

Enfoque Bio-psico-social del estrés-lo afectivo-lo emocional

Laura Muñoz

Mg Estudios y evaluación en el
sector social y sanitario

Usta- villavicencio-2020-01



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Objetivo

Adquirir la siguiente competencia del Syllabus:

- Comprender de manera teórica y práctica las bases biológicas y sociales asociadas al afecto, la emoción y el estrés.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



QUE HAY DE BIOLÓGICO EN LA AFECTIVIDAD?

- Venimos dotados de conductas de apego a **otro de nuestra misma especie para sobrevivir** (llanto, prensión, succión)
- **Necesitamos de la proximidad física** para solventar nuestras necesidades vitales de supervivencia.
- **Necesitamos una seguridad mínima** de provisión de cuidados que nos permita sobrevivir.
- Que otro atienda correctamente nuestras necesidades, nos permite integrarnos de manera segura al medio, haciendo que establezcamos **un apego seguro, y un vínculo afectivo con ese otro.**
- Es una necesidad humana universal formar vínculos estrechos, aunque en un principio ello corresponda a la **función básica evolutiva del instinto de apego para proteger a los niños de sus predadores** (Bowlby, 1969)
- (Se manifiesta por medio de **gestos, tensión muscular**).



shutterstock.com • 301455563



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



QUE HAY DE SOCIAL EN LA AFECTIVIDAD?

- **La afectividad** implica que podemos establecer lazos fuertes con otros, y que estos **afectan nuestro estado de ánimo**, nuestra estabilidad mental, nuestra sensación interna de seguridad en el mundo.
- Por medio de la afectividad nos integramos al mundo social, hacemos parte de diferentes contextos sociales: Familia, Escuela, Universidad, ámbito laboral, participación ciudadana.
- La afectividad esta marcada en la forma como en una sociedad se establecen las relaciones con los otros (contacto físico, cordialidad, código de urbanidad; expresión verbal del afecto; espontaneidad, fácil socialización con el otro, confianza con el otro)
- Las formas afectivas de interrelación se normalizan para alentar una mejor convivencia social(Vivas ,2014)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Psicología de la afectividad

- Se compone de **emociones** y **sentimientos** experimentados en la psique del sujeto.
- **Emociones:** son reacciones innatas del ser humano, que sirven de alerta automática frente a sensaciones de agrado y desagrado (Sorpresa, ira, temor, tristeza, alegría).
- **Sentimientos** : Son construcciones cognitivas que hacen las personas en su relación con el mundo y los demás, requieren de tiempo, demandas sociales/ culturales; Información dada por diversas experiencias: Amor, compasión, empatía; resentimiento; simpatía



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

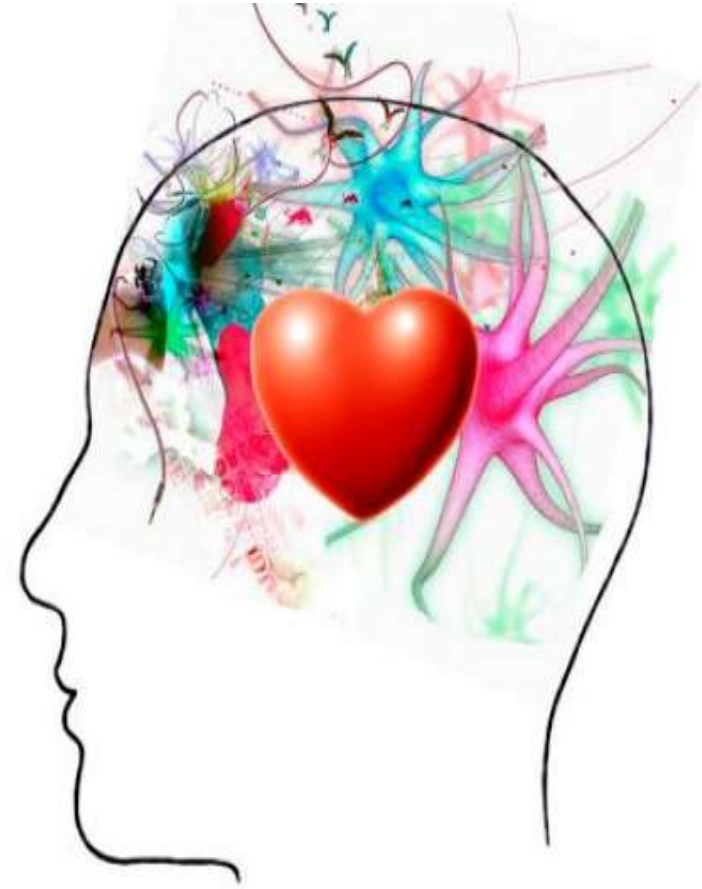
VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



EMOCIÓN

Emoción y cognición

- Las emociones son estados variantes de afectación que comprometen simultáneamente **la fisiología, las vivencias subjetivas** y los **comportamientos del sujeto** (González Fernando, 1999).
- Las recientes teorías psicológicas dicen que **son generadas por** una clase especial de **actividad cognitiva** (Aguado, 2014).
- Para que **algo externo suscite una emoción** es necesario que esta sea mediada por la actividad cognitiva.
- Suceso-evaluación cognitiva-Emoción.



