

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las teorías sobre **inteligencia emocional** son un desarrollo sobre cómo utilizar óptima y adaptativamente las emociones. Desde la perspectiva que entronca con la Psicología de la Emoción, la inteligencia emocional hace referencia al conocimiento tácito sobre el funcionamiento de las emociones, así como la habilidad para usar este conocimiento en la propia vida.

Mayer y Salovey (1997) y Mayer, Caruso y Salovey (2000). 'Se entiende por inteligencia emocional la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender las emociones; el uso de los recursos emocionales; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los demás'

Las personas con una alta inteligencia emocional tienen una estructura de pensamiento flexible, adaptan sus modos de pensar a las modalidades de las diferentes situaciones, se aceptan a sí mismas y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes y generalmente tienden a conceder a los otros el beneficio de la duda.

El modelo teórico presentado por estos autores, consta de cuatro habilidades básicas fundamentales:

1. **Percepción de las emociones**, propias, ajenas y las representadas por objetos (arte, música o estímulos varios). Esta habilidad se subdivide en:
 - i. *Identificación de las emociones en estados subjetivos propios*
 - ii. *Identificación de las emociones en otras personas*
 - iii. *Precisión en la expresión de las emociones*
 - iv. *Discriminación entre sentimientos y entre expresiones sinceras y no sinceras de éstos.*
2. **Facilitación emocional**. Que es la habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos. Comprende diferentes subhabilidades:
 - i. *Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.*
 - ii. *Uso de las emociones para la toma de decisiones*
 - iii. *Capitalización de los sentimientos aprovechando la perspectiva que ofrecen*
 - iv. *Uso de estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.*
3. **Comprensión emocional**, dividió a su vez en:
 - i. *Comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones*
 - ii. *Comprensión de causa y consecuencia de las emociones*
 - iii. *Interpretación de sentimientos complejos (estados mezclados y/o contradictorios)*
 - iv. *Comprensión de la transición entre emociones.*
4. **Regulación emocional**, o habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás. Se divide en:
 - i. *Apertura a sentimientos placenteros y desagradables*
 - ii. *Conducción y expresión de emociones*
 - iii. *Implicación o desvinculación de los estados emocionales*
 - iv. *Direccionamiento de las emociones propias y ajenas*

CAPÍTULO II PROCESAMIENTO EMOCIONAL

El **proceso emocional** se inicia con la detección de cambios emocionalmente significativos en el entorno (interno o externo), es parcialmente no consciente y configura el conjunto de todos los elementos que intervienen en la gestión emocional, incluida la **experiencia emocional**, la cual sí es consciente y configura los sentimientos.

Las emociones configuran un **sistema multinivel** de procesamiento de información para garantizar la adaptación y supervivencia de las personas, además de tener un papel trascendental en la comunicación social. Las emociones configuran un sistema motivacional y de movilización de comportamientos altamente preciso.

Dos líneas de estudio de las emociones:

- a) **Dimensional**, que sostiene la existencia de tres dimensiones generales (valencia afectiva, activación y control) que configuran TODAS las emociones.
- b) **Discreta**, que mantiene que existen características distintivas para cada emoción, y diferencia entre emociones primarias (sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira) y secundarias.

El sistema de análisis está configurado por un doble proceso:

1. Una primera evaluación de la situación (**vía rápida de procesamiento**), que se encarga de detectar las novedades y el agrado intrínseco de la situación, mediante procesos *automáticos* con un *bajo nivel de conciencia*.
2. Un segundo sistema (**vía de análisis precisa**), que se encarga de valorar la significación, el afrontamiento y las normas, usando para ello una vía de *análisis personal* ajustada a las necesidades sociales y motivacionales.
Este segundo sistema también es el responsable del desarrollo de actitudes emocionales cognitivas que establecen sesgos de procesamiento y que permiten anticipar y prepararse para determinadas situaciones emocionales específicas.

Cada emoción produce una serie de efectos subjetivos (que constituyen los sentimientos), fisiológicos, funcionales (que preparan para la acción) y por último, de expresión (con importantes funciones sociales).

La respuesta emocional prototípica no se manifiesta directamente. Se encuentra mediada por el aprendizaje y la cultura, ajustándose a los contextos socioculturales de la persona.

