



REGULACIÓN EMOCIONAL

Universitat per a Majors

Curso académico 2018/2019

Prof. Nieves Fuentes



Índice



- Emociones: Introducción
- Regulación Emocional (RE): Definición
- Modelos teóricos de RE
- Estrategias de RE
- Bases neurales de RE
- Diferencias Individuales: Género/Sexo y Edad

Hagamos un ejercicio para empezar...

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| -Ira | -Desesperación | -Irritación |
| -Alegría | -Desconfianza | -Miedo |
| -Angustia | -Esperanza | -Paciencia |
| -Apreciación | -Estrés | -Serenidad |
| -Autoconfianza | -Envidia | -Timidez |
| -Compasión | -Entusiasmo | -Valentía |
| -Culpa | -Fastidio | -Vitalidad |
| -Tristeza | -Frustración | -Hostilidad |
| -Depresión | -Impaciencia | -Confusión |

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría” - Aristóteles

- En ocasiones resulta confuso saber cómo me siento
- No encuentro palabras para describir cómo me siento
- A veces siento que las emociones me agobian
- Tengo dificultades para saber lo que las otras personas están sintiendo

Emociones

- Definición de emoción
- Componentes de la emoción
- Influencia cultural y social
- Funcionalidad de las emociones



“La expresión de las emociones en el hombre y en los animales” (1872)

Darwin





¿Existen las emociones básicas? ¿Cuántas hay?

Paul Ekman

- **Alegría**
- **Tristeza**
- **Ira**
- **Miedo**
- **Asco**
- **Sorpresa**



Influencia cultural y social de las emociones

La cultura influye en las emociones de dos maneras:

1) En la **valoración de las emociones** → Norteamericanos vs. Japoneses, Crítica social.

2) En el **control y en la expresión de las emociones** → Tahití vs. El pueblo Yanomano de Venezuela, Agresividad.

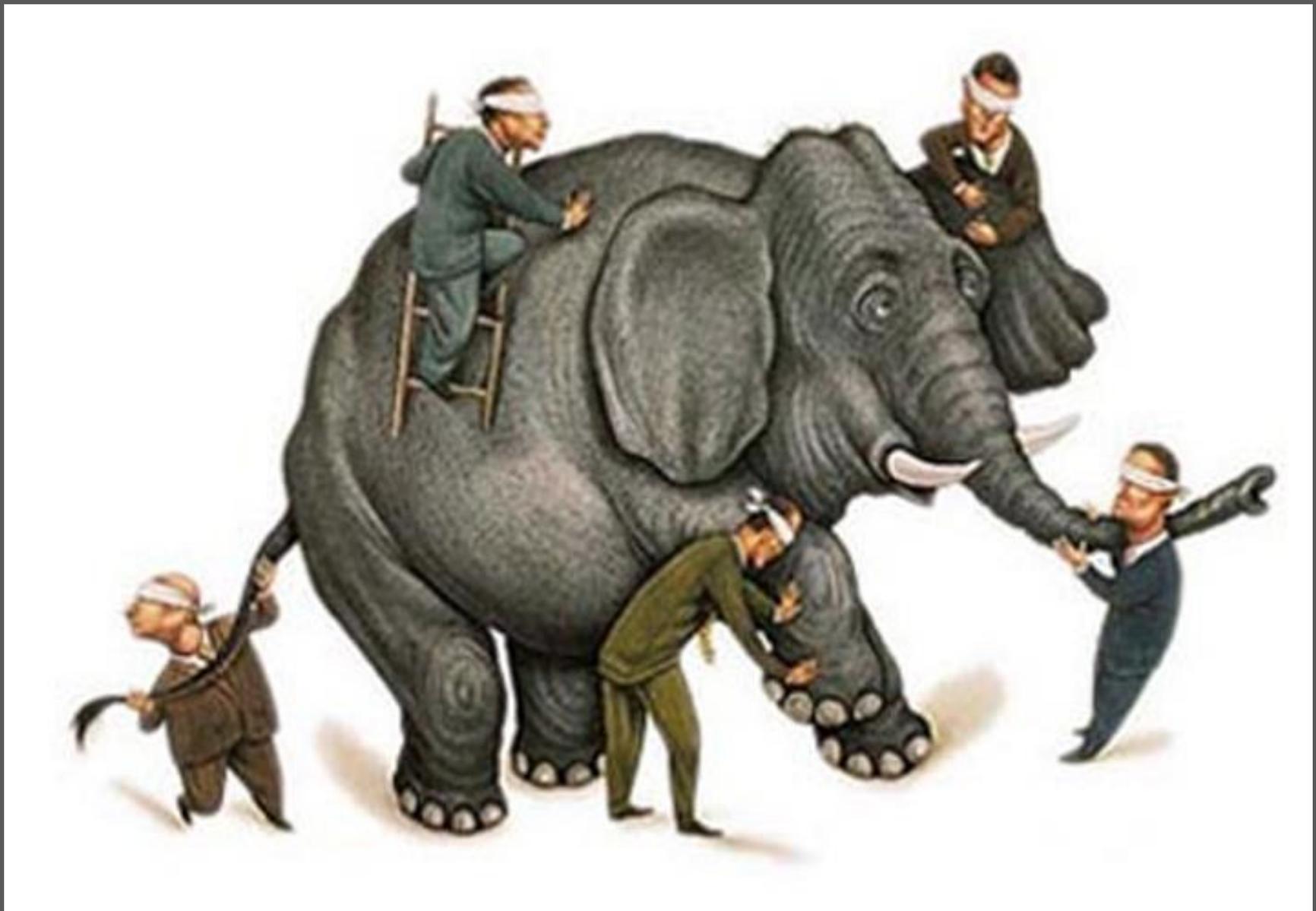


Concepto de Emoción



❑ Falta de consenso en torno a su naturaleza

- **Wenger, Jones y Jones (1962):** [...] "casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla".



Carácter multidimensional de las emociones – no cuestionado

Concepto de Emoción

- **Respuesta** ante un estímulo que es **importante** para mí y que produce varios tipos de respuestas en mi cuerpo.

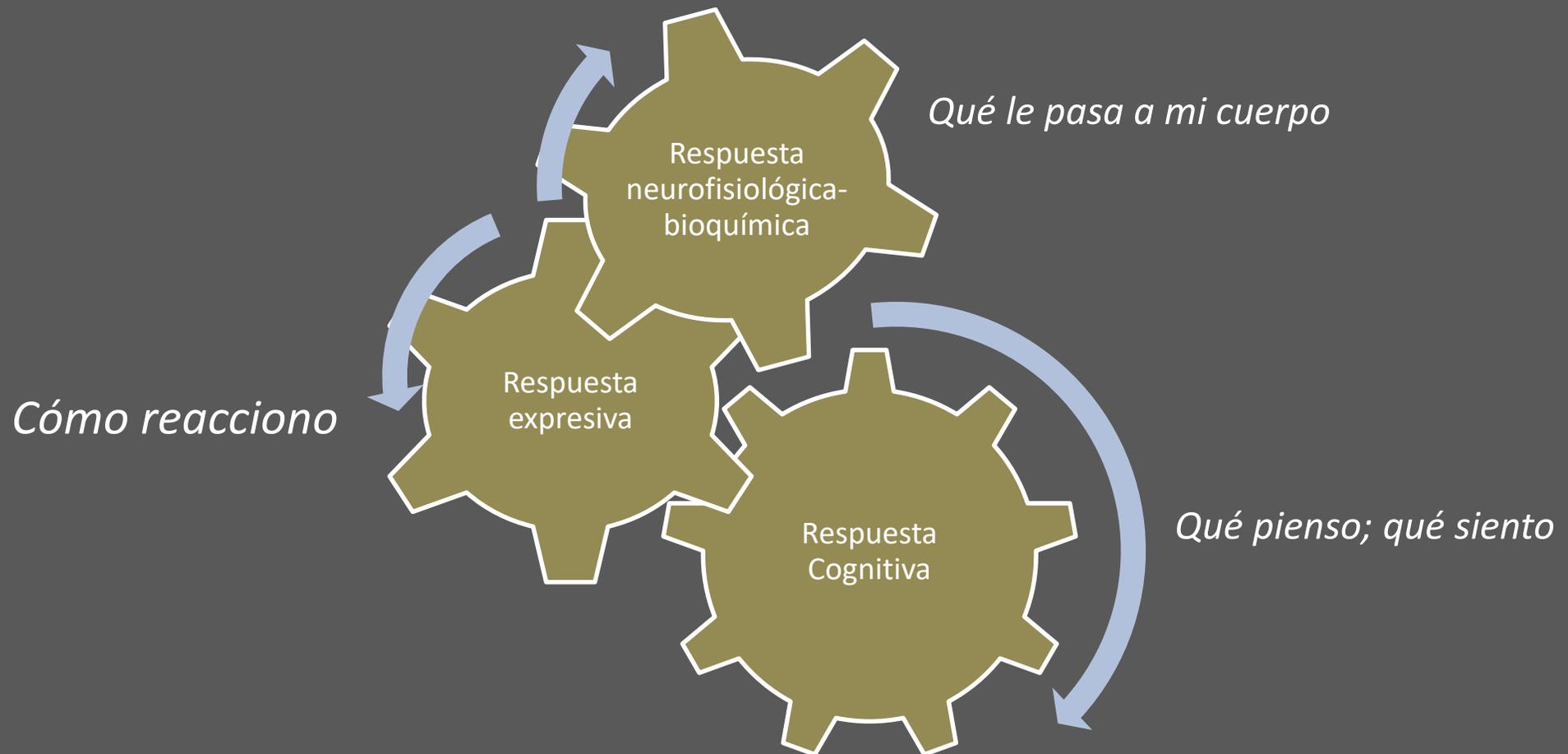


- **Requisito:** Importante para la persona...

Componentes de la Emoción



- **Respuesta** ante un estímulo que es **importante** para mí y que produce varios tipos de respuestas en mi cuerpo.



Medida de la Emoción



- ❑ Componente **neurofisiológico-bioquímico** (*qué le pasa a mi cuerpo...*)
 - Medidas psicofisiológicas centrales (EEG, ERPs, fMRI, PET) y periféricas (EDA, HR, HRV, EMG facial, EOG, respiración, reflejo de sobresalto...)
 - Técnicas bioquímicas: hormonas y neurotransmisores (dopamina, serotonina...)

