducta*, expone su teoría de la reducción del impulso, basada en el concepto de homeóstasis, para explicar el estado biológico de los organismos cuando se produce una necesidad: comida, agua, sexo, sueño, etc. El desequilibrio interno crea un estado de necesidad, que hace aparecer el «impulso» que mueve al organismo para satisfacer esa necesidad. La pulsión es una reserva de energía compuesta de las alteraciones fisiológicas presentes en cada momento.

Hull considera que la necesidad fisiológica no basta para explicar la dinámica de la motivación, también es importante el atractivo de meta buscado para reducir esa necesidad. Las características de un objeto-meta, como su calidad y cantidad, también activan la conducta. Un buen bistec a la plancha es más apetecible que unas hojas de lechuga, excepto si eres vegetariano.

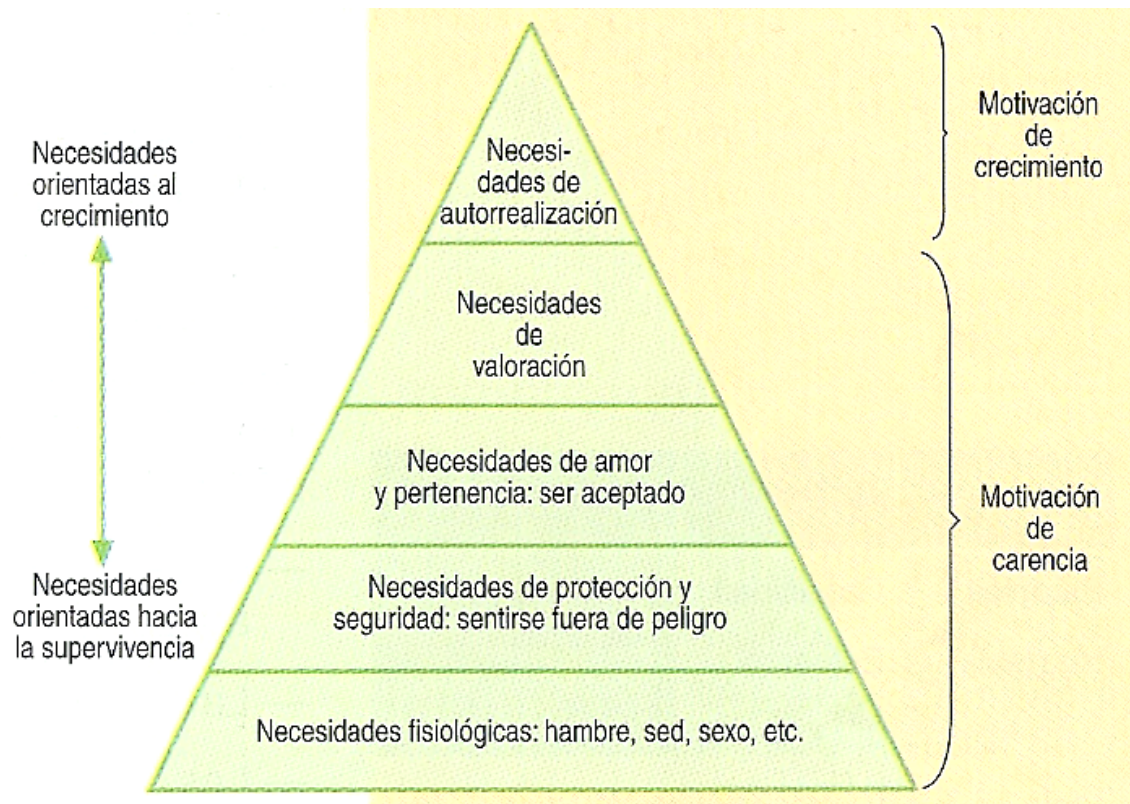


Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 234

**TEORÍA HUMANISTA:** Abraham Maslow (1908-1970), psicólogo humanista, considera que los seres humanos son buenos por naturaleza y es necesario que se desarrollen al ritmo de sus necesidades, que son de dos tipos: necesidades de carencia y de crecimiento. Mientras no están satisfechas, las necesidades fisiológicas son las que determinan el comportamiento, su deficiencia impide el crecimiento y desarrollo personal.