La dinámica por la que se guían las emociones se compone de dos procesos secuenciales:

1. Un proceso emocional primario, intenso y breve.
2. Un proceso emocional secundario (u oponente), lento y contrapuesto al proceso primario para permitir a la persona recuperar las condiciones previas al inicio de la respuesta emocional.

INTRODUCCIÓN

Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros, y priorizan la información relevante para nuestra supervivencia, lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo.

- └ Este proceso implica además un sistema de gestión de la información altamente jerarquizado que asigna tiempos y recursos para proporcionar las repuestas más adecuadas.

Las emociones, aparte de tener un componente genético (*referencia a las conductas emocionales de los neonatos*), poseen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar.



Las emociones son un sistema de procesamiento de información prioritaria para la supervivencia y la adaptación al medio, convirtiéndose en el proceso que coordina a los restantes recursos psicológicos necesarios para dar la respuesta más rápida y puntual ante una situación concreta.

CONCEPTO DE EMOCIÓN

‘**Emoción**’ es el concepto que utiliza la Psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de:

- El **análisis** de situaciones especialmente significativas.
- La **interpretación subjetiva** de las mismas, en función de la historia personal.
- La **expresión emocional** o **comunicación** de todo el proceso.
- La **preparación para la acción** o movilización de comportamiento.
- Los **cambios en la actividad fisiológica**.

Enfoque en el estudio de la Emoción	Neurociencia	Mecanismos cerebrales, hormonas y neurotransmisores implicados en la emoción
	Psicología Evolutiva	Delimita los cambios emocionales que se producen a lo largo de la vida de una persona.
	Psicología Social	Importancia comunicativa de la expresión emocional
	Psicología Cognitiva	Relación entre emoción y cognición
	Psicología de la Personalidad	Estudia los rasgos desde el punto de vista de emociones discretas
	Psicología Clínica	Relación entre experiencia emocional y desórdenes psicológicos.

Es preciso diferenciar entre conceptos. Por un lado, entre *proceso emocional* y *rasgo emocional*, donde el primero es el cambio puntual que se produce en un determinado momento, con una duración limitada, y el segundo hace referencia a estructuras más estables. Y por otro, entre emoción y diferentes términos que coloquialmente se utilizan como sinónimos (afecto, humor, y/o sentimiento).

El **afecto** es primitivo, universal y simple, y posee valencia (positivo-negativo). El afecto tiene que ver con la preferencia y permite el conocimiento del valor que tienen para la persona las distintas situaciones a las que se enfrenta. Señalar también que existe una tendencia innata hacia el afecto positivo (la meta toda persona es obtener placer).

El **humor** sería el '*tono emocional de base*' y representa el conjunto de creencias que tiene una persona acerca de la probabilidad de experimentar placer o displacer en el futuro. Este tono de base puede durar varios días, frente a la corta duración que suele presentar la emoción (no la experiencia emocional, cuidado!)

El **sentimiento** es la experiencia subjetiva de la emoción (experiencia emocional). Refiere a la evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a una situación.

El **proceso emocional** implica una condición especial de procesamiento de la información, mediante el cual se pone en relación algo ya conocido o que se percibe en ese momento, con una escala de valores, y de la cual se desprenderá una apreciación subjetiva, cambios en la activación fisiológica e incluso una movilización de comportamientos.

CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

Funciones de las Emociones

<i>FUNCIÓN</i>	<i>EFFECTO</i>
Adaptativa	Prepara al organismo para la acción
Social	Comunica nuestro estado de ánimo
Motivacional	Facilitan las conductas motivada

Dentro de las funciones **adaptativas** se encuentran las *emociones primarias*

<i>Emoción</i>	<i>Función Adaptativa</i>
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo
Alegría	Afiliación, altruismo, empatía
Miedo	Protección
Ira	Autodefensa
Tristeza	Reintegración

La función **social** permite a las demás personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo, lo que posee un gran valor en los procesos de relación interpersonal. Se cumple a través de los canales comunicación verbal, artística y no verbal.

↳ La expresión no verbal tiene una especial importancia por su carácter específico y universal.