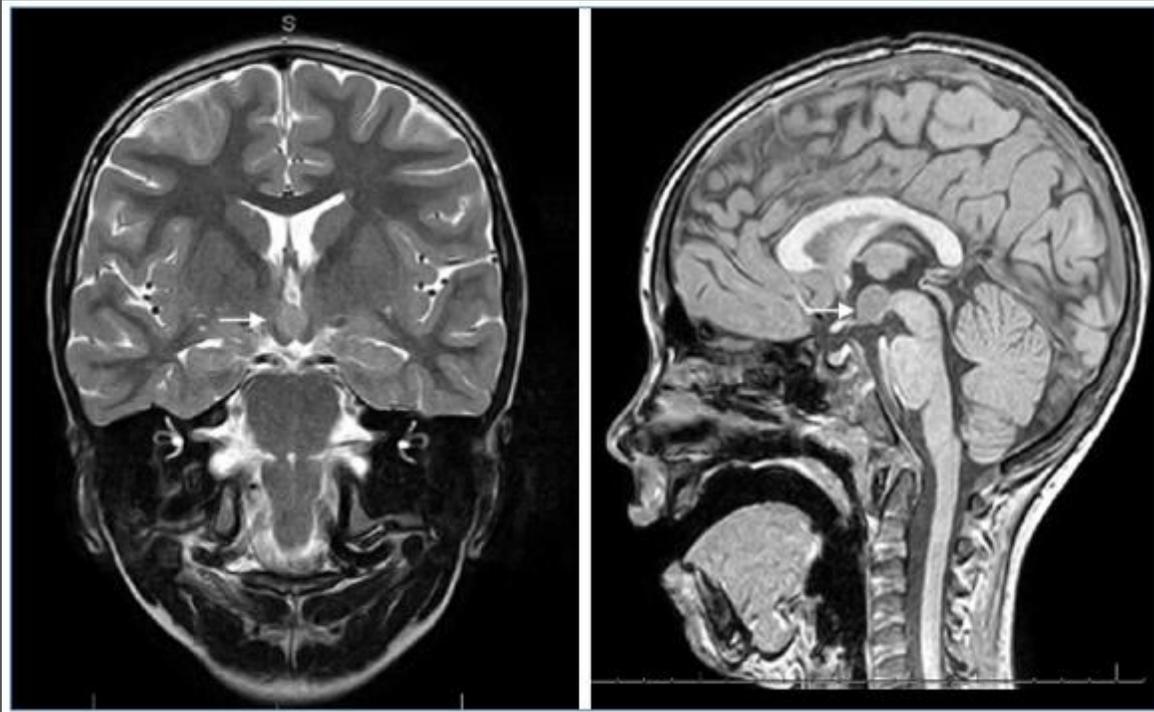
- ❑ Componente **conductual-expresivo** (*cómo reacciono...*)
 - Expresiones faciales, gestos y postura corporal (cabeza, manos, hombros...)
 - Conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos...)
 - Conductas de aproximación-evitación

- ❑ Componente **cognitivo-experiencial** (*qué pienso, qué siento...*)
 - Autoinformes verbales y cuestionarios
 - Estimaciones subjetivas (valencia hedónica, arousal emocional, interés...)

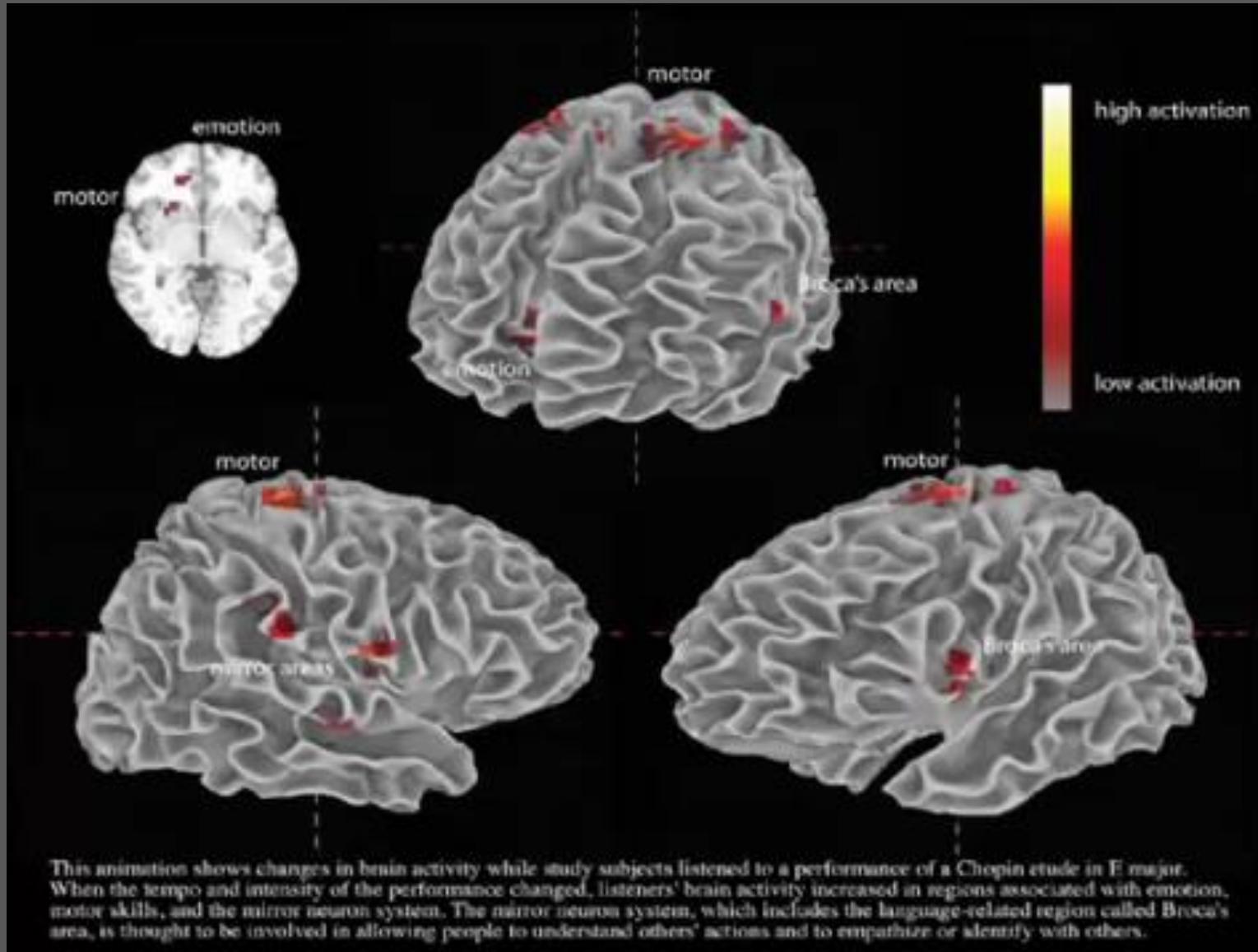
Medida de la Emoción



- Componente **neurofisiológico-bioquímico** (*qué le pasa a mi cuerpo...*)
 - Medidas psicofisiológicas centrales (EEG, ERPs, fMRI, PET) y periféricas (EDA, HR, HRV, EMG facial, EOG, respiración, reflejo de sobresalto...)
 - Técnicas bioquímicas: hormonas y neurotransmisores (dopamina, serotonina...)



¿Qué ocurre en mi cerebro cuando me emociono a través de la música?



Medida de la Emoción



- ❑ Componente **conductual-expresivo** (*cómo reacciono...*)
 - Expresiones faciales, gestos y postura corporal (cabeza, manos, hombros...)
 - Conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos...)
 - Conductas de aproximación-evitación



Medida de la Emoción



- Componente **cognitivo-experiencial** (*qué pienso, qué siento...*)
 - Autoinformes verbales y cuestionarios
 - Estimaciones subjetivas (valencia hedónica, arousal emocional, interés...)

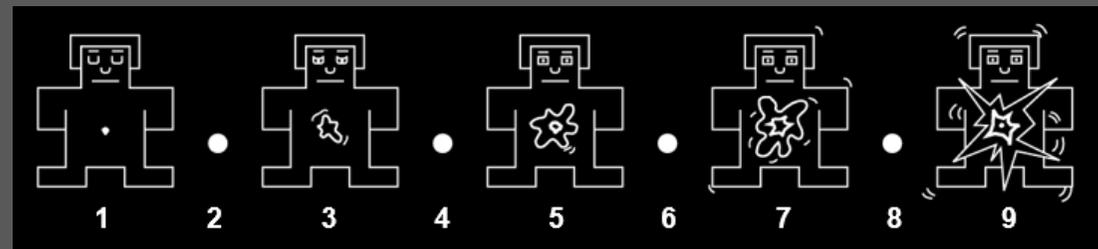
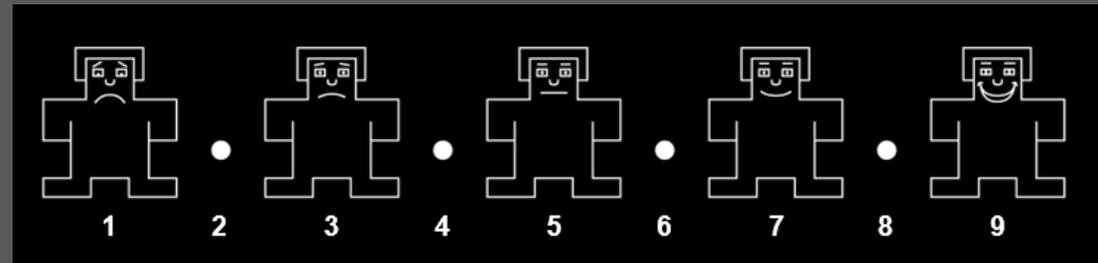
PANAS

INSTRUCCIONES:

Esta escala está constituida por una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lee cada ítem y después elige la respuesta adecuada indicando en qué medida las palabras de la izquierda corresponden con tu estado de ánimo habitual, es decir, cómo te sientes normalmente.

¡POR FAVOR, RESPONDA A TODAS LAS PREGUNTAS!

	muy ligeramente o nada	un poco	moderadamente	bastante	mucho
Interesado.....	1	2	3	4	5
Angustiado.....	1	2	3	4	5
Entusiasmado.....	1	2	3	4	5
Preocupado.....	1	2	3	4	5
Fuerte.....	1	2	3	4	5
Culpable.....	1	2	3	4	5
Asustado.....	1	2	3	4	5
Hostil.....	1	2	3	4	5
Entusiasta.....	1	2	3	4	5
Orgullosa.....	1	2	3	4	5
Irritable.....	1	2	3	4	5
Alerta.....	1	2	3	4	5
Vergonzoso.....	1	2	3	4	5
Genial / inspirado.....	1	2	3	4	5
Nervioso.....	1	2	3	4	5
Decidido.....	1	2	3	4	5
Cortés.....	1	2	3	4	5
Inquieto.....	1	2	3	4	5
Activo.....	1	2	3	4	5
Temeroso.....	1	2	3	4	5



¿Por qué nacemos con emociones?

¿Para qué sirven?

- Facilitan la **adaptación**
- Tendencia a la acción (motivación)
- Facilitan la **comunicación** (función social)
- Protegen de riesgos (inhiben)
- Facilitan la **toma de decisiones**



Blind athlete



Sighted athlete

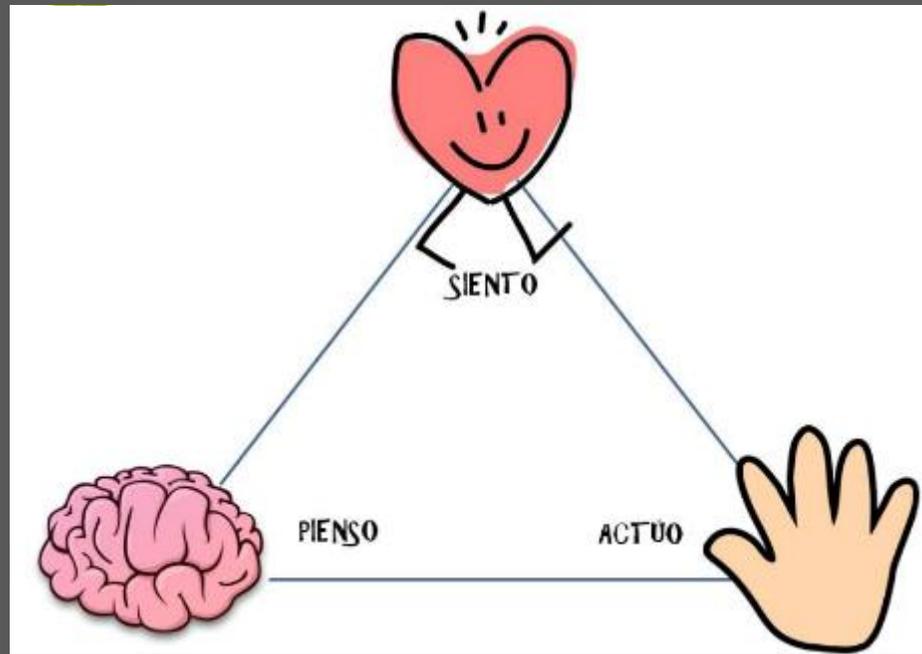


Emociones...