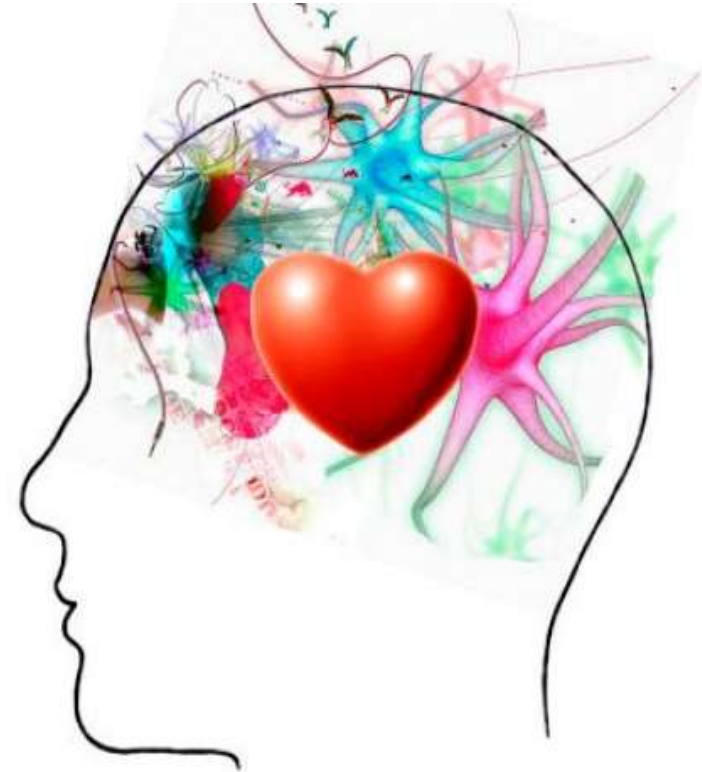
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Emoción y cognición

- **Metas, preferencias, recuerdos, asociaciones** definen los estados emocionales que influyen en la percepción de algo que puede suscitar atracción, repulsión, tristeza. Ej: **piezas musicales, rasgos físicos de otra persona.**



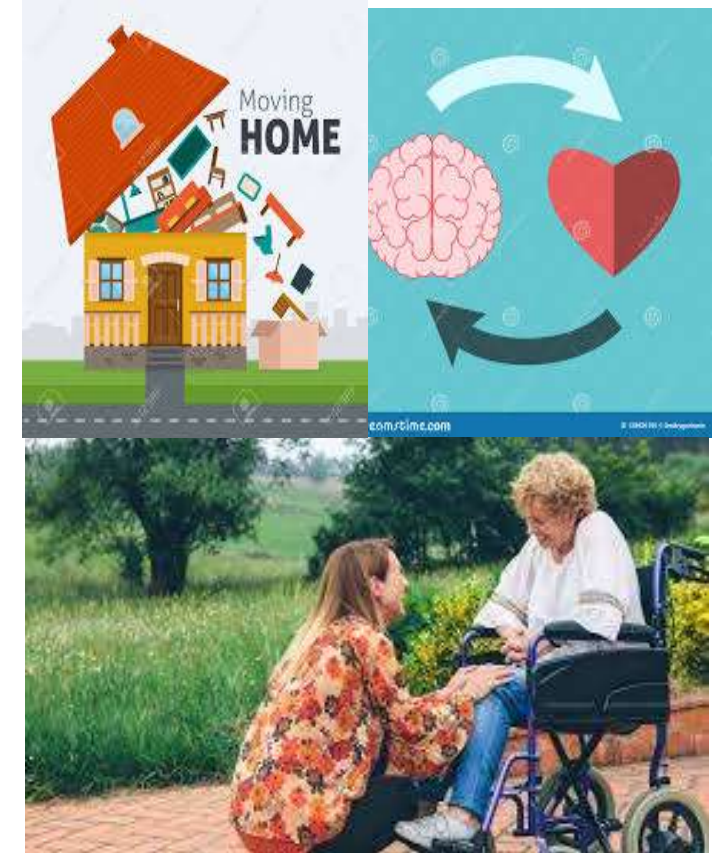
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