Izard (1989) señala varias subfunciones dentro de la función social, tales como *facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y/o promover la conducta prosocial*.

El efecto **motivacional**, por su parte, tiene un efecto recíproco respecto a la emoción, ya que la conducta motivada produce una reacción emocional, y, a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas.

La expansión filogenética de la corteza cerebral ha permitido una variedad creciente de interpretaciones, emociones y opciones de comportamiento. Así, en el ser humano, existe la posibilidad de '*desacoplar*' la motivación de la percepción del estímulo, haciendo posible su reconsideración. Las emociones permiten flexibilizar tanto la interpretación de los acontecimientos, como la elección de la respuesta más adecuada.

Tareas de las Emociones

Stemmler (2003). Sobre las tareas que cumplen las emociones:

- **Codificar** los estímulos como positivos o negativos
- **Interrumpir** procesos en curso para focalizar la atención
- **Repasar** la memoria emocional para localizar contingencias [E-R] aprendidas.
- **Influenciar** tendencias de respuesta.
- **Involucrar procesos** explícitos e implícitos para la evaluación de los estímulos.
- **Coordinar** los sistemas autonómico, somático, hormonal e inmune para preparar clases de comportamiento.
- Poner en **conocimiento social** las intenciones propias.
- **Comunicar** las actividades somáticas y autonómicas a las aferencias.
- **Respuesta rápida** para contrarrestar amenazas.

Las emociones se responsabilizan de ajustar las prioridades de procesamiento y respuesta. Cuando una emoción se dispara, activa algunos mecanismos subordinados como la atención, el procesamiento heurístico o la urgencia en los programas de acción, y desactiva otros como las metas de alto nivel, el procesamiento sistemático, la gestión, etc.

Leyes de las Emociones (*principios*)

Formuladas y reeditadas por *Frijda (1998, 2001)*, suponen un importantísimo avance en la caracterización de las condiciones y procesos que rigen el complejo mundo de las emociones.

Leyes que afectan a los Desencadenantes emocionales	Ley del significado situacional	Las emociones surgen en respuesta a la estructura de significado que nos da la situación.
	Ley de lo concerniente	Las emociones surgen en respuesta a situaciones que son importantes para las metas, deseos, motivaciones...
	Ley de la realidad aparente	Las emociones van a ser elicitadas por situaciones valoradas como reales, y el grado de realidad determinará su intensidad
	Ley del cambio	El cambio (favorable o desfavorable) facilitará la aparición de la respuesta emocional
	Ley de la habituación	Los placeres o dificultades continuadas tienden a desvanecerse o perder fuerza.
	Ley del sentimiento comparativo	La intensidad de una emoción dependerá de la relación entre el evento en que se produce y el marco de referencia en que se evalúa.
	Ley de la asimetría hedónica	El placer es siempre contingente con el cambio, y desaparece con la satisfacción continua, mientras que el dolor puede persistir.
Leyes que afectan a la Respuesta emocional	Ley de la conservación del momento emocional	Los momentos emocionales retienen su capacidad para elicitar las emociones indefinidamente, a menos que aparezcan fenómenos de extinción o habituación provocados por exposiciones repetidas.
	Ley Final	Las emociones tienden a estar sujetas a juicio sobre el impacto y requerimiento de metas y objetivos
	Ley del cuidado con las consecuencias	Cada impulso emocional elicitó un segundo impulso que tiende a modificar esa primera respuesta emocional en relación con las posibles consecuencias que tendría
	Ley de la menor carga y el mayor beneficio	Cuando una situación puede ser vista desde distintas alternativas, existe una tendencia a verla desde la postura que minimice la carga emocional negativa o maximice una ganancia emocional.

TIPOS DE EMOCIONES

Emociones Dimensionales

El **estudio dimensional** utiliza dimensiones generales que definen el mapa de todas las posibles emociones. Estas dimensiones tendrían un carácter bipolar y se definirían por tres ejes:

1. **Valencia afectiva.** Del placer al displacer. Permite diferenciar las emociones en función de su tono hedónico (positivo o negativo).
2. **Activación.** De la calma al entusiasmo. Diferencia las emociones por la intensidad de los cambios fisiológicos entre la tranquilidad y la extrema activación.
3. **Control.** De controlar a ser controlado. Diferencia las emociones en función de quién ejerce dominio sobre quién, la persona sobre la situación o al revés.