- Se producen como respuesta a un estímulo (interno o externo)
- Implican cambios en 3 niveles: Experiencia Subjetiva, Conducta & Fisiología Periférica
- Difieren en función del CONTEXTO & PERSONAS

Las emociones han permitido nuestra supervivencia y siguen favoreciendo la adaptación humana, pero para que el funcionamiento sea adaptativo, es preciso que sean **flexibles** acorde a la situación

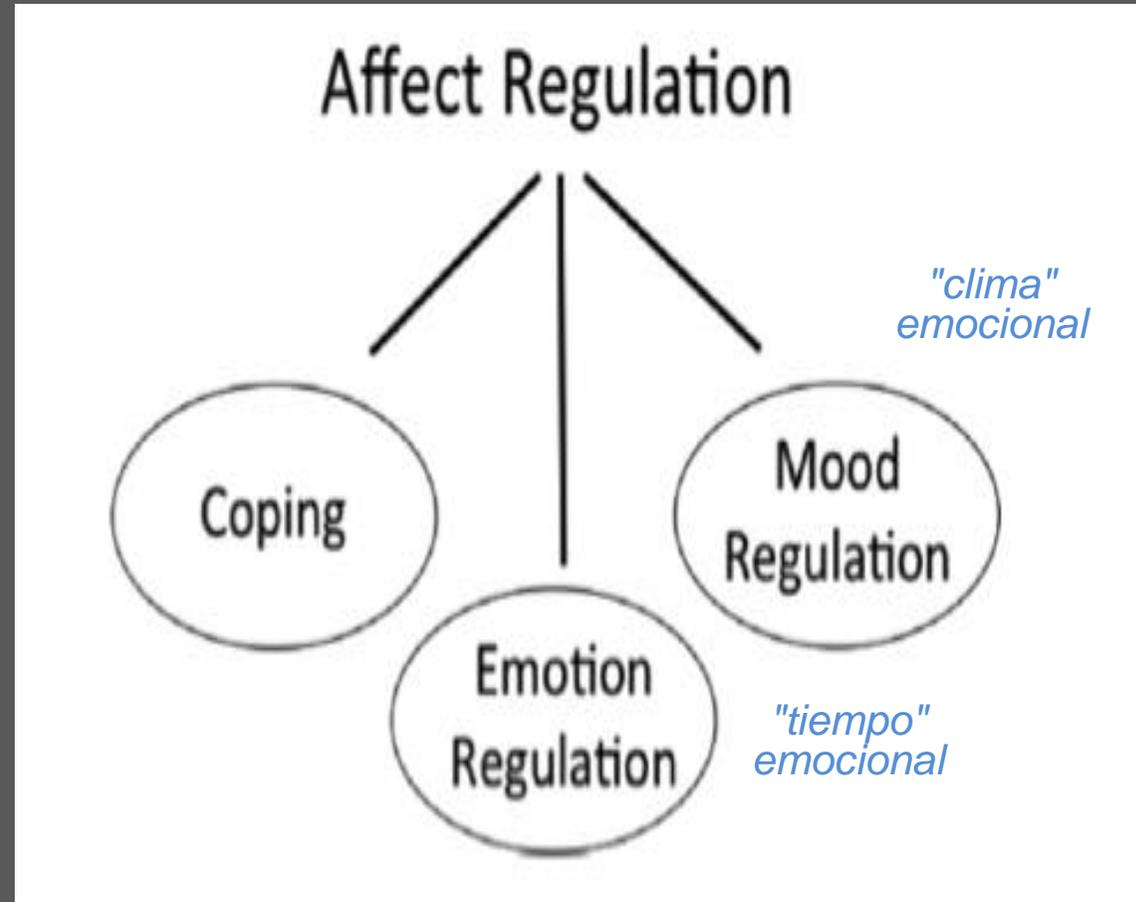
Definición de Regulación Emocional



Definición de Regulación Emocional



AFRONTAMIENTO:
evento estresante



EMOCIÓN: *más corta, provocada por estímulos específicos*

Definición de Regulación Emocional



- **Afrontamiento** – intento por aliviar los síntomas asociados al *estrés* (*afecto negativo no específico debido a la incapacidad real o percibida para manejar una situación por falta de recursos*), generalmente de larga duración (Lazarus, 1993)
- **Regulación Emocional** – intentos por influir en *qué* emociones tenemos (negativas/positivas), *cuándo* las tenemos, y *cómo* las experimentamos (sentimos) o expresamos (Gross, 1998)

Definición de RE:



- Objetivo vs. Medios para conseguirlo
- Consciente vs. No-consciente
- Intrínseca (*uno mismo*) vs. Extrínseca (*otros*)
- Cambios en Emoción: *Intensidad – Duración – Frecuencia -- Tipo*

PROBLEMAS...!!!!

Problemas de RE:

- ❑ Problemas en la intensidad emocional: Por ejemplo, personas con mucha ansiedad (problemas físicos)
- ❑ Problemas con la duración emocional: Por ejemplo, tristeza durante mucho tiempo (depresión)
- ❑ Problemas con la frecuencia emocional: Por ejemplo, ira muy frecuente (problemas sociales)
- ❑ Tipo de emoción en función del contexto: Ira en lugar de tristeza esperada (problemas en diferentes ámbitos)

DesRegulación Emocional...



- *Desadaptativa* → 2 vías de expresión...

- ✓ *Fallos en regulación* – no se utilizan estrategias de RE
- ✓ *Mala regulación* -- se utilizan estrategias de RE que son poco adecuadas al contexto (desajuste → objetivos & medios)



Ejemplo:

Trastorno obsesivo compulsivo



Emoción: Ansiedad debido a obsesiones

Regulación: Compulsiones



MALA REGULACIÓN EMOCIONAL

Modelos Teóricos de Regulación Emocional

Estrategias de RE

Estrategias de Regulación Emocional

	Disminuir	Aumentar	
Emoción Negativa	<p>Trying to calm oneself down when angry (Int)</p> <p>Helping a tearful child untangle his kite (Ext)</p>	<p>Firing oneself up before a big game (Int)</p> <p>Reframing a friend's "little fight" with a spouse as serious (Ext)</p>	<i>Counter-hedonic regulation</i>
Emoción Positiva	<p>Wiping a smile off one's face at a funeral (Int)</p> <p>Helping giggling girls calm down at bedtime (Ext)</p>	<p>Sharing great news with close friends (Int)</p> <p>Telling someone a joke to cheer them up (Ext)</p>	<i>Hedonic regulation</i>

Modelo de RE (Gross)

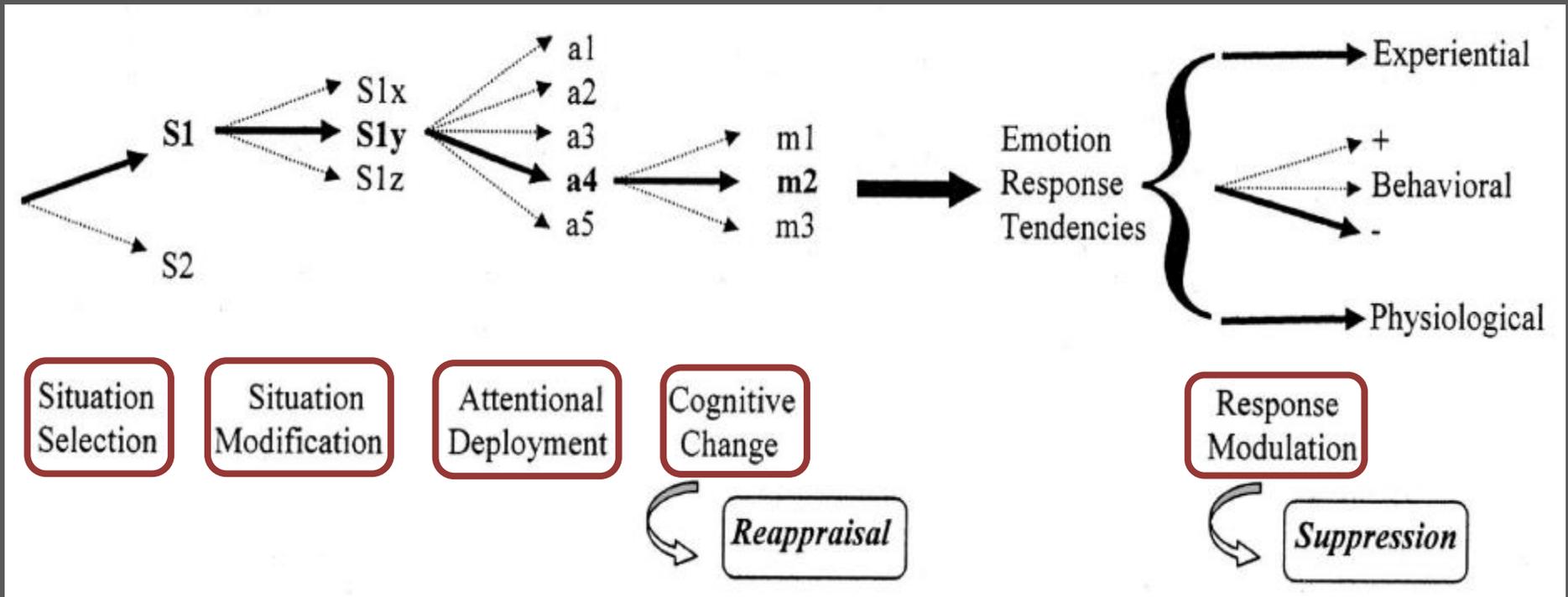


Situaciones

Aspectos

Significados

Respuestas



Estrategias Centradas en los Antecedentes

Estrategias Centradas en la Respuesta

Bases cerebrales del *“Mundo emocional”*

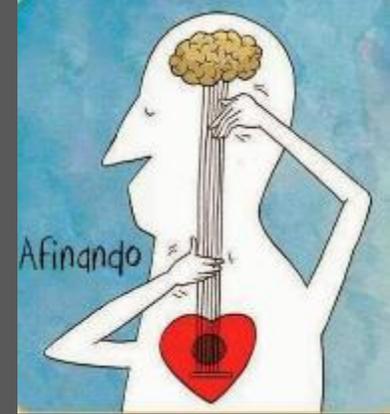


análisisnoverbal.com

Fisiología del estrés (3')