Maslow estableció una jerarquía de necesidades que difieren en orden de prioridad: las necesidades fisiológicas más bajas que aparecen, son las primeras en aparecer en el desarrollo del individuo, y son satisfechas antes que las superiores. En la cima de esta red de motivos interrelacionados se encuentra la autorrealización, que es un proceso individual que consiste en desarrollar las propias capacidades.

## Tabla de necesidades según A. Maslow



Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 235

- **Necesidades fisiológicas:** son las más básicas para mantener la homeóstasis corporal, el equilibrio y la supervivencia. Todas las demás son necesidades psicológicas.
- **Necesidades de seguridad:** son las necesidades de protección ante el daño físico o la amenaza y de gran importancia en la infancia.
- **Necesidades de pertenencia y afecto:** corresponden a la necesidad de afiliación, de ser querido y aprobado por los demás.
- **Necesidades de valoración:** búsqueda de la autoestima y un autoconcepto positivo, para desarrollar unas relaciones interpersonales satisfactorias.
- **Necesidades de autorrealización:** están orientadas a desarrollar las propias potencialidades y alcanzar el mayor rendimiento.

**LA TEORÍA COGNITIVA:** La teoría cognitiva combina las características personales y ambientales para explicar la conducta de un sujeto. Esta teoría describe cómo la explicación que la gente da al éxito o al fracaso en su vida, incide en la motivación. La **atribución** es la representación que una persona tiene de la relación causal existente entre su esfuerzo y el resultado que logra en una tarea. Las atribuciones que hacemos son importantes porque determinan nuestras expectativas, que son el origen y la fuerza de la motivación. Y afectan tanto a las emociones que sentimos como a nuestras previsiones de futuro.

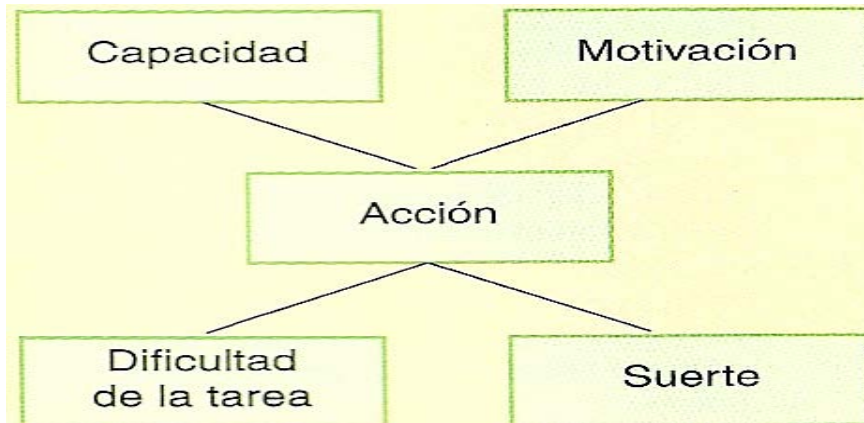
**Heider (1958)** considera que las acciones humanas están causadas por dos clases de fuerzas: personales (internas) y ambientales (externas), que pueden ser estables o inestables. Las fuerzas personales son: *capacidad* y *motivación*.

- La **capacidad** consiste en las habilidades físicas y psíquicas exigidas para realizar una acción. La capacidad depende de varios factores: aprendizajes previos, actitudes y creencias sobre la habilidad personal, estado de ánimo fatiga, sugerencias y opiniones de otras personas o de la autoestima personal
- La **motivación** está compuesta de dos elementos: la intención, componente direccional de la motivación, y el esfuerzo, componente cuantitativo, y supone el grado en que la persona intenta, por ejemplo, estudiar.