De la tres dimensiones, las dos primeras proporcionan el 85% del total de discriminación. De hecho, el eje de control sólo discrimina entre ansiedad y hostilidad.

Gilboa y Revelle (1994), propusieron que la independencia de las emociones, en su tono hedónico, también podía ser demostrada por su patrón temporal de repuestas emocionales. Los datos de su experimento revelaron que la duración asociada con sucesos negativos fue mayor ($\approx 110\text{min}$) que la asociada con sucesos positivos ($\approx 40\text{min}$).

Así, se obtendrían dos dimensiones *unipolares* para definir la valencia afectiva:

- a) Una, formada por las emociones de tono hedónico negativo; emociones desagradables que se experimentan cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida. Suelen requerir la movilización de importantes recursos cognitivos y comportamentales, para crear planes que resuelvan la situación.
- b) Y otra, formada por las emociones de tono hedónico positivo que son las emociones agradables, que se experimentan cuando se alcanza una meta. En ellas es menos probable que se necesite la revisión de planes y otras operaciones cognitivas.

Emociones Discretas

El estudio discreto de las emociones, parte de la existencia de características únicas y distintivas para cada categoría emocional. Tiene su origen en el hecho de que algunas emociones, las consideradas *primarias*, poseen características distintivas en alguno o varios de sus elementos.

Los criterios de clasificación utilizados han sido muy diversos, lo que ha dado lugar a una gran variedad de emociones reconocidas como poseedoras de una entidad propia, y al mismo tiempo una falta de criterios universalmente aceptados.

- └ Existen criterios que relacionan las emociones con instintos, que las consideran estados emocionales innatos, que se relacionan con procesos biológicos adaptativos, con descarga nerviosa, etc.

Emociones primarias

De entre todas las propuestas, la más atractiva y con una mayor trascendencia es la ya mencionada y que versa sobre la existencia de **emociones primarias**, categorías emocionales primitivas (filogenética y ontogénicamente) a partir de las cuales se desarrollarían las demás emociones (*emociones secundarias*).

Cada una de estas emociones primarias se corresponde con una función adaptativa [ver pag. 18], y posee unas condiciones desencadenantes específicas y distintivas, un procesamiento cognitivo propio, una experiencia subjetiva característica, una comunicación no verbal distintiva y un afrontamiento diferente.



No obstante, hay una tendencia cada vez más generalizada a hablar de 'familia' de emociones primarias, ya que hay grupos emocionales que comparten recursos y funciones, que actúan de forma complementaria y que tienen su origen precisamente en estas emociones primarias.

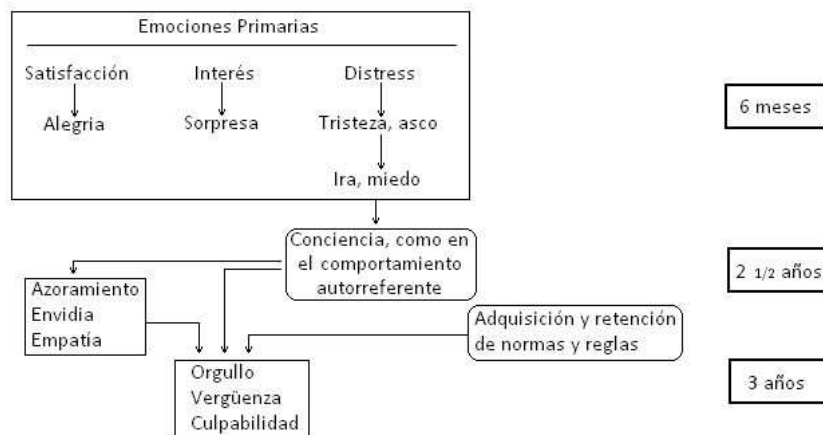
Emociones secundarias

Hay que distinguir, primeramente, entre las **actitudes emocionales cognitivas**, que se corresponden con desarrollos cognitivos más o menos directos de las emociones primarias, y otra serie de emociones secundarias que son fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas.