Bases Neurales del MUNDO EMOCIONAL



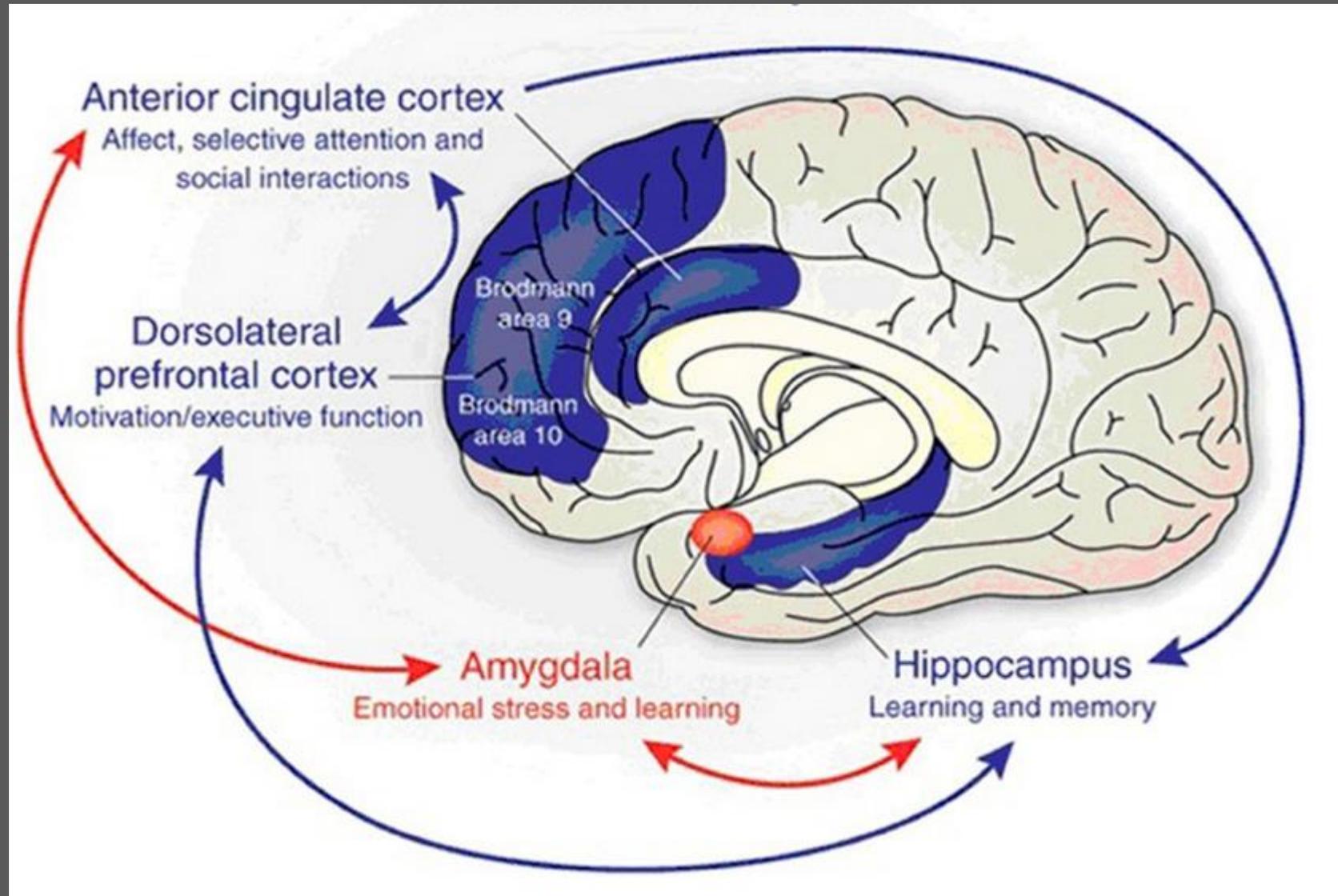
Generación Emociones

- Sistema límbico (amígdala, hipocampo, hipotálamo)
- Cingulado anterior (ACC)
- Ínsula

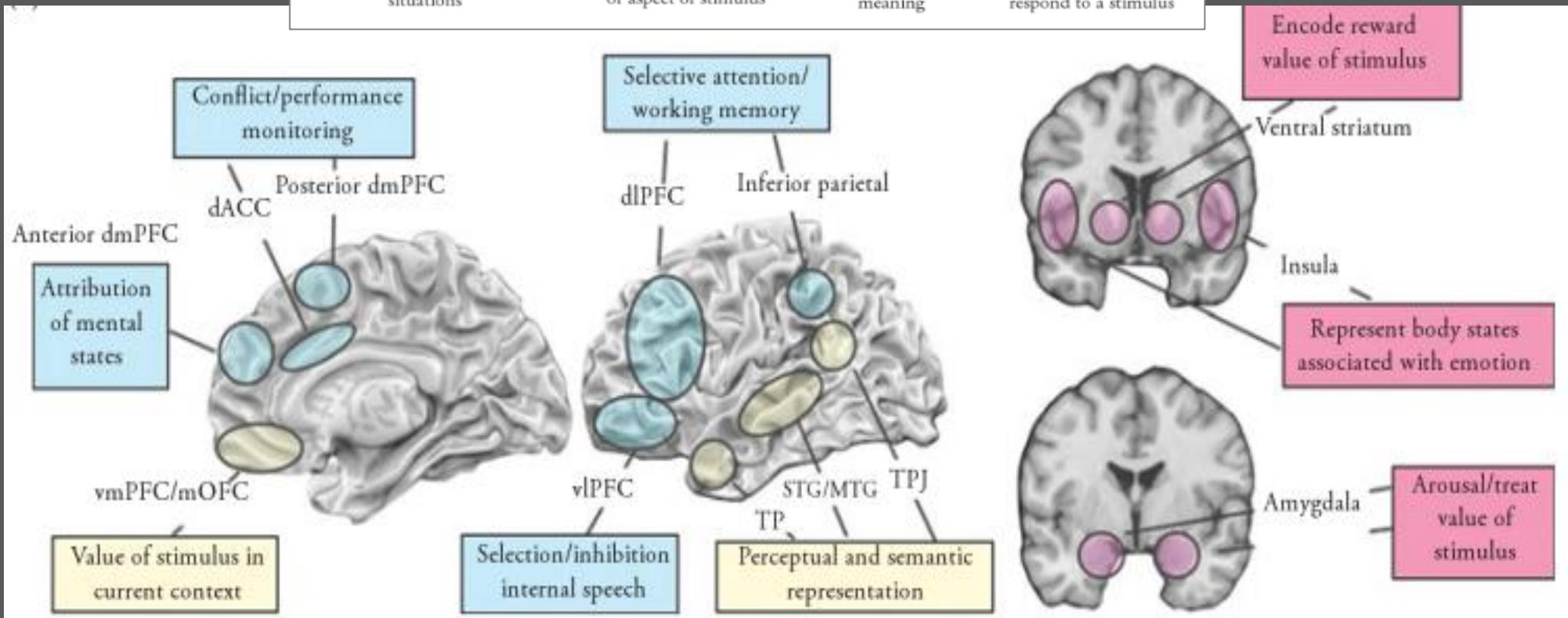
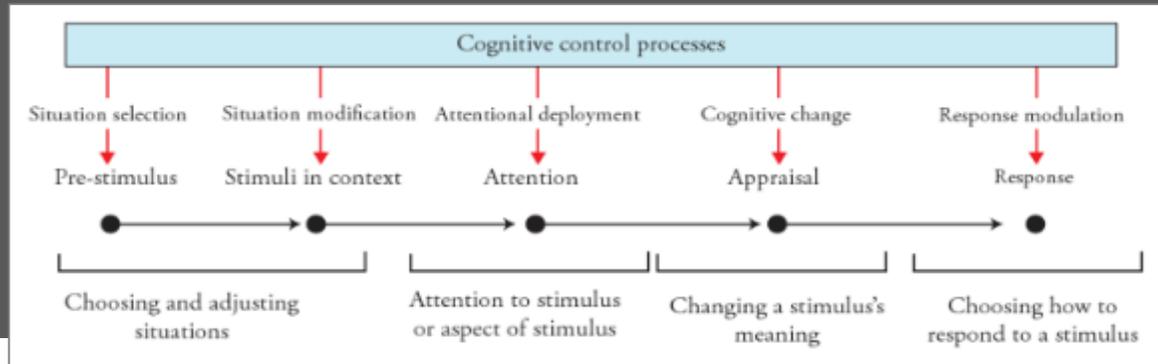
Regulación Emocional

- cingulado anterior (ACC)
- corteza prefrontal (PFC)
 - *ventromedial (vmPFC)*
 - *dorsolateral (dlPFC)*

Bases Neurales del “Mundo Emocional”



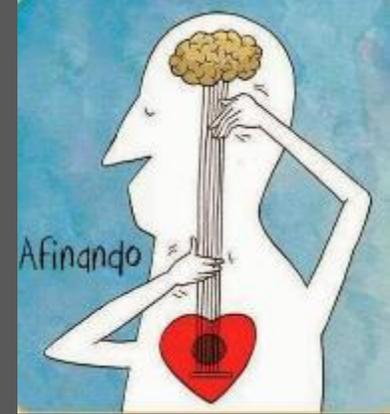
Bases Neurales del "Mundo Emocional"



Amígdala vs. Lóbulo frontal (3')



Bases Neurales del MUNDO EMOCIONAL



Generación Emociones

- Sistema límbico (amígdala, hipocampo, hipotálamo)
- Cingulado anterior (ACC)
- Ínsula

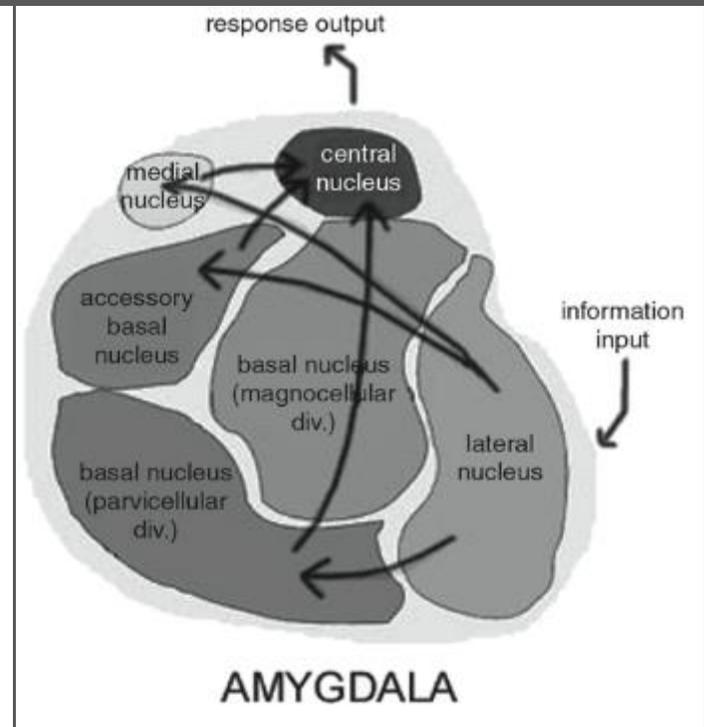
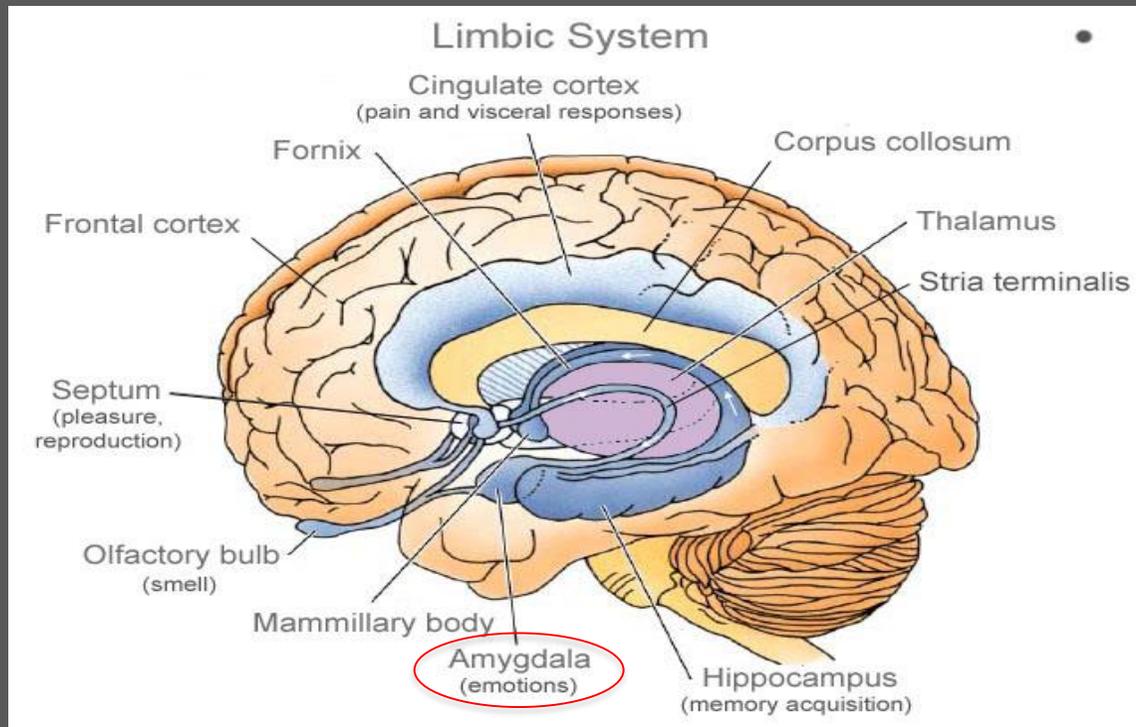
Regulación Emocional