Las fuerzas ambientales pueden ser estables o inestables.

- **Estables:** son duraderas en el tiempo y se mantienen constantes, la dificultad de la tarea es constante hasta que se termina la acción.
- **Inestables:** son transitorias como la suerte (fluctuaciones incontrolables de ambiente), que afecta a los resultados de la acción. La suerte puede cambiar el equilibrio entre la capacidad y la dificultad de la tarea.

#### FACTORES QUE DETERMINAN LA ACCIÓN



Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 236

Weiner (1985) reformuló la teoría de Heider sobre la atribución aplicada al ámbito académico, añadiendo dos dimensiones más: que las causas sean controlables o incontrolables. Se pueden extraer las siguientes conclusiones:

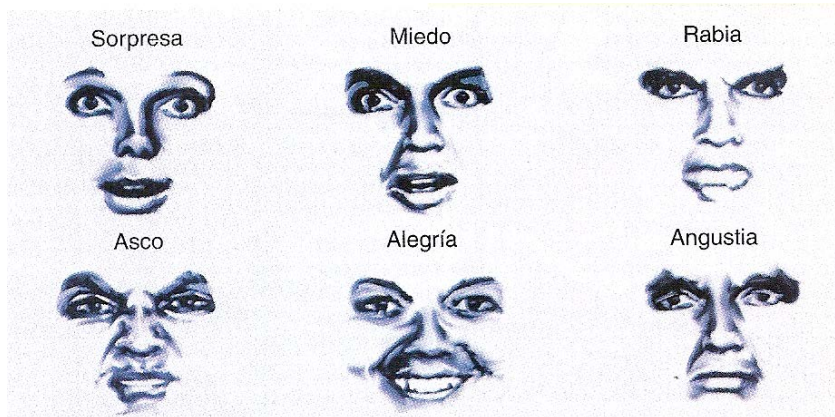
- La confiabilidad es la dimensión más importante. A mayor control sobre las causas de una acción, mayores son las expectativas y la motivación para esforzarse.
- las causas internas y controlables del fracaso provocan humillación y vergüenza, y las causas externas producen enfado y rebeldía.
- Si percibimos la causa del fracaso como estable o incontrolable, existirá menos esperanza de solucionar el problema y menos motivación para realizar cualquier tarea.

## LAS ATRIBUCIONES DE WEINER

	<i>Interna</i>		<i>Externa</i>	
	<i>Estable</i>	<i>Inestable</i>	<i>Estable</i>	<i>Inestable</i>
<i>Controlable</i>	Esfuerzo normal	Esfuerzo extra	Tendencia profesor	Ayuda inesperada
<i>Incontrolable</i>	Capacidad	Humor	Dificultad tarea	Suerte

Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 237

## ➤ EMOCIÓN



Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 243

Sin emociones y sentimientos la vida sería monótona y aburrida, nadie percibiría los efectos de cada situación, ni podría mantener una relación afectiva y la mente no buscaría el placer de la creación. Todo el tiempo experimentamos una serie de emociones, así por ejemplo: si haces una excursión a la montaña experimentarás emociones como la exaltación, el miedo al abismo o la alegría de alcanzar la cima.



