

INSTITUTO POLICTECNICO NACIONAL

ESCA “SANTO TOMAS”

CONTADOR PUBLICO

1CMAF

PSICOLOGIA EMOCIONAL

EQUIPO 1

PONCE PONCE AMAIRANI

RAMIREZ BAUTISTA LORENA

REYES HILARIO DANNA PAOLA

JOVAN DEL PRADO LOPEZ

HERRAMIENTAS DIGITALES BASICAS

01/09/25

**INTRODUCCION**

La psicología emocional es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor numero de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso. Posiblemente sea debido a que se trata, por las propias características del objeto de estudio, de un campo difícil de investigar, en el que los estudios sistemáticos son recientes y quizá hasta hace unas décadas mucho más escasos que en cualquier otro proceso psicológico, al tiempo que la metodología utilizada es, si cabe, mucho más variada y diversa. En la exposición de los aspectos conceptuales de la motivación vamos a seguir la misma lógica que en lo que se refiere a la motivación, esto es, centrarnos en las variables principales que están incidiendo sobre la emoción y relacionar en ese contexto las aportaciones teóricas y experimentales de diferentes autores.

Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente a todo proceso psicológico. Desde el advenimiento de la psicología científica ha habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la de teoría tridimensional del sentimiento de Wundt (1896), que defiende que éstos se pueden analizar en función de tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma. Cada una de las emociones puede entenderse como una combinación específica de las dimensiones que hemos mencionado. Así, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica.

**DESARROLLO**

**Características**

La psicología emocional es una rama de la psicología que estudia las emociones en todas sus dimensiones, incluyendo su origen biológico y neurofisiológico, la influencia de los procesos cognitivos y la percepción subjetiva, la manifestación conductual a través de gestos, expresiones y acciones, su función adaptativa para la supervivencia, la motivación y la toma de decisiones, su importancia en la interacción y comunicación social, la manera en que se regulan y controlan para mantener la salud mental y emocional, los trastornos que pueden surgir por desequilibrios emocionales, el impacto de la cultura y el entorno en la experiencia emocional, y su aplicación práctica en áreas como la educación, el trabajo, la psicoterapia, la resolución de conflictos, el liderazgo y el desarrollo personal, buscando siempre promover el bienestar integral, la inteligencia emocional y la capacidad de las personas para enfrentar y manejar situaciones difíciles.

**Funciones emocionales**

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

* Funciones adaptativas:

Quizá una de las funciones mas importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción.

* Funciones sociales:

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

* Función motivacional:

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de la emoción.

**¿Cómo influye la psicología emocional en nuestras acciones y decisiones?**

La inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones de manera constructiva, así como las de los demás. Al desarrollar estas habilidades, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales, tomar decisiones más acertadas y experimentar un mayor bienestar general.

La psicología emocional influye profundamente en nuestras acciones y decisiones, actuando como una brújula interna que guía nuestras elecciones, incluso cuando creemos estar siendo completamente racionales.

Las emociones afectan tanto el proceso cognitivo como el comportamiento, y su impacto puede ser positivo o negativo según el contexto:

Por ejemplo:

- Juicio nublado: Emociones intensas como el miedo o la euforia pueden distorsionar la percepción del riesgo y llevar a decisiones impulsivas.

- Marcadores somáticos: Según la Teoría de los Marcadores Somáticos (Damasio), nuestras emociones almacenadas en la memoria ayudan a evaluar opciones rápidamente, guiando decisiones sin necesidad de análisis racional completo.

- Interacción cerebral: La amígdala y la corteza prefrontal trabajan juntas para procesar emociones y tomar decisiones. Esta interacción puede facilitar o dificultar la elección según el estado emocional.

- Percepción del riesgo: Las emociones influyen en cómo evaluamos las consecuencias. Por ejemplo, el miedo puede hacernos evitar oportunidades valiosas, mientras que la alegría puede hacernos subestimar riesgos.

**¿Cómo afecta la psicología emocional en la salud mental y física?**

El bienestar emocional o salud mental y psicológica es un objetivo al que todos aspiramos, la piscología emocional desempeña un papel crucial en nuestro bienestar, cuando comprendemos nuestras emociones, podemos manejarlas de manera más efectiva y mantener un requilibrio emocional. El bienestar emocional implica la capacidad de experimentar una variedad de emociones de manera adecuada y constructiva, no se trata de evitar emociones desagradables, sino de aprender a lidiar con ellas de manera saludable.

La psicología emocional también tiene un impacto directo y profundo en la salud mental y física. Las emociones no solo moldean nuestra forma de pensar y actuar, sino que también influyen en procesos fisiológicos como el sistema inmunológico, cardiovascular y endocrino.

