

Emociones

Tema 6. Curso: Procesos Psicológicos / Resumen actualizado 2026 / Por Alexia Rosas

1. Definición de la emoción

Def. Es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos:

La respuesta emocional (son 3 componentes):

- **La experiencia subjetiva:** Cada persona experimenta una emoción según su manera de ser, carácter, temperamento o forma de percibir las cosas.
- **La respuesta fisiológica:** Son las reacciones físicas de la emoción, como acelerar el ritmo cardíaco, sudor, etc, controlado por el sistema nervioso.
- **La respuesta conductual:** Es la expresión real de la emoción. Es la interpretación de la emoción con la personas que nos rodean y sobre cómo nos comportamos.

2. Bases biológicas de las emociones

Sistema límbico: Principal sistema relacionado con las emociones. Contiene los siguientes:

Amígdala	Hipocampo	Hipotálamo	Corteza prefrontal
Procesa las emociones. Especialmente el miedo y la amenaza	Participa en la <u>memoria emocional</u>	Coordina las <u>respuestas físicas</u> ante las emociones.	Regula y controla las emociones de forma <u>racional</u> .

Hormonas que participan en la modulación emocional

Dopamina	Serotonina	Oxitocina y endorfinas
Se asocia con la recompensa y motivación	Se asocia con el buen estado de ánimo, tener poca se relaciona con la depresión	Se asocia con vínculos afectivos, confianza, placer y reducción del dolor

3. Funciones de las emociones (son 3 según Reeve)

Función Adaptativa	Función Social	Función motivacional
Preparar al organismo para ejecutar una conducta (regular energía, acercarse, alejarse, etc)	Predice el comportamiento de las personas (visualizar el de los otros y mostrar el nuestro) <ul style="list-style-type: none"> • Facilita interacción social y la comunicación Por la expresión facial y movimiento de la postura y expresión verbal	Movilizan al individuo hacia comportamiento y toma de decisiones. (Las emociones generan que hagamos acciones llamadas "conductas motivadas") Ejm: Tristeza → llorar

4. Emociones básicas:

- ❖ Ira: Emerge en situaciones de frustraciones u ofensivas
 - Función: Preparación para situaciones ofensivas (Destrucción/agresividad)
- ❖ Asco: Marcada aversión producido por algo desagradable o repugnante

- Función: Genera rechazo y disgusto ante una situación.
- ❖ **Desprecio:** Sensación de falta de respeto o reconocimiento por trato injusto
 - Función: Crear distancia y romper cercanía con personas
- ❖ **Miedo:** Sensación de aprehensión por la percepción de peligro, amenaza/dolor
 - Función: Protección y supervivencia
- ❖ **Tristeza:** Decaimiento de estado de ánimo, reducción de nivel de energía.
 - Función: Nueva reintegración personal (tomarnos un tiempo para reunir energía y volver con todo)
- ❖ **Alegría:** Evaluación de situación favorable, disminución de estado de malestar
 - Función: Nos vuelve atractivos (reproducción) y motiva en la vida.
- ❖ **Sorpresa:** Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño
 - Función: Permite explorar el entorno y preparar para lo imprevisto

5. Autorregulación emocional

¿Qué es? La autorregulación emocional es la capacidad de influir, controlar y modificar las emociones que experimentamos y cómo las expresamos

La autorregulación emocional tiene influencia...

Para salud		En la toma de decisiones y la resolución de problemas	
Puede ser positivo o negativo según lo controlemos		Puede ser positivo o negativo según lo controlemos	
Si hay buena autorregulación 😊 <ul style="list-style-type: none"> • Mejor bienestar psicológico • Adaptarse al estrés • Incrementa la satisfacción con la vida • Fortalece la resiliencia • Reduce el impacto de emociones intensas • Menos ansiedad y depresión • Mejor funcionamiento social y físico 	Si hay mala autorregulación ☹️ <ul style="list-style-type: none"> • Mayor vulnerabilidad psicológica • Más problemas de salud mental • Disminución del bienestar general Uso de estrategias poco saludables como: <ul style="list-style-type: none"> • Supresión emocional • Rumiación (darle vueltas constantemente a los problemas). 	Buena autorregulación 😊 <ul style="list-style-type: none"> • Mejor análisis de la información/situación • Permite evaluar mejor las opciones • (+) decisiones racionales. • (-) respuestas impulsivas. Todo lo que me falta	Si hay mala autorregulación ☹️ <ul style="list-style-type: none"> • (+) decisiones impulsivas • Actuas por emoción (lo que sientes en el momento) • En vez de resolver el problema, buscas evitarlo para no sentirte mal