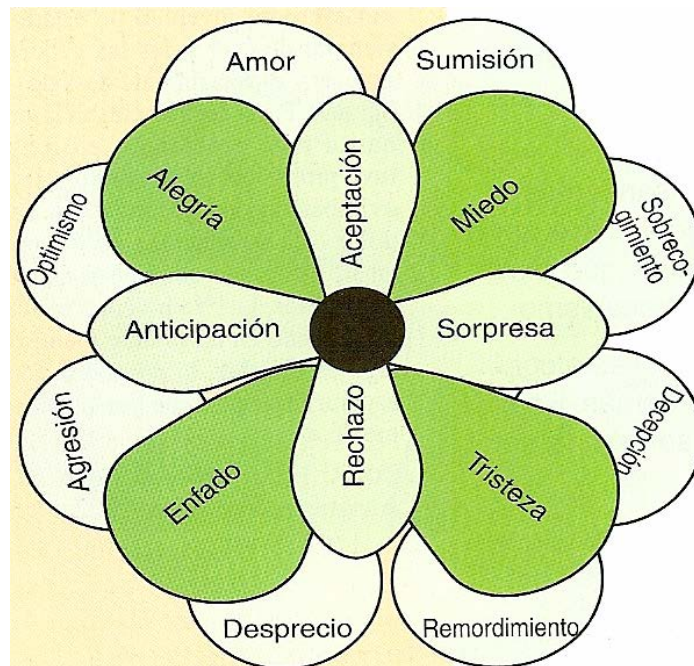
Las **EMOCIONES** son respuestas fisiológicas que se ponen en marcha ante determinados estímulos externos y surgen como respuestas al significado que otorgamos a determinadas situaciones.

Existen sucesos que satisfacen las metas de una persona originando emociones positivas; los que dañan o amenazan sus intereses, producen emociones negativas y también suscitan emociones los sucesos nuevos o inesperados.

El psicólogo Robert Plutchik expone en su obra *the psychology and biology of emotion* (New York, Harper Collins, 1974) la “rueda de las emociones” para distinguir entre emociones primarias y complejas. Las ocho emociones primarias son: alegría-tristeza, enfado-miedo, anticipación-sorpresa y rechazo-aceptación.

Las emociones complejas surgen a partir de la combinación entre sí de las ocho emociones primarias. Cuando más cerca se encuentran dos emociones de la rueda, más elementos comparten y al sumarse provocan sentimientos más complejos. Por ejemplo, alegría + aceptación origina amor, y rechazo + enfado, desprecio.

#### EMOCIONES PRIMARIAS Y COMPLEJAS DEL MODELO DE PLUTCHIK



## LAS EMOCIONES HUMANAS SON:

**-Respuestas fisiológicas** que preparan al organismo para adaptarse al ambiente. Cuando estamos emocionados, nuestro cuerpo está más activado de lo normal: el corazón late con más fuerza, la respiración es más rápida y los músculos permanecen en tensión, esto es, algunos cambios fisiológicos son el cambio de frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, la sudoración y otras alteraciones del cuerpo.

**-Estados afectivos-subjetivos** por los que nos sentimos de un modo determinado: tristes o alegres. Las emociones varían cuando cambian los significados y pueden perturbar el funcionamiento mental. Por ejemplo, un estudiante baja su rendimiento cuando tienen problemas afectivos.

**-Expresivas**, señales externas de lo que está sintiendo una persona porque con los gestos faciales y corporales comunicamos nuestros sentimientos a los demás. Cualquier persona debe tener control emocional aunque pueden elegirse varios caminos: reprimirlas y ocultarlas, expresarlas adecuadamente y cambiarlas. Pero recuerda que la represión sistemática es perjudicial, porque las emociones están para ser expresadas.

**-Funcionales**, puesto que surgen como respuesta a sucesos importantes para los motivos o intereses del individuo: la alegría sirve para acercarnos a los demás y el miedo para huir de algún peligro. Las emociones desempeñan dos funciones básicas:

**-Función adaptativa.** Las emociones consisten en una reacción específica ante una situación y regulan el estado interno del organismo para estar preparado para esa reacción. Básicas como atacar, huir, buscar consuelo, ayudar a otros y reproducirnos

**-Funciones sociales.** Las emociones también sirven para adaptarnos al ambiente social y a través de ellas podemos:

Por un lado comunicar nuestros sentimientos a los demás mediante un lenguaje no verbal, apreciable, por ejemplo, en las relaciones de una madre con su hijo recién nacido; por otro, influir en la forma como los demás reaccionan ante nosotros, por ejemplo si estamos frecuentemente tristes, los otros nos evitarán o rechazarán.