En la salud mental, las emociones mal gestionadas pueden desencadenar o agravar trastornos como:

- Ansiedad y depresión: El estrés emocional prolongado altera neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, afectando el estado de ánimo.

- Trastornos psicosomáticos: Emociones reprimidas pueden manifestarse como síntomas físicos sin causa médica aparente.

- Fatiga emocional: La sobrecarga afectiva reduce la capacidad de concentración, empatía y regulación emocional.

En la salud física, las emociones negativas sostenidas como el miedo, la ira o la tristeza, pueden provocar:

- Alteración del sistema inmunológico: El estrés crónico debilita las defensas, aumentando la susceptibilidad a infecciones.

- Problemas cardiovasculares: La activación constante del sistema simpático eleva la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

- Trastornos digestivos: El sistema digestivo responde al estado emocional, generando síntomas como gastritis, colitis o pérdida de apetito.

**Teorías de la psicología emocional**

Teoría fisiológica

Se centra en los cambios corporales y fisiológicos que ocurren en el cuerpo en respuesta a las emociones. Según esta teoría, la emoción es una consecuencia de las reacciones fisiológicas del cuerpo ante un estímulo externo.

Por ejemplo:

Imagina que estás caminando por el bosque y de repente ves una serpiente venenosa que se desliza hacia ti. Según la teoría de James-Lange, experimentarías emociones como el miedo debido a las respuestas fisiológicas que ocurren en tu cuerpo como resultado de la percepción del estímulo (la serpiente). En este caso, tu corazón comenzaría a latir más rápido, tus pupilas se dilatarian, podrías sentir un nudo en el estómago y tus músculos podrían tensarse. Estas respuestas fisiológicas precederían a la experiencia consciente de la emoción.

**Teoría neurológica**

Se enfoca en las bases neurales de las emociones, es decir, en las regiones del cerebro que están implicadas en la experiencia emocional. Además de señalar las áreas cerebrales implicadas (como la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal), esta teoría resalta cómo los neurotransmisores y circuitos neuronales influyen en la activación, intensidad y regulación de las emociones. Explica, por ejemplo, por qué ciertas respuestas emocionales pueden ser automáticas e inmediatas antes de un razonamiento consciente.

**Teoría cognitiva**

Pone énfasis en la importancia de los procesos cognitivos, como la percepción y la interpretación, en la experiencia emocional. Se centra también en cómo las valoraciones personales, las expectativas y los recuerdos previos moldean la vivencia emocional. Según esta perspectiva, no es solo el estímulo lo que provoca la emoción, sino la manera en que la persona lo interpreta y le da significado. Por eso, dos individuos frente a la misma situación pueden experimentar emociones muy distintas.

**Proceso emocional psicológico**

El proceso emocional psicológico se entiende como un fenómeno complejo que cumple diversas funciones en la vida del ser humano. En primer lugar, tiene funciones adaptativas porque prepara al organismo para responder de manera eficaz ante el entorno, facilitando conductas que favorecen la supervivencia. Desde una perspectiva evolutiva, como ya señaló Darwin, las emociones permiten reaccionar de forma rápida y automática, aunque no siempre estén totalmente ligadas a la selección natural. También tienen funciones sociales, ya que a través de la expresión emocional las personas comunican sus estados internos, influyen en el comportamiento de los demás y fortalecen vínculos sociales; por ejemplo, la felicidad promueve acercamiento y cooperación, mientras que la ira tiende a provocar evitación o confrontación. Incluso la represión emocional puede cumplir un papel social adaptativo cuando es necesario ajustar la expresión al contexto.

Todo esto refleja que las emociones combinan respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales que se integran en la experiencia subjetiva de cada persona, constituyendo así un proceso psicológico fundamental para la adaptación individual y social.

**Referencias**

Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Garcia, J. (2016) *Psicología emocional: principales teorías de la emoción.* Psicología y mente. Recuperado en[**https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional**](https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional)

Gordillo León, F y Mesas Hernández, L. (2024). *Una aproximación a las decisiones emocionales.* Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM. <https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol_14_No_27/REP14(27)-art5.pdf>

Instituto Europeo de Psicología Europea. (27 de octubre,2023). *Psicología emocional.* <https://www.iepp.es/psicologia-emocional/>

Martínez González, A. E., Piqueras, J. A., & Ramos Linares, V. (2010). *Inteligencia emocional en la salud física y mental.* <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Psicología y mente. (19 de julio de 2024).*El impacto del Estrés en la Salud mental y Física.* <https://psicologiaymente.com/clinica/impacto-del-estres-en-salud-mental-y-fisica>

Psicólogos de México. (11 febrero, 2025). *El impacto de las emociones en la toma de decisiones.* <https://www.psicologosdemexico.com/el-impacto-de-las-emociones-en-la-toma-de-decisiones/>