4 aspectos de la valoración cognitiva previa a la emoción: relevancia personal de los eventos

- 1. Valoración de la situación:** la siente familiar? Es esperada o inesperada? Es agradable o desagradable?
- 2. Significado del evento respecto a metas y necesidades del sujeto:** favorece o entorpece la realización de las mismas? Es coherente con estas?
- 3. Compatibilidad del evento con normas sociales, culturales personales:** es coherente con los valores individuales y culturales de la persona? De un grupo de referencia?
- 4. Origen o causa del evento, y la capacidad auto percibida de afrontamiento:** Quien causa el evento? Es posible controlar sus consecuencias?



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Para Richard Lazarus que es la emoción desde lo cognitivo?

El tema relacional básico

- La función de las comprobaciones evaluativas es determinar o computar el **significado personal de un suceso (significado afectivo)**. El resultado de este proceso es el tema relacional básico (resumen del significado personal de la situación).
- Cada emoción poseería un tema relacional básico. Ej: un evento inesperado que va en contravía de nuestras metas, deseos, causado involuntariamente / injustificadamente por otro, se resumen en un tema relacional básico como : **una ofensa malintencionada contra mi o algo mío.**
- La conclusión de este tema relacional básico llevaría a la emoción de la ira (**como concluyo esa idea, mi emoción de la ira se activa**) .



Ejercicio para observar la valoración cognitiva previa a la emoción

1. Pedirle a la persona/ paciente que piense en 7 emociones (ira/miedo/ alegría/tristeza/Asco / repulsión/ vergüenza /Culpa).
2. Para cada emoción preguntar sobre el evento que la suscito :
 - Esperabas la situación?
 - Percibiste el suceso como agradable o desagradable?
 - Hasta que punta el suceso afectaba tus metas/ deseos/necesidades del momento?
 - Cuanto afecto el suceso tus sentimientos hacia ti mismo: autoestima, confianza en ti mismo?
 - Como evaluaste en ese momento que podías actuar para afrontar el suceso?
 - Quien era responsable del evento?
3. Identificar el patrón evaluativo en cada emoción: que lo diferencia y vuelve común entre las diversas emociones?

EMOCIÓN Y ESTRÉS

- La emoción es beneficiosa: descarga de tensión, o facilita la relajación frente a los sucesos relacionados.
- Desde la perspectiva inmediata: La emoción es adaptativa porque tiende a favorecer un estado mental de afrontamiento de los sucesos que ponen en cuestión algo vital para el sujeto.
- A largo plazo, las descargas emocionales negativas hacia otro pueden traer consecuencias en los contextos donde es importante la cooperación y la solidaridad para lograr los objetivos sociales del grupo.
- La emoción altera la eficacia y calidad de la actuación.
- Situaciones dolorosas o traumáticas quedan grabadas en la memoria.
- Las emociones negativas favorecen el procesamiento detallado y sistemático de la Información
- Las emociones positivas favorecen la creatividad, y el modo de procesamiento de la información es más superficial y esquemático.
- La carga de emociones puede distorsionar la realidad.
- (Aguado, 2014) la amígdala detecta los peligros evocados por los estados emocionales)
- La percepción de la actividad fisiológica provee conciencia de las emociones.

BIBLIOGRAFÍA

- (4 de Septiembre 2009). La Vida Afectiva: Motivación, Sentimientos Y Emoción. Revista digital para profesionales de la enseñanza Disponible en [file:///Users/lauramarcelamunoz/Downloads/11%20Espigares%20Navarro%202009%20La%20vida%20afectiva%3B%20motivaci%C3%B3n,%20sentimientos%20y%20emoci%C3%B3n%20%20\(1\).pdf](file:///Users/lauramarcelamunoz/Downloads/11%20Espigares%20Navarro%202009%20La%20vida%20afectiva%3B%20motivaci%C3%B3n,%20sentimientos%20y%20emoci%C3%B3n%20%20(1).pdf)
- González Pablo Armando; Vivas Pedro (2014) Las prácticas afectivas en una sociedad global. Delimitaciones teóricas y metodológicas para comprender el fenómeno en México. Revista Mexicana de Opinión Pública Volume 17, July–December 2014, Pages 88-109. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1870730014709019>.
- Aguado, Luis. Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos, Difusora Larousse - Alianza Editorial, 2014. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliotecaustasp/detail.action?docID=3228229>.