Las reacciones emocionales no son simples sucesos subjetivos del corazón sino estructuras complejas con tres componentes: mental (información que las desencadenan), neurofisiológicos (respuesta del organismo) y expresivo (responsables de su manifestación externa mediante gestos, posturas y movimientos corporales).

Aunque la base biológica de las emociones está prefijada, los estímulos que causan las emociones son exteriores a ella y pueden inducir emociones desde el comienzo de nuestra vida. El aprendizaje y al cultura pueden modelar la expresión emocional.

## TEORIAS SOBRE LA CONDUCTA EMOCIONAL.

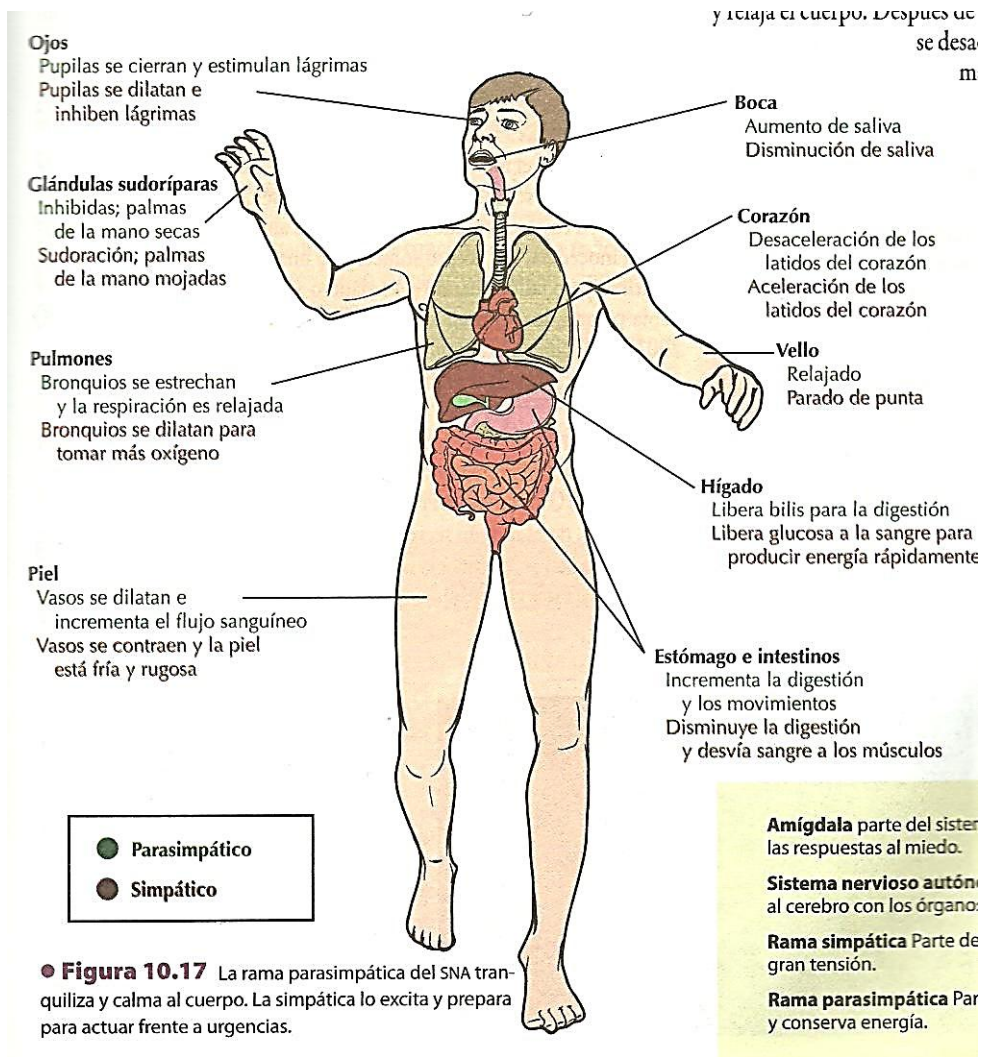
Las tres teorías más importantes sobre las emociones se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales.