Este otro tipo de emociones secundarias, denominadas sociales, morales o autoconscientes, corresponden con la *culpa*, *vergüenza*, *orgullo*, *celos*, *azoramiento*, *arrogancia*, *bochorno*, etc.

Por regla general su aparición se sitúa en torno a los dos años y medio de edad, y para ello, serían necesarias tres condiciones:

- La aparición de la identidad personal.
- El inicio de la internalización de ciertas normas sociales (lo que está bien y lo que está mal)
- Capacidad para evaluar la identidad personal en relación a esas normas sociales.



Matizar que las emociones secundarias no tienen porqué presentarse en su estado puro; dependerán de la cultura en que se desarrolle la persona y de su propia historia personal.

Ambas perspectivas, estudio dimensional y estudio discreto, no son incompatibles entre sí, sino, en realidad, aproximaciones desde ángulos diferentes.

PROCESO EMOCIONAL



El proceso tiene su inicio en la percepción de unos cambios en las condiciones internas y/o externas, que son procesadas por un primer filtro (que se supone formado por un proceso dual de evaluación valorativa)

Como consecuencia, tiene lugar la reacción afectiva o activación de la respuesta prototípica, compuesta de:

- una experiencia subjetiva (*sentimiento*)
- una expresión corporal o comunicación no verbal
- una tendencia a la acción o afrontamiento
- y unos cambios fisiológicos responsables de dar el soporte físico a las actividades anteriores.

Sin embargo, las **manifestaciones externas** de la emoción (parte observable), son fruto de un segundo procesamiento que las modula y/o distorsiona: *la culturización y el aprendizaje*.

DESENCADENANTES EMOCIONALES

El **antecedente** que pone en marcha el proceso emocional es la percepción de un cambio en las condiciones estímulares (externas o internas), el cual tiene como vías de acceso todos los sistemas perceptivos del organismo, y, adicionalmente, la propia actividad mental (un recuerdo puede servir de desencadenante de todo el proceso).

Este cambio debe reclamar nuestra atención, aunque sea mínimamente (detección por procesos automáticos que requieren un bajo nivel de conciencia). Aunque, se da el caso de que si el mismo cambio ha aparecido de forma reiterada, puede perder su capacidad de elicitar una respuesta emocional (*ley de la habituación*).

La condición desencadenante no tiene porqué ser la aparición de un estímulo concreto. Puede ser un conjunto de condiciones estímulares que aparecen simultáneamente en un momento dado y que presentan globalmente una saliencia que no poseen individualmente.

EVALUACIÓN Y VALORACIÓN EMOCIONAL

En la actualidad, existen diferentes propuestas sobre cómo se desarrolla la fase central de procesamiento emocional y el sistema de valoración que lo configura, aunque todas ellas comparten muchos puntos comunes (Roseman y Smith -2001-):

- Cada respuesta emocional es movilizada por un patrón distinto del sistema de análisis. Las mismas valoraciones combinadas de diferente forma, desarrollan distintas emociones.
- Las diferencias en el sistema de análisis se suman a las diferencias individuales y temporales en el momento de definir la respuesta emocional a movilizar.
- Toda situación con el mismo patrón de valoración asignado, evoca la misma emoción.
- El sistema de análisis va a predecir qué respuestas emocionales van a conseguir una mayor capacidad adaptativa ante una determinada situación.
- Valoraciones inadecuadas podrían explicar la existencia de respuestas no adaptativas.
- Cambios inducidos en el sistema de valoración durante la niñez, afectan al desarrollo emocional futuro.

El Sistema de Análisis

Es el proceso de evaluación valorativa, y actúa como un primer filtro en la detección y desencadenamiento emocional, discriminando lo que tiene relevancia emocional y lo que no, dándole al mismo tiempo un grado de intensidad.

Scherer (1984), establece una diferenciación entre

- A. el **estadio afectivo subjetivo** (regulado por el sistema de registro), que permitiría evaluar el ambiente, con una función fundamentalmente adaptativa.

Actuaría como filtro afectivo y se encargaría de la **evaluación de la situación**, componiéndose a su vez de:

1. **La novedad.** Valoración de si se ha producido un cambio en el patrón estimular, y si éste es nuevo o esperado. Es decir, analizará la probabilidad de aparición de la situación y grado de predecibilidad de la misma.
2. **El agrado intrínseco.** Determinación de si las condiciones estímulares son agradables o no, lo que incluye tendencias de acercamiento o evitación/huida respectivamente.