- cingulado anterior (ACC)
- corteza prefrontal (PFC)
 - *ventromedial (vmPFC)*
 - *dorsolateral (dlPFC)*

El sistema límbico: Amígdala



- ❑ Estructura encargada de dar significado emocional a los estímulos
→ ¿Lo que está ocurriendo es bueno o malo?



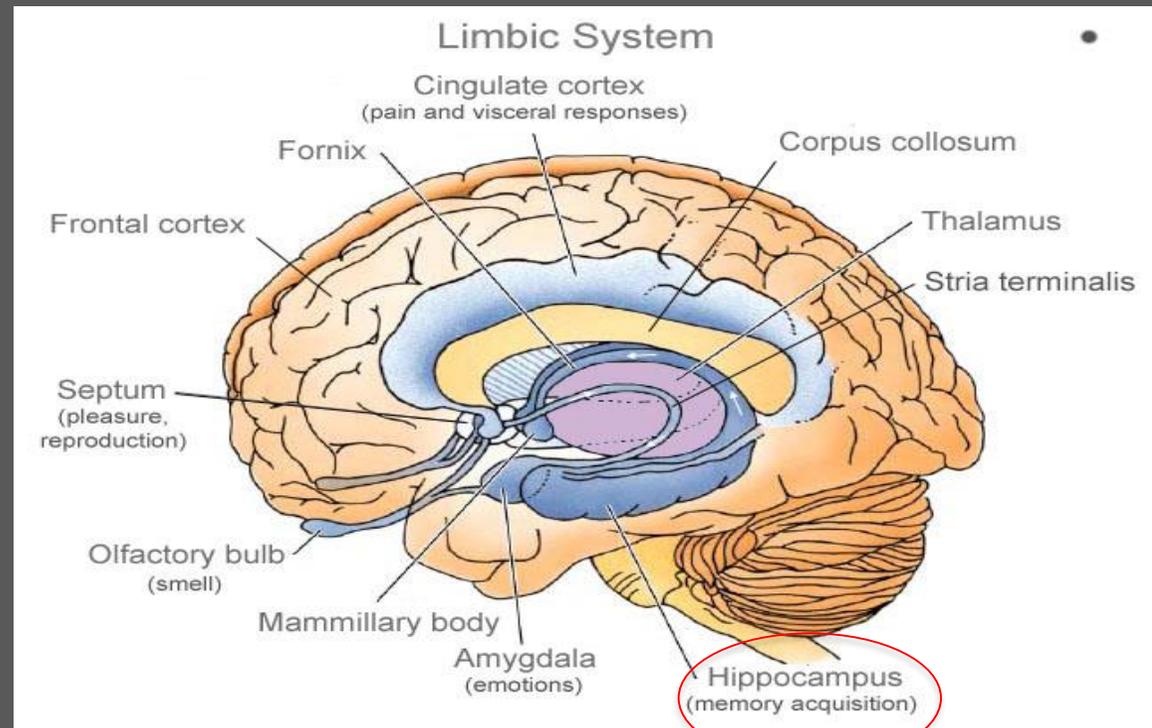
El sistema límbico: Amígdala



- ❑ Tradicionalmente se ha asociado con el procesamiento de **emociones negativas (miedo)**. Hoy sabemos que también se activa cuando tenemos una **emoción positiva**.
- ❑ Sin embargo... mucha mayor participación cuando sentimos una **emoción negativa**
 - ✓ Detección de señales de peligro
 - ✓ Aprendizaje de miedo y ansiedad
 - ✓ Controla cambios fisiológicos que acompañan al miedo y la ansiedad.

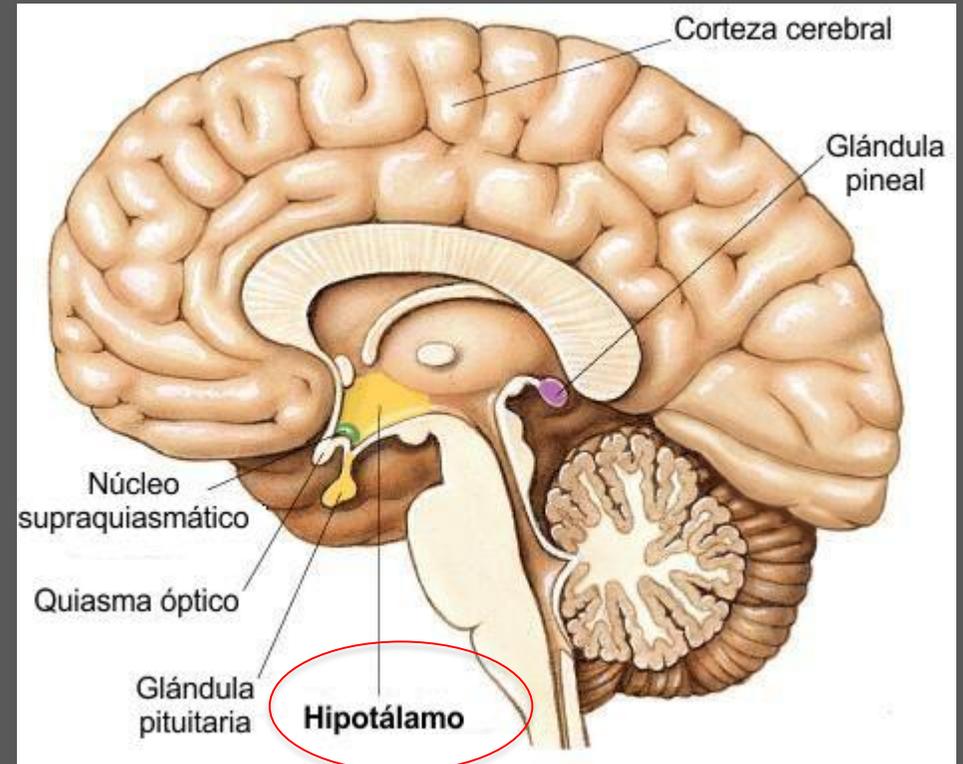
El sistema límbico: Hipocampo

- ❑ Recuerdos emocionales
- ❑ Nos permite recordar cómo nos sentíamos en algún momento de nuestra vida
- ❑ Podemos volver a experimentar esa emoción

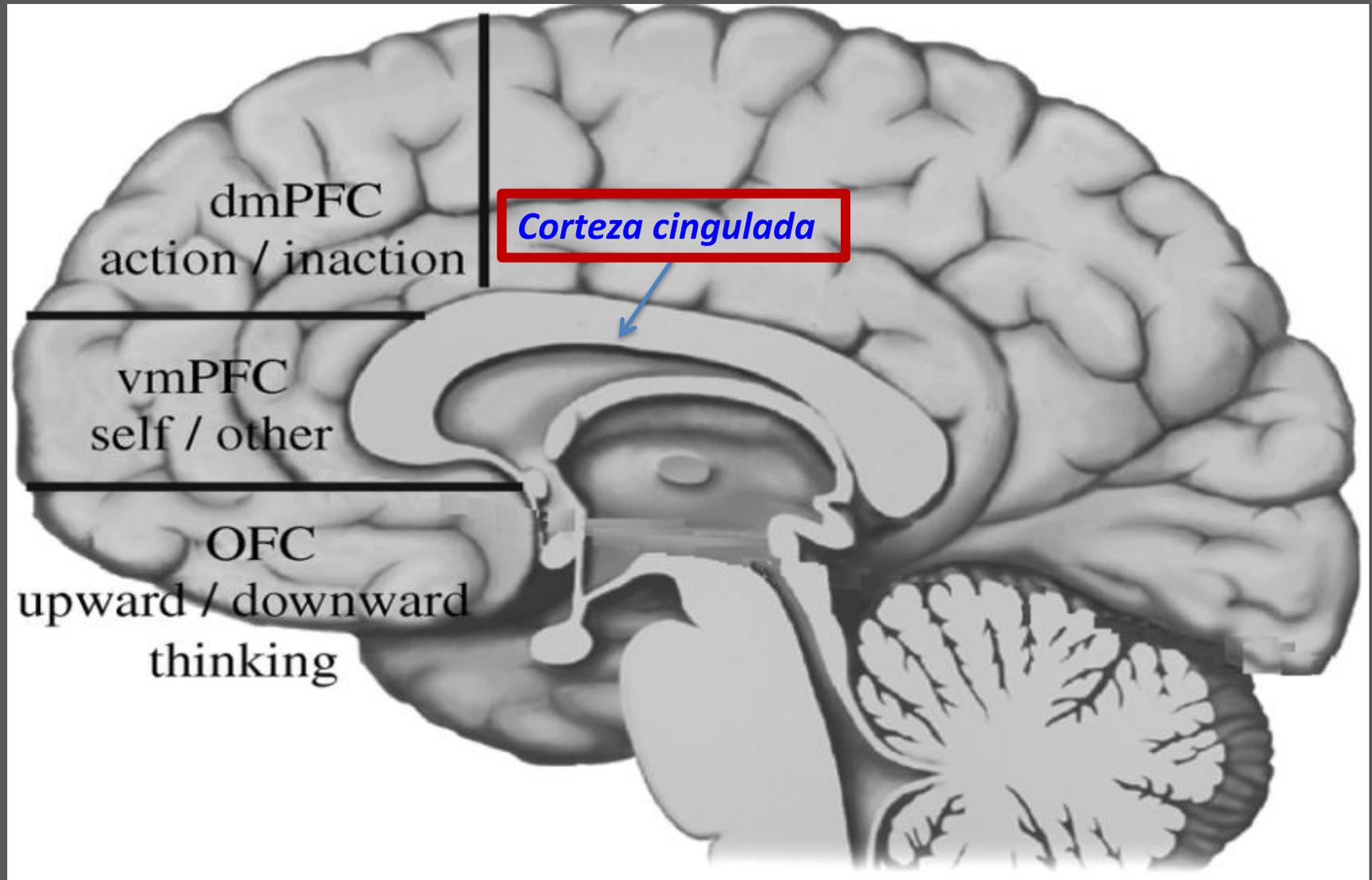


El sistema límbico: Hipotálamo

- ❑ Continua relación con la amígdala
- ❑ Regula las respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones (músculos tensos, sudoración, temperatura corporal, etc.)