- La teoría de **W. James-K. Lange**. Sugiere que basemos nuestros sentimientos en sensaciones físicas, como el aumento de los ritmos cardíaco y las contracciones musculares, es decir, las emociones proceden de ciertos cambios fisiológicos: un aumento o disminución de la presión sanguínea, frecuencia cardíaca y tensión muscular. La base de la emoción radica en la percepción de las sensaciones fisiológicas; si ves un incendio en tu casa, sientes miedo porque el córtex ha recibido señales que tu corazón late de prisa, tus rodillas tiemblan u las palmas de tus manos transpiran.
- La teoría de **W. Canon-P. Bard**. Subraya que los sentimientos son puramente cognitivos, ya que las reacciones físicas son las mismas para emociones diferentes y no se puede distinguir una emoción de otra basándose en las señales fisiológicas. Canon y Bard exponen en su teoría, que las estructuras subcorticales (sistema límbico) intervienen decisivamente en las emociones, colocaron que la activación fisiológica y la expresión emocional son simultáneas y no se producen una detrás de otra. Los individuos no siempre son capaces de percibir los cambios internos (del hígado o de los riñones) y, sin embargo, tienen experiencias emocionales.
- La teoría de **Schachter-Singer**. Mantienen que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales: la persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo con ambos tipos de observaciones.

Cuando experimentamos una situación que creemos incontrolable nuestro sentimientos serán más negativos que si entendemos poder controlar el resultado, la sensación de control se relaciona con la sustancia química norepinefrina.

## BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA EMOCIÓN.

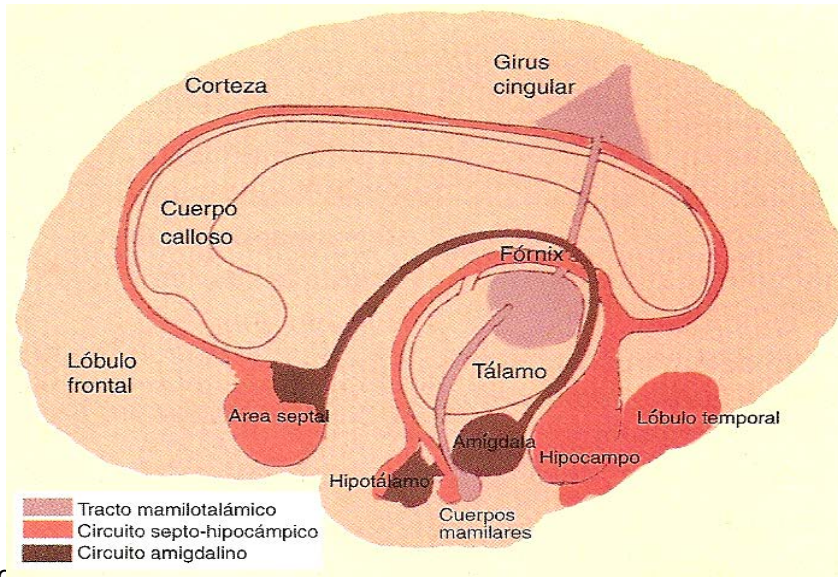
Puesto que experimentamos las emociones conscientemente, es evidente que hay un componente cognitivo en las emociones que probablemente implique al *córtex cerebral*. Además, las emociones se acompañan de respuestas autónomas, endocrinas y motoras que dependen de tres regiones subcorticales del sistema nervioso central: *la amígdala, el hipotálamo y el tronco cerebral*. Estas respuestas sirven para preparar el organismo para la acción y comunicar los estados emocionales a los demás.