Los criterios utilizados por el organismo en la detección intrínseca de agrado parecen ser más innatos que adquiridos (dada nuestra naturaleza hedonista), habiendo probablemente tipos particulares de estímulos que son evaluados como inherentemente agradables o desagradables por mecanismos innatos de detección.

Esta primera evaluación se realizaría mediante procesos automáticos y con un bajo nivel de conciencia. Es una vía de análisis muy rápida que implica pocos recursos psíquicos y que permite dar una respuesta de urgencia ante las situaciones que así lo demandan.

Pros: procesamiento simultáneo en paralelo de muchos canales sensoriales eficientemente.

Contras: es una vía imprecisa, rígida y estereotipada.

B. El **proceso de valoración cognitiva de estímulos** (regulado por el sistema de información), que llevaría a cabo la reflexión y el registro, cumpliendo las funciones sociales y motivacionales, es el encargado de realizar la **valoración de la situación**, y se compondría de:

1. **La significación.** Aquí se valora si la situación es pertinente a las metas importantes o necesidades de la persona, aquí y ahora (*ley de significado situacional*).
La valoración de la relevancia es esencial para determinar si una situación fomenta o pone en peligro la supervivencia, la satisfacción de necesidades y el logro de metas (*ley de lo concerniente*).
El afrontamiento. Se determina la causalidad de lo sucedido: si es fortuito o intencionado. El potencial de afrontamiento: si se puede hacer algo para controlar la situación. La capacidad para cambiar la situación mediante lucha o huida. Y el potencial para adaptarse al resultado final.
Scherer ha sugerido distinguir entre el control, el poder y la aptitud de ajuste como aspectos separados de la habilidad de afrontamiento.
2. **Las Normas.** Se utilizan para analizar si la situación y sobre todo, si la acción a desarrollar, son conformes con las normas sociales, convenciones culturales o expectativas de otras personas significativas para el propio individuo.

Smith y Lazarus (1993). Respecto a los aspectos de relevancia y congruencia motivacional del proceso de valoración cognitiva de estímulos, la valoración de la situación estaría formada por una valoración cognitiva de los *componentes de la valoración* y del *núcleo de temas relacionados*.

Tres niveles de análisis:

1. **Molecular.** Que recoge los componentes de la propia valoración y describe los juicios específicos que hace una persona para evaluar una situación de daño o beneficio particular. Los componentes implicados en esta valoración son la *relevancia motivacional* y la *congruencia motivacional*.
2. **Molar.** Recoge el núcleo de temas relacionados y combina los componentes de la valoración individual dentro de 'resúmenes'. Los componentes implicados son la *responsabilidad*, el *potencial de afrontamiento enfocado al problema*, el *potencial de afrontamiento enfocado a la emoción* y las *expectativas futuras*.
3. **Individual.** Recoge las cuestiones específicas evaluadas en la valoración. Este último nivel de análisis explicaría los sesgos en las valoraciones, el porqué las actitudes cognitivas emocionales preparan a una persona en particular para dar preferentemente una respuesta emocional y no otra.

Weiner (1985). *Teoría atribucional*. Sugiere que las expectativas de éxito y de fracaso, además de generar afecto positivo y negativo, generan emociones distintas en función del resultado de la atribución de causalidad, en la cual, propone tres dimensiones fundamentales:

- a. Interna-externa
- b. Controlable-incontrolable
- c. Estable-Inestable

		Valoración secundaria	
		Atribución	Emoción
Situación	Evaluación primaria	Externa Estable	Gratitud Esperanza
	Resultado Negativo	Interna, incontrolable Externa, controlable Externa, incontrolable Estable	Vergüenza Ira Compasión Tristeza

Estilos de Procesamiento

Actualmente, derivado de la evidencia, NO se considera que los rasgos de personalidad influyeran directamente el procesamiento emocional. Más bien, se considera que son variables mediadoras o moduladoras de dicho proceso.

- ↳ No obstante, una excepción a estos hechos son los estilos emocionales de represión (evitación constante de estímulos amenazantes) y sensibilización (supervisión constante del entorno en busca de posibles estímulos amenazantes).