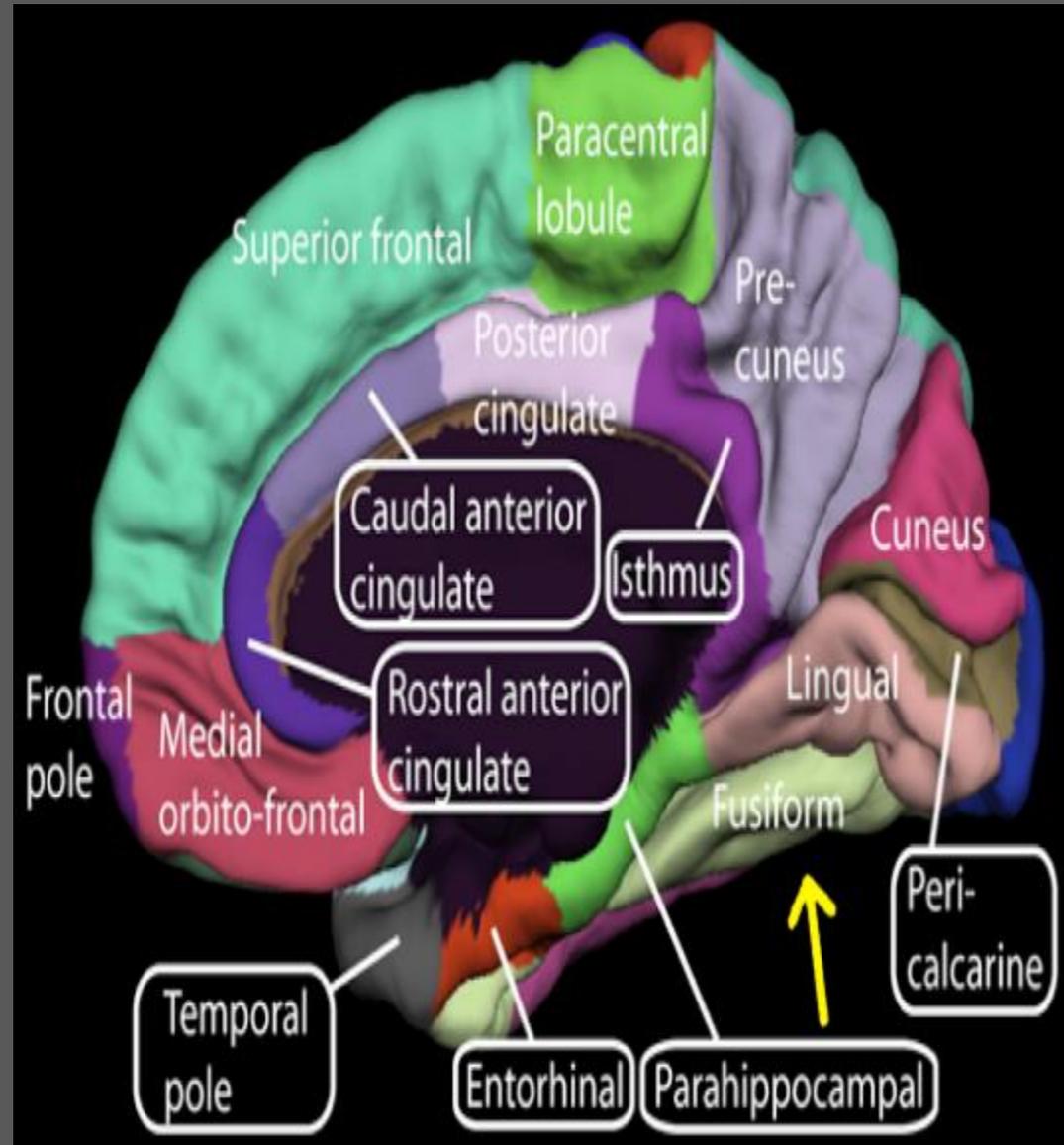


Corteza Prefrontal y Emociones



Corteza cingulada (ACC)

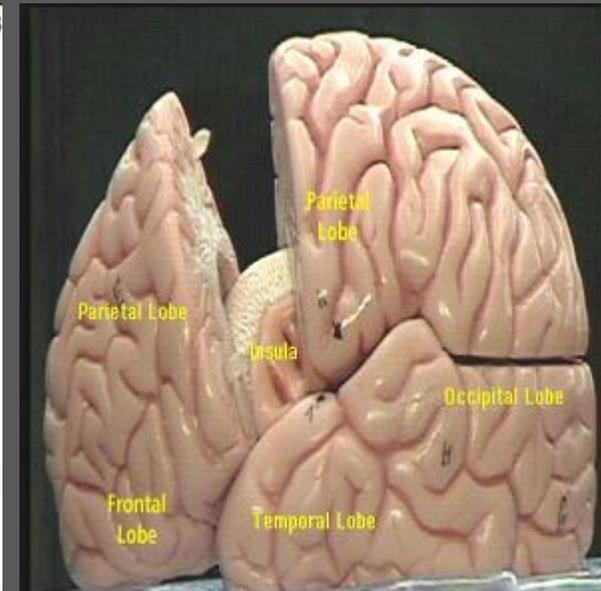
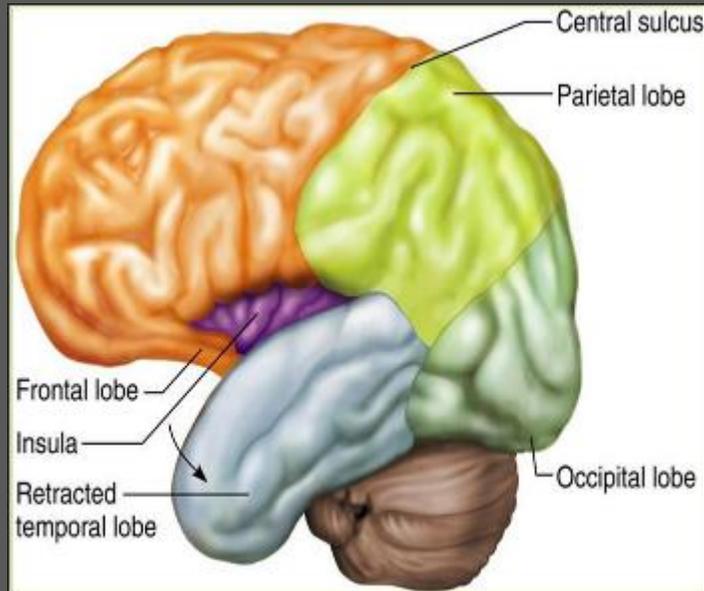
- Actividad incrementa ante *reforzadores positivos* (sust. psicoactivas: cocaína, cannabis; dinero; escuchar música...)
- Se activa ante *señales relacionadas con reforzadores* (visión de imágenes asociadas al consumo de sustancias psicoactivas)



Corteza insular: Asco & Dolor

- *Percepción de estímulos y expresiones emocionales vinculadas con...*
 - Asco (Phillips et al., 1997; Calder et al., 2001; Adolphs, 2002)
 - Dolor (Murphy et al., 2003; Phan et al., 2002)
 - Contaminación & Enfermedad (Peyron et al., 2000)

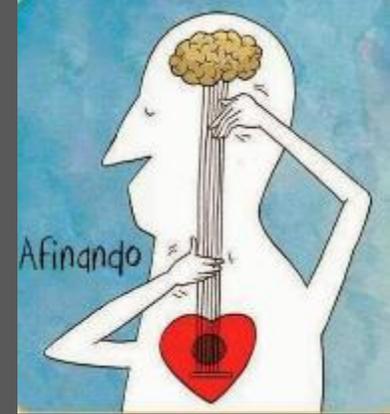
<http://neuropsicologias-cognitivas.blogspot.com.es/2012/03/asco-en-el-cerebro-rmf.html>





Discovery
CHANNEL

Bases Neurales del MUNDO EMOCIONAL



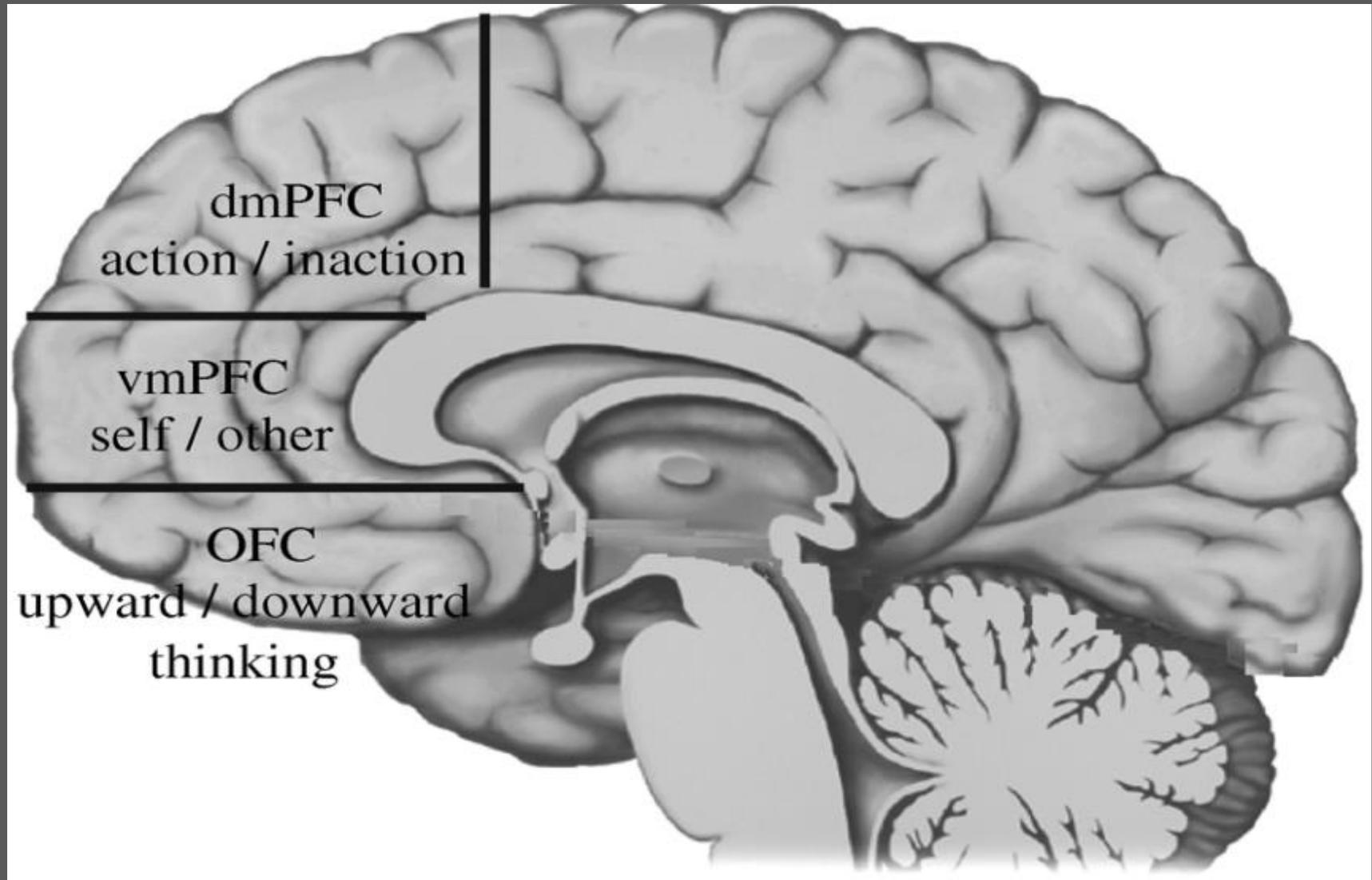
Generación Emociones

- Sistema límbico (amígdala, hipocampo, hipotálamo)
- Cingulado anterior (ACC)
- Ínsula

