

PSICOFISIOLOGIA / LAS EMOCIONES



LAS EMOCIONES

- Emoción: son sentimientos positivos o negativos; pautas de conductas y respuestas fisiológicas; se acompaña de sentimientos.
- La respuesta emocional incluye tres componentes: comportamentales, neurovegetativos y hormonales.
- Comportamentales: movimientos musculares; un perro gruñe o ladra
- Neurovegetativas: energía para correr
- Hormonales: segregadas por la glándula suprarrenal adrenalina y noradrenalina
- Miedo, ira y estrés

MIEDO: la amígdala integra los componentes del miedo y participa en las respuestas emocionales.

- La amígdala se divide en núcleo lateral, basal y central.
- Respuesta emocional condicionada de Pávlov y también su extinción
- La amígdala y el hipotálamo influyen en la conducta defensiva.

- La serotonina inhibe la agresión y controla las conductas arriesgadas
- La baja segregación de serotonina se asocia con conductas antisociales, violaciones, incendios, asesinatos y maltratos
- El gen transportador de serotonina tiene dos alelos comunes, uno largo y otro corto, si tienes un alelo corto se presentan niveles altos de ansiedad, trastornos afectivos y depresión
- La mayoría consigue reprimir el impulso de agresión
- Corteza prefrontal ventromedial (mollera): controla la conducta emocional y los juicios morales
- La violencia impulsiva es consecuencia de una regulación emocional deficiente
- La amígdala juega un importante papel en manifestar ira y violencia, mientras que la corteza prefrontal participa en la supresión de dicha conducta, haciéndonos ver sus consecuencias.
- La agresión de los machos inicia en la pubertad por hormonas andrógenas para procreación
- Aun los castrados desde el nacimiento a quienes se inyecta testosterona repetidamente se vuelven agresivos
- El macho ataca a otro macho, pero no ataca a la hembra por las feromonas; si el ratón no tiene olfato, ataca a todos o trata de copular con un macho, porque no puede oler.
- Las hembras son más agresivas si tienen más hormonas andrógenas testosteronas
- La **socialización** también influye en la conducta agresiva, se tolera más en niños que en niñas.
- Si ya eres violento y bebes alcohol, se puede volver más agresivo
- La fobia es una respuesta exagerada emocional; puede ser aprendida de la madre, ejemplo miedo a un perro de la madre, pasa al hijo.
- La agresión animal, ayuda a que solo los animales más sanos y fuertes se reproduzcan

COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES:

- Cambios posturales, expresión facial y sonidos no verbales (suspiros, gemidos, gruñidos); desempeñan una función social útil, indicándole a otros como nos sentimos y que es probable que hagamos
- **EXPRESION FACIAL DE LAS EMOCIONES:** son patrones de respuesta determinados biológicamente, por mecanismos cerebrales innatos; igual que toser y estornudar.
- Las expresiones faciales son heredadas porque tienen casi la misma forma en todas las culturas. (Darwin); son patrones de conducta NO aprendidos; incluidos los niños ciegos que tienen las mismas expresiones faciales emocionales.
- Las palabras si hay que aprenderlas, no se heredan
- El reconocimiento de las expresiones faciales de las emociones de otra persona es generalmente automático, rápido y exacto; mediante la vista y el oído y la amígdala
- Las expresiones faciales pueden modificarse por las normas sociales; aunque la falsa alegría no logra la contracción de todos los músculos, de una sonrisa real. A los actores les ayuda “imaginarse” una situación que les provoque esa emoción
- Un ciego reconoce la emoción en un tono de voz
- La corteza visual reconoce caras con el área facial fusiforme
- Visión ciega afectiva: se percibe el estado emocional facial sin verlo
- Las neuronas especulares nos ayudan a sentir empatía y a reconocer las emociones de otros
- Desagrado: algo que sabe, huele mal o acción que nos desagrada; se activa la ínsula

SENTIMIENTOS DE EMOCION:

- La teoría james-lange dice que las emociones provocan respuestas fisiológicas como: temblores, sudor, latidos corazón, luchas, cerrar puños; sonrojarse, llorar al ver una película

- La contracción de los músculos faciales, puede alterar el estado de ánimo; es decir simular expresiones faciales de miedo, se siente miedo...(condicionamiento clásico)
- Recordar experiencias dolorosas de nuestro pasado, nos hace nuevamente sentir dolor en el presente
- Las emociones se acompañan de sentimientos que surgen del interior del cuerpo
- La reacción fisiológica ante la emoción da lugar a un sentimiento
- Reímos al ver reír a otra persona por las neuronas espejadas