Respeto a los diferentes tipos de procesamiento emocional, *Forgas (1993)* señala cuatro estrategias básicas:

1. Estilo de **acceso directo**, consistente en recuperar valoraciones y reacciones ya existentes en el sistema de análisis.
2. Estilo **motivado**, con estrategias que tienen como objetivo lograr metas específicas de forma autorregulada.
3. Estilo **heurístico**, que utiliza la estrategia de finalizar el proceso de análisis emocional, buscando una valoración definitiva con el menor esfuerzo posible.
4. Estilo **sustancial**, que mantiene un continuo procesamiento e interpretación de toda la información que está disponible y que pueda sobrevenir.

Actitudes Emocionales Cognitivas

En un determinado momento, las emociones pueden perder su carácter adaptativo y tornarse peligrosas para la salud como consecuencia del reajuste derivado del sistema de valoración.

Debido a ello, determinadas personas desarrollan **actitudes emocionales cognitivas** que favorecen la aparición de un tipo de emoción sobre otras (*filtro de significado*).

- ↳ Las actitudes se comportarían como estados de hipervigilancia, permitiendo un alto grado de exploración del medio, que al mismo tiempo, conllevaría una atención selectiva ante un tipo de estímulos emocionales y una amplificación de determinadas informaciones del entorno.

La actitud cognitiva emocional produce también sesgos en los procesos de aprendizaje y memoria.

En las actitudes cognitivas emocionales existe una predominancia de los procesamiento arriba-abajo, fruto de un proceso simbólico de evaluación cognitiva.

Mientras las emociones primarias son reactivas a unas condiciones estimulares, las actitudes emocionales cognitivas son procesos emocionales proactivos que permiten anticiparse a las condiciones ambientales, en función de indicios que han ido acumulando con la experiencia.



- ↳ Resumiendo: *son el fruto del establecimiento de una serie de sesgos que actúan sobre el sistema de valoración de la situación, anticipando y preparando los recursos psicológicos para un tipo de situación emocional específica.*

Las actitudes cognitivas emocionales comparten muchos elementos con las emociones (especialmente en lo que se refiere a la valencia afectiva), pero difieren en otros. Tienen una duración temporal mucho mayor. La especificidad de su reacción es más baja y está producida por unas situaciones contextuales, frente a la especificidad alta de situaciones discretas de las emociones. El origen de las emociones es inmediato en el tiempo y el espacio; el de las actitudes es sólo próximo y más vago. Y, por último, el umbral de disparo es sensiblemente menor en las actitudes.

ACTIVACIÓN EMOCIONAL

En lo referente a la **activación emocional**, la respuesta emocional es multifactorial e implica múltiples efectos; de entre ellos, los más específicos son:

- **La experiencia subjetiva**, referida a las sensaciones o sentimientos que produce la respuesta emocional, cuya principal temática es el tono hedónico que se desprende de la situación, seguida por la de activación o intensidad.

Cabanac (2002) propone que la experiencia emocional depende de cuatro dimensiones: la duración temporal del evento, la cualidad emocional, la intensidad de la situación, y el grado de placer-displacer $\rightarrow \Psi = f(x[t], y[t], z[t])$

Además, el sentimiento es reflejo de los cambios en la bioquímica y fisiología del organismo, donde un papel muy importante es el parece desempeñar la expresión facial de las emociones dado que existen dos conexiones entre ciertos músculos faciales y determinadas estructuras cerebrales, una aferente y otra eferente.

Así, esta '*experiencia subjetiva*' se refiere a todo el proceso generado por el cerebro, como una reacción a influencias tanto externas como internas.

- **La expresión corporal** se refiere a la comunicación y exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal. Además cumple con otras funciones como la de controlar la conducta del receptor, mostrándoles señales que le permiten anticipar nuestras reacciones emocionales y adecuar su comportamiento en relación.

La expresión facial y el tono emocional del habla (*prosodia*) son las comunicaciones no verbales que más informan sobre el estado emocional de una persona.

- El **afrentamiento**, referido a los cambios comportamentales que producen las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción. Es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las deseadas.
- El **soporte fisiológico**, relacionado con los cambios y alteraciones que se producen en el SNC, SNP y sistema endocrino.