Regulación Emocional

- cingulado anterior (ACC)
- corteza prefrontal (PFC)
 - *ventromedial (vmPFC)*
 - *dorsolateral (dlPFC)*

Corteza Prefrontal y Regulación Emocional



Aplicaciones Investigación

en

Regulación Emocional

Aplicaciones de la RE

✓ Diferencias individuales

Diferentes estrategias pueden ser usadas para regular las emociones → Cada persona nos diferenciamos en las estrategias que utilizamos

- **Género:** ¿Regulamos igual hombres que mujeres?
- **Personalidad:** ¿Cómo influyen los rasgos de personalidad?
- **Cultura:** ¿La cultura influye en cómo regulamos nuestras emociones?

Aplicaciones de la RE

- **Personalidad:** ¿Cómo influyen los rasgos de personalidad?
 - ✓ **Responsabilidad:** “Piensa antes de actuar, sigue reglas y normas, prioriza tareas...” → *Selección de la situación, Modificación de la situación, Distracción*
 - ✓ **Extraversión:** “Sociable, asertiva, emocionalidad positiva...” → *Expresión emocional (tanto positiva como negativa)*

Aplicaciones de la RE

- **Cultura:** ¿La cultura influye en cómo regulamos nuestras emociones?
 - ✓ **Supresión** → Los asiáticos suelen suprimir más que los europeos y americanos.
 - ✓ *El control de las emociones (supresión emocional) es fuertemente valorado en Asia.*

Aplicaciones de la RE

- ✓ **Ciclo vital** → *niños & adolescentes / envejecimiento*
- ✓ **Intervenciones clínicas** → *psicopatología (desregulación)*
 - ✓ patrones *adaptativos* (sanos) vs. *desadaptativos* (no adecuados)
 - ✓ diferencias entre reactividad emocional y recursos para regular las emociones

Otras aplicaciones de la RE

✓ **Personas en riesgo**

- ✓ *Niños (padres con trastornos emocionales o historia de abusos)*
- ✓ *Personas mayores (trastornos neurodegenerativos; p.e., demencia)*

✓ **Papel en la vida real → Intervenciones...**

- ✓ *Desarrollo evolutivo (envejecimiento de la población)*
- ✓ *Familias, parejas, comunidades*
- ✓ *Nivel grupal → trabajo (organizaciones), conflictos bélicos...*

*Diferencias de Género en la
Regulación Emocional*

Definición de Género

SEXO

- ✓ Características biológicas
- ✓ Clasificación que se deriva de la dotación cromosómica, órganos reproductores, hormonas y producción de gametos

GÉNERO

- ✓ Características socioculturales que caracterizan las conductas masculinas y femeninas de seres humanos

Identidad de género
Roles de género
Estereotipos de género

Influencias Socio-Culturales (Contexto)

- ✓ **Identidad de Género:** *“Sentimiento interno que los humanos experimentan acerca de su propia condición de seres sexuados”* Evolutivamente muy temprano (2-3 años).
- ✓ **Roles de Género:** *“Expresión externa y/o social de la identidad de género. Conductas, actitudes, formas a través de las cuales mostramos ante las demás personas nuestra identidad de género”*
 - ✓ Moldeados por la sociedad (varía entre culturas, grupos étnicos y clases sociales)
 - ✓ Expectativas sobre cómo hombres y mujeres deben vestir y comportarse

Aprendizaje Socio-Cultural (CONTEXTO)



Marte

Venus

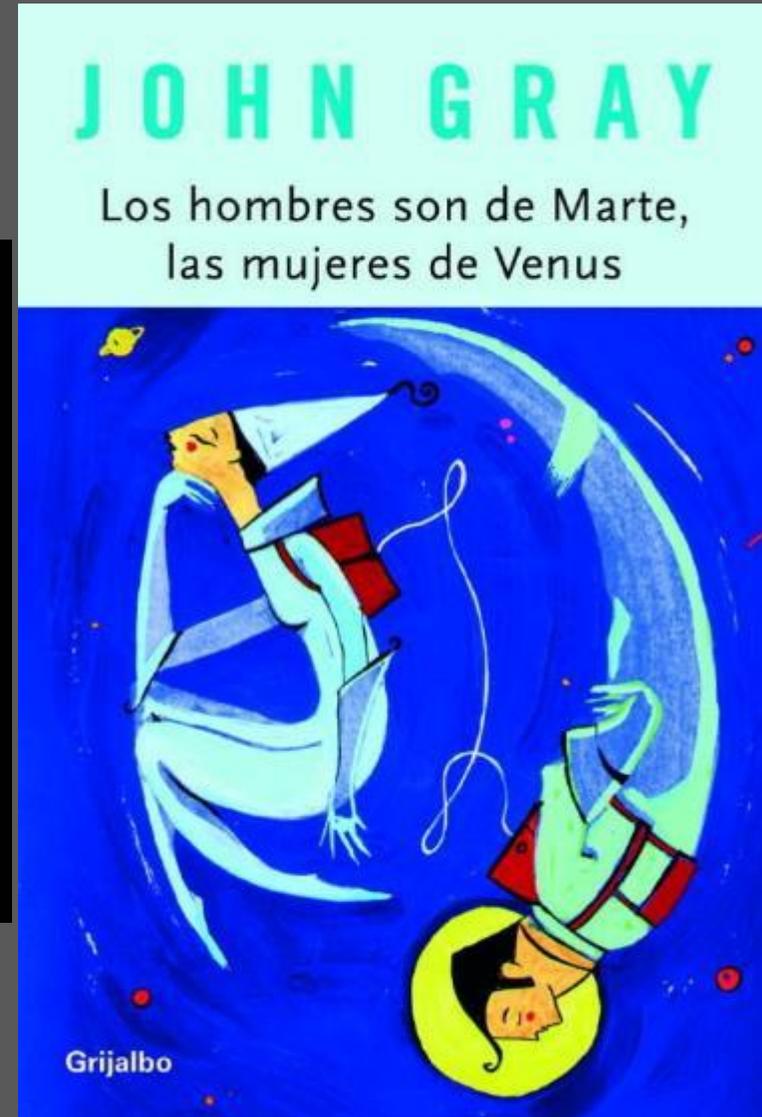
- ✓ **Varón** -- situarse en posición de **DOMINIO**, incorporando la **ira** y **agresividad** como una forma más de relacionarse, para conseguir sus objetivos y resolver conflictos – ser **racional** (por naturaleza)
- ✓ **Mujer** -- situarse en posición de **SUMISIÓN**, incorporando la **obediencia**, el rol de cuidadora y la imagen de ser (por naturaleza) más **emocional** que racional, lo cual influye decisivamente en sus relaciones cotidianas



Influencias Socio-Culturales (Contexto)

- ✓ **Identidad de Género:** *“Sentimiento interno que los humanos experimentan acerca de su propia condición de seres sexuados”*
Evolutivamente muy temprano (2-3 años).
- ✓ **Roles de Género:** *“Expresión externa y/o social de la identidad sexual. Conductas, actitudes, formas a través de las cuales mostramos ante las demás personas nuestra identidad de género”*
 - ✓ Moldeados por la sociedad (varía entre culturas, grupos étnicos y clases sociales)
 - ✓ Expectativas sobre cómo hombres y mujeres deben vestir y comportarse
- ✓ **Estereotipos de Género:** *“Juicios ampliamente aceptados, creencias, sesgos”* → Pueden causar trato desigual e indebido debido al género -- Violencia

Emociones, ¿Estereotipos?



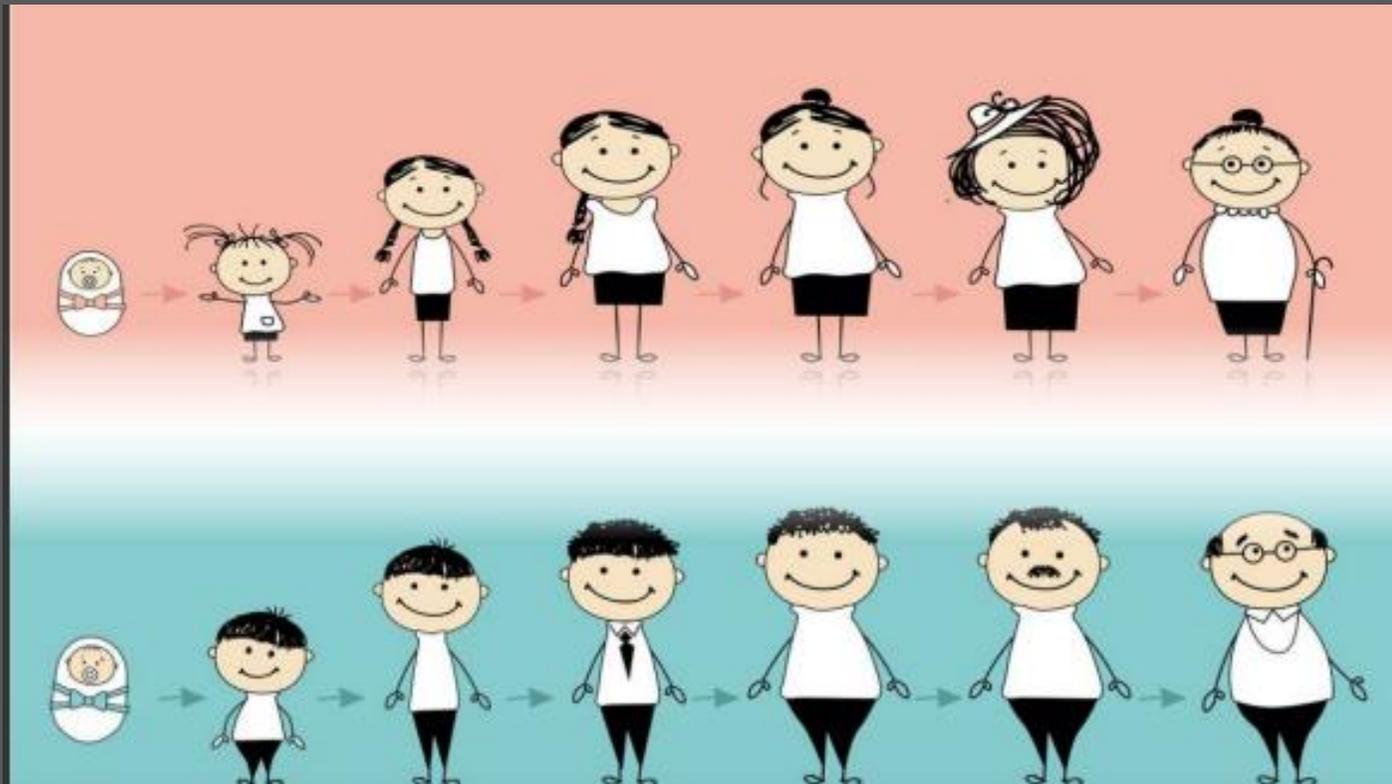


LA
MIRADA
DE
ELSA

Regulación Emocional, ¿Diferencias?