Coon, Mitterer; 2010. pág. 343

En 1937, James Papez propuso que el sustrato cortical de las emociones era el lóbulo límbico y, como el hipocampo se comunica recíprocamente con el córtex frontal, la cognición y la emoción se afectan una a otra recíprocamente. La *amígdala*, un pequeño núcleo con la forma y tamaño de una almendra, es la parte del sistema límbico más directamente relacionada con la emoción. La estimulación eléctrica de la amígdala en seres humanos produce sentimientos de miedo y aprensión.

El sistema **límbico** activa y regula los aspectos fisiológicos de la emoción



### PARA QUE SIRVEN LAS EMOCIONES

<i>Emoción</i>	<i>Elemento suscitador</i>	<i>Función respecto a uno mismo</i>	<i>Función respecto a los demás</i>
<b>Ira</b>	Frustración de objetivos	Eliminar obstáculos o fuentes de frustración	Prevenir posibles ataques o agresión relacional al objetivo
<b>Tristeza</b>	Pérdida de un objeto valorado, falta de eficacia	Reducir la actividad previniendo un posible trauma posterior; conservar energía	Suscitar compasión y empatía
<b>Miedo</b>	Percepción de peligro	Identificar la amenaza, promover huida-ataque	Indicar sumisión, prevenir ataques
<b>Desprecio</b>	Percepción de superioridad	Organizar y mantener la posición social y dominancia	Indicar dominación sobre otros
<b>Vergüenza/timidez</b>	Consciencia de ser observado	Proteger posibles violaciones de la intimidad	Indicar necesidad de intimidad
<b>Culpa</b>	Reconocimiento de haber hecho algo mal cuando el escape no es posible	Da lugar a intentos de reparación	Producir posturas sumisas que reduzcan la posibilidad de ataque
<b>Asco</b>	Percepción de sustancias o individuos nocivos	Repeler cosas nocivas	

Alonso, Alonso, Belmori; 2004. Pág 242

## ➤ SENTIMIENTOS

La palabra **SENTIMIENTO** se deriva de la palabra latina *sentire* que significa percibir por los sentidos. Sin embargo, es un término que abarca más que el mero significado del sentirse estimulado. Sentimiento es lo que no es instinto, lo que no es pensamiento, lo que no es percepción, es decir, todo lo que no es una vida psíquica objetivable sentimientos son estados del yo (Scheler, 1972).

Cuando una persona dice que está alegre, que está triste o que está encolerizado, se encuentra describiendo un paisaje interior. En contraposición a la percepción y al pensamiento, que están siempre dirigidos a la captación del mundo exterior, los sentimientos vienen siempre a designar una manera de estar consigo en el mundo.

Sentimiento y vida sentimental son sinónimos entre sí, además de ser los términos preferidos de los filósofos y psicólogos de orientación antropológica porque su ámbito semántico es el más amplio y humano (en sentido estricto, los animales se emocionan, pero no tienen sentimientos), porque el acento se pone en el estado interior. Scheler (1972), distingue sentimientos sensoriales, vitales, anímicos y espirituales (o de la personalidad).

Los sentimientos vitales se distinguen de los primeros porque no están localizados. En el lenguaje común se traduce por ejemplo como malestar, o sentir que un lugar es agradable, desagradable o cómodo. En los sentimientos vitales existe un recuerdo sentimental, cosa que no ocurre con los sensoriales. No se puede revivir un dolor físico sufrido, solo acordarse de cómo era. Algunos tipos importantes de sentimientos vitales para la clínica son: humor, gana, gusto, náusea y asco.

Según P. Lersch (1966), son los sentimientos dirigidos o reactivos, los cuales suelen ser la expresión de una inclinación, de una toma de postura, o de una valoración, En el caso de los sentimientos espirituales o de la personalidad, en cierto sentido trascendentales. Estos son espontáneos y absolutos, es decir, no pueden apoyarse en determinados valores. Cuando estos sentimientos existen realmente se funden con el ser mismo, llegan a ser modos de ser, en lugar de modos de estar. En ellos se refleja el valor de la misma persona.