Quando se produce un mal funcionamiento emocional, se desarrollan patologías mentales y se desorganiza buena parte del comportamiento.

MANIFESTACIÓN EMOCIONAL

El segundo filtro, que controla la manifestación de las emociones, se basa en el aprendizaje y la cultura, y es responsable del control emocional mediante inhibición, exacerbación o distorsión de la respuesta emocional.

Parece que parte del proceso de socialización y maduración incluye la adquisición de un autocontrol y un control externo sobre cómo pueden manifestarse las emociones, y que actúa en dos direcciones: controlando ciertos efectos emocionales para incrementar la manifestación emocional, o para provocar un déficit en determinados componentes de la respuesta emocional.

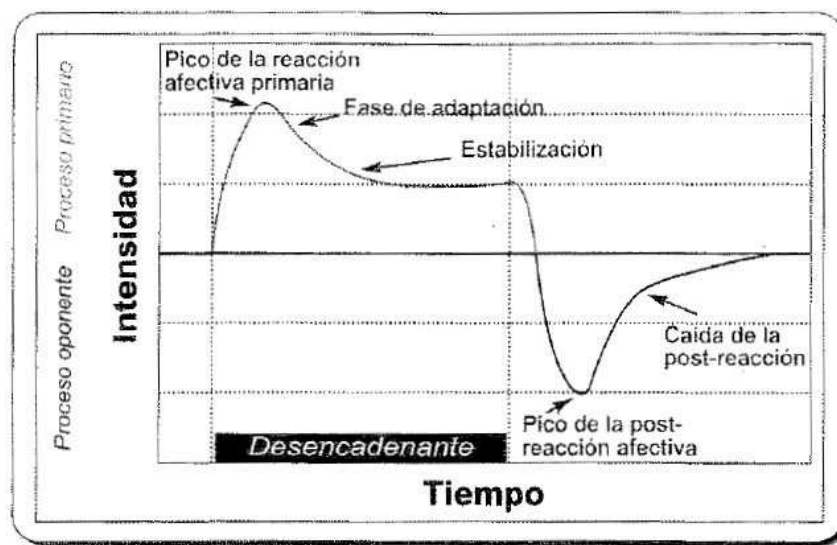
La expresión de las emociones, en origen, no es instrumental (se produce de forma involuntaria), pero bajo los efectos del aprendizaje y la cultura, puede alterarse y adoptar un carácter instrumental.



El afrontamiento, por su parte, no garantiza la solución de la situación que lo desencadenó, por lo que tiende a adaptarse a las condiciones del entorno en que se desarrolla (mediado por el aprendizaje y la cultura). No obstante, este tipo de afrontamiento extendido tiende a sobregeneralizarse; todo afrontamiento que ha sido utilizado con éxito en la resolución de una situación emocional, tiende a ser utilizado con persistencia después de desaparecer el problema que originó su movilización e incluso frente a nuevas situaciones donde no resulta funcional.

- ↳ El efecto opuesto puede darse también si un afrontamiento fracasa. Puede dejar de usarse incluso en situaciones en las que sí sería funcional, provocando situaciones de indefensión.

DINÁMICA EMOCIONAL



Las emociones presentan en su desarrollo temporal dos procesos secuenciales diferenciados:

1. **Proceso emocional primario**, caracterizado por su brevedad temporal y por presentar una secuencia característica.
2. **Proceso oponente**, caracterizado por ser una respuesta emocional de propiedades contrarias a la respuesta inicial o proceso emocional primario, y poseen una función homeostática, encargada de devolver al sujeto al estado previo al de iniciarse la respuesta.

La experiencia emocional subjetiva que tiene lugar como consecuencia del proceso oponente, es la suma de la producida por la respuesta emocional primaria y la producida por la propia respuesta oponente.

- ↳ Esta respuesta emocional presenta variaciones en función de que las condiciones desencadenantes sigan o no presentes en cada momento dado (*ley de la habituación*).



Existen excepciones a esta dinámica. No todas las emociones producen un proceso oponente, ni siempre el proceso oponente mantiene una dirección contraria a la del proceso primario.