- ✓ **Mujeres** → Utilizan más estrategias tanto adaptativas como desadaptativas que los hombres
 - ✓ *Rumiación, Búsqueda de apoyo social, Revaluación, Afrontamiento y Supresión*
 - ✓ Aunque utilicen más estrategias adaptativas no disminuye afecto negativo → ¿Eficacia de Regulación Emocional?
 - ✓ Rumiación → Síntomas depresivos y de ansiedad
- ✓ **Hombres** → Regulan las emociones una vez que se han producido (*estrategias centradas en las consecuencias*, como tomar alcohol, actividad física, abuso de sustancias...)
 - ✓ Mujeres: Trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia...)

Regulación Emocional & Ciclo vital



Regulación Emocional & Ciclo Vital

niñez

adolescencia

jóvenes
(adultez temprana)

senior
(adultez tardía)

Regulación Emocional & Ciclo Vital

Radio
B99qio



Regulación Emocional & Ciclo Vital



Aquí se parte desde el enfoque del ciclo vital en el cual se tiene como base el principio de que el envejecimiento no es un declive, sino un proceso continuo en el cual ocurren pérdidas y ganancias (en otras palabras, puede haber cierto "declive", pero también posibilidades de mejoría y desarrollo de habilidades).

Emociones en Etapas Tardías



- **Paradoja del Bienestar** -- a pesar de las *pérdidas* en dominios *físico, cognitivo & social*, presentan *mejores niveles de bienestar subjetivo* vs. adultos más jóvenes
 - ✓ más selectivas en relaciones interpersonales → redes sociales más pequeñas pero más íntimas
 - ✓ mejor control de emociones y mayor estabilidad emocional (seleccionan más las situaciones en las que se involucran, de cara a **optimizar** su bienestar emocional)
 - ✓ experimentan menos emociones negativas y de menor intensidad (e.g., EVITAN discutir con otras personas)
 - ✓ Prestan **MÁS ATENCIÓN** a la información positiva vs. negativa – desvío de la atención más efectivo
 - ✓ peores resultados aplicando estrategias de REEVALUACIÓN COGNITIVA para disminuir emociones negativas

Teoría de la Selectividad Socioemocional (SOC)

SELECCIÓN

Elegir entre dos o más opciones atractivas, o por el contrario, cuando se desea evitar el “mal mayor”

Una persona no puede “hacer de todo”, se debe centrar en las actividades que prefiere

“¿Voy al cine o salgo a dar una caminata?”, “¿Cuáles y cuántos hobbies puedo mantener?”, ¿Cuál es mi prioridad?

OPTIMIZACIÓN

Incrementar el esfuerzo para seguir llevando a cabo la actividad de forma exitosa

Trabajar con ahínco para desarrollar el potencial que todos tenemos

COMPENSACIÓN

Uso de métodos alternativos una vez que métodos anteriores ya no pueden ser llevados a cabo o no están disponibles

Se diferencia de la selección en que ésta selecciona metas, mientras que la optimización selecciona métodos o acciones

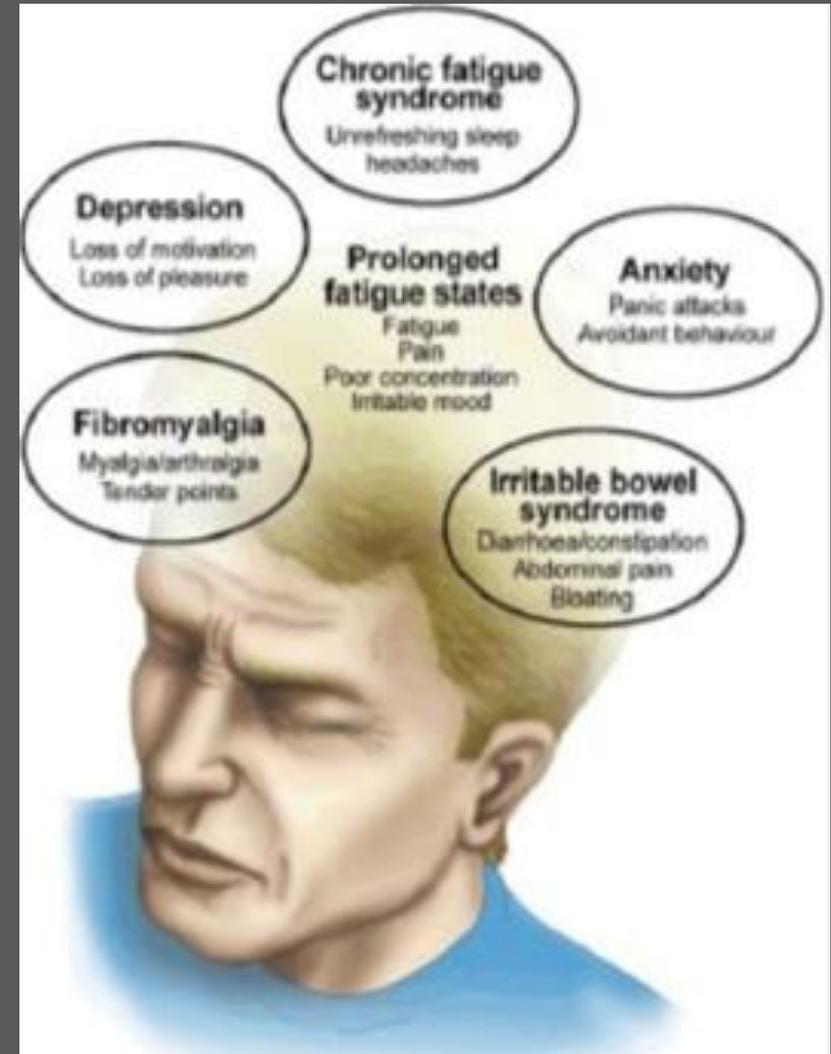
Uso de “apoyos” como lentes, bastón, audífonos, pedir ayuda, para compensar declives

- *Adultos mayores compensan las pérdidas y aumento de eventos vitales negativos mediante la **Selección & Optimización** de estrategias de RE alternativas*



Regulación Emocional & Envejecimiento

- ❑ Mayor tolerancia ante las frustraciones
- ❑ Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enfado
- ❑ Más sentimientos positivos
- ❑ Mejor manejo del estrés



Regulación Emocional & Envejecimiento

- ❑ Mayor capacidad de concentrarse en la tarea que se tiene entre manos y de prestar atención
- ❑ Menor impulsividad, mayor autocontrol
- ❑ Mejores relaciones con sus amistades y vecinos
- ❑ Menor soledad y ansiedad social



Regulación Emocional & Envejecimiento

- ❑ Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona
- ❑ Mejora de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros
- ❑ Mejora de la capacidad de escuchar



Regulación Emocional & Envejecimiento

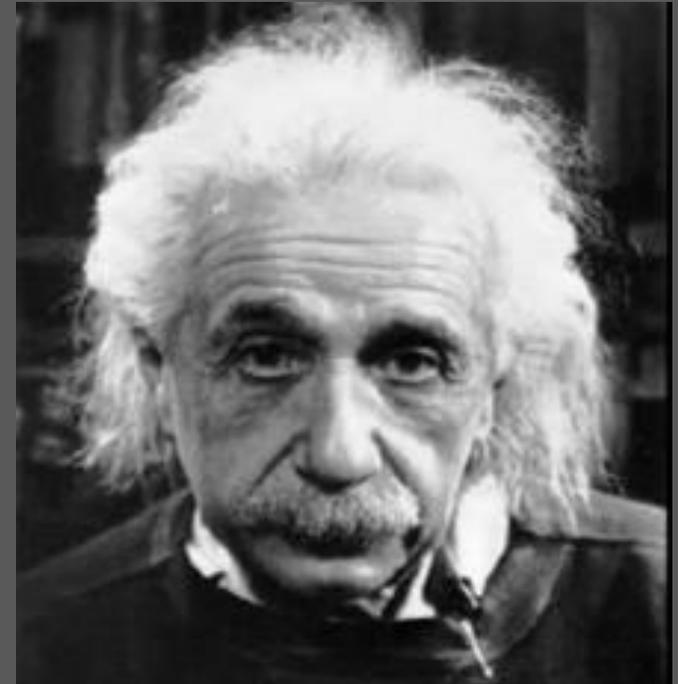
“Es la emoción del aprendizaje la que separa a la juventud de la vejez. Mientras usted está aprendiendo, no tiene edad”

Rosalyn S. Yalow (1921-2011)
Médica estadounidense, galardonada con el
Premio Nobel en Fisiología y Medicina (1977)



Regulación Emocional & Envejecimiento

“Nunca es tarde para descubrir nuestras habilidades, nunca es tarde para descubrirnos...aunque pase el tiempo, aprovechemos nuestras habilidades y nuestros talentos”



“Un Adulto Mayor Genial, es el que mantiene activo su buen Genio”

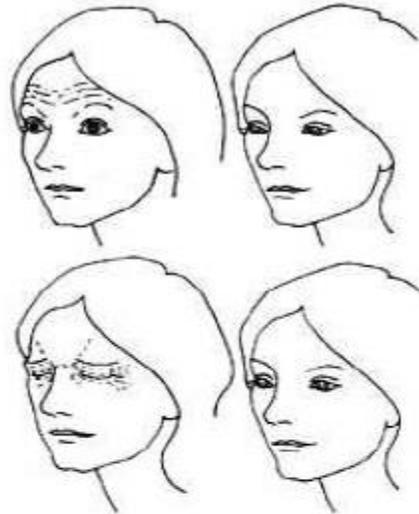
*¿Es realmente posible
Regular nuestras
Emociones...?*



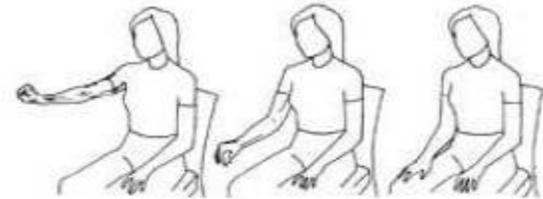
Relajación muscular



posición de relajación



cara



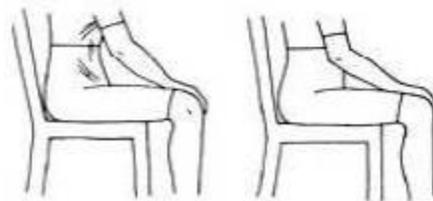
brazos



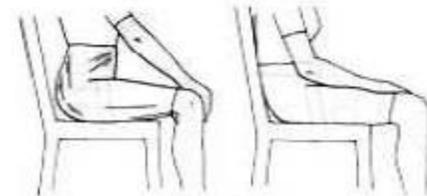
piernas



espalda



vientre



cintura

Respiración Emocional

Subtitulado por UPSOCL.COM

*MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN!!*