Para Lersch las características fundamentales de los sentimientos pueden ser:

- Interdependencia afectiva entre un mundo interior y uno exterior. Son propios del hombre, característico de lo humano
- Carecen de objetividad
- Tienen tonalidades positivas y negativas, vivencias del yo agradables o desagradables
- Son estados pasivos del yo vivenciados como (+) o (-). Estar alegre o triste
- Sólo pueden ser comunicados subjetivamente, de sujeto a sujeto a través de simpatía y empatía.
- Referidos a vivencias internas, a diferencia de los procesos cognitivos pensamiento se dirigen a la captación de mundo externo

- Su carácter es inobjetivado,
- Son atmosférico e imprecisos. (“siento como”)
- No aprehensibles desde el punto de vista conceptual (hay diferencias de género)
- Por lo general, los sentimientos (a diferencia de las emociones) no tienen correlato fisiológico observable, no son tan agudas y pueden no haber sido determinados por algún evento identificable.

En síntesis, la vivencia más íntima y profunda que experimentamos en el sentimiento, se resistiría por su propia naturaleza, a toda elaboración racional

Para Ph. Lersch existen los dos tipos de vivencias a las cuales se les aplica el término sentimientos: emociones y los estados de ánimo. Se diferencian según movilidad y estabilidad

Las emociones corresponden a estados vivenciales de sentirse estimulado y se caracterizan por:

- Ser procesos, transcurso anímico, es decir, comienzan y terminan
- Interrumpir el curso regular, el ritmo normal del acontecer psicosomático
- Ser sentidas mucho más intensamente que los sentimientos, ya que afectan la esfera regulada por el S.N.C
- Clásica intensidad de la moción (actividad, movimiento)
- Tienen un rol importante en la vida anímica, ya que le dan la “tonalidad” (junto a los instintos y tendencias) a la vida anímica
- Juegan también un rol en la supervivencia: en el miedo y la ansiedad, ponen en marcha mecanismos de defensa en la ansiedad (experiencia inespecífica ante una amenaza no identificada) se ponen en marcha mecanismos inespecíficos de defensa (sobresalto o paralización) antes de haber identificado al agresor.
- Corresponden a estados agudos, producidos por un estímulo interno o externo y acompañados de un correlato fisiológico manifiesto (taquicardia, sudoración, cambios de presión, variaciones de las secreciones neuroendocrinas)

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alonso G., José I., Alonso G. Angel, Aspizua A. Maria A., Irabien José F., Bereziartua A. Minguéz O. Gotzan M. *Psicología*, Edit. Mc Graw Hill, México, 2002.
- Araiza P. Esperanza, Beltrán H.Gpe. L. Beltran H. Ofelia. Calzada R. Maricela, Material Didáctico: *Antología de Psicología I*. Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Vallejo, UNAM. 2000.
- Compendio Académico no. 1 del Mundo, Bart Charts. Inc. *Psicología*, Grupo Patria Cultural, Trad. Loredo J. Dávila M. Loredo O. México 2002.
- Coon, Denissis; Mitterer, Jhon O *Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y la conducta* Ed. CENGAGE Learning México, 2010
- Cosacov, Eduardo *Introducción a la Psicología* Ed. Brujas Argentina 2010
- Davidoff, Linda L. *“Introducción a la Psicología”* Mc Graw Hill, México 1990.
- Feldman, Robert *Psicología con aplicaciones en países de habla hispánica* Ed. Mc Graw-Hill México 1997
- Pichardo Hernández A., González Ledesma V.G., Landazuri Ortiz S., Rocha Escamilla R. *Revisión y actualización: Paquete Didáctico para el curso de Psicología I del programa vigente* C.C.H. Plantel Azcapotzalco UNAM, 2009.
- Smith R.E. Sarason y Sarason. *Psicología: Fronteras de la Conducta*. México, Ed. Harla 1997.