



REGULACIÓN EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA CLÍNICA



Universitat per a Majors
Curso académico 2019/2020
Prof. Nieves Fuentes



Prof. Nieves Fuentes

- Miembro del Grupo de investigación MPAGER (UJI)
- Supervisora de prácticas en el grupo de investigación MPAGER
- Profesora Postgrado (Univ. Majors) → Vinaroz, Sant Mateu, Sagunto
- Profesora Grado Psicología & Criminología (UJI)
- Máster de Investigación en Cerebro y Conducta
- Psicóloga

Cronología Sesiones

- Sesiones II, III y IV:
 - **Sesión II:** Diferencias individuales en Regulación Emocional: Diferencias de género.
 - **Sesión III:** Diferencias en Regulación Emocional en función de la edad.
 - **Sesión IV:** Trastornos del estado de ánimo: Ansiedad & Depresión.

Sesión II (4 Octubre)



- Repaso de clase anterior:
 - ¿Qué son las **emociones**?
 - ¿Qué es la **regulación emocional**?

- Diferencias individuales en la Regulación Emocional
 - Diferencias de género

Concepto de Emoción

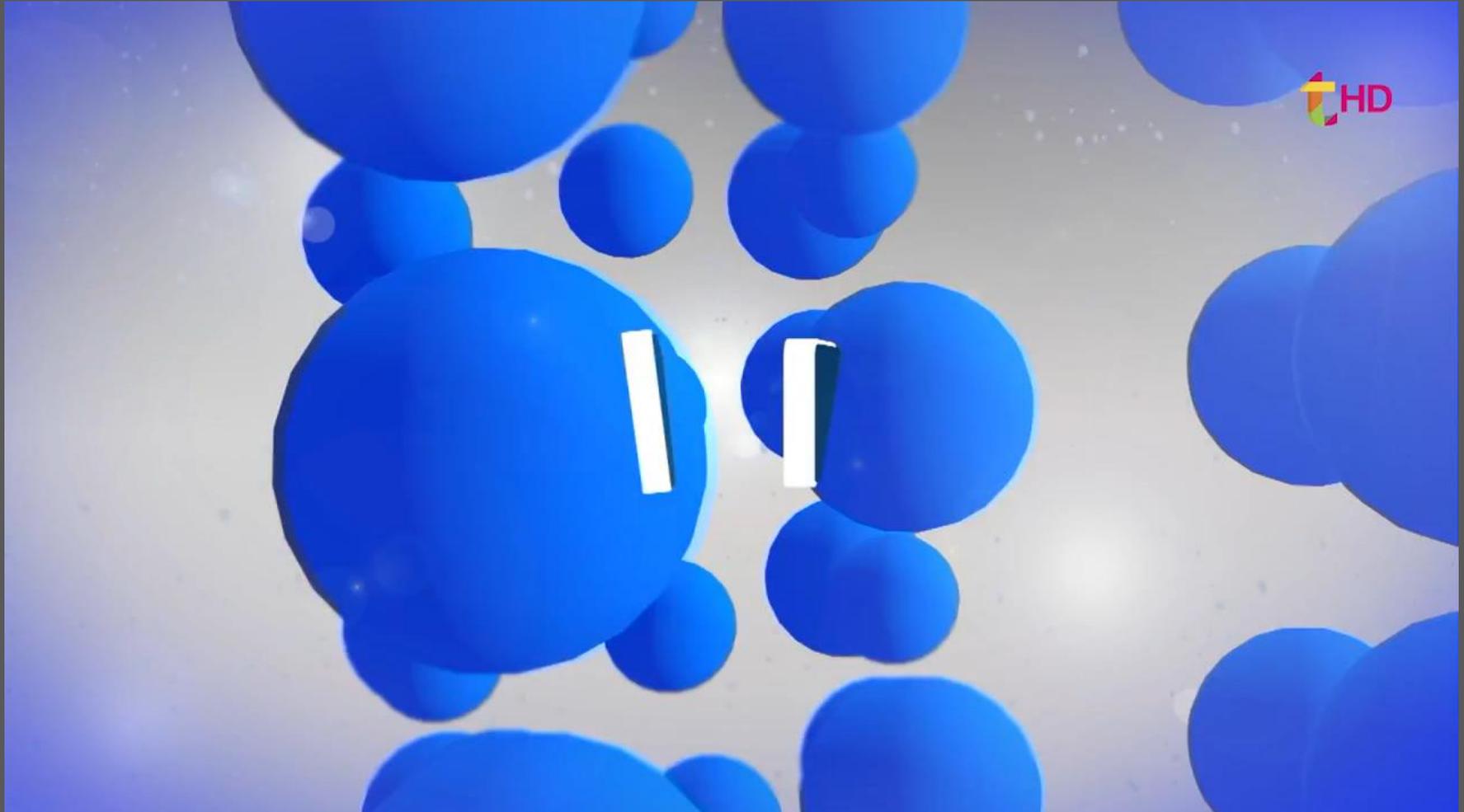


Emociones...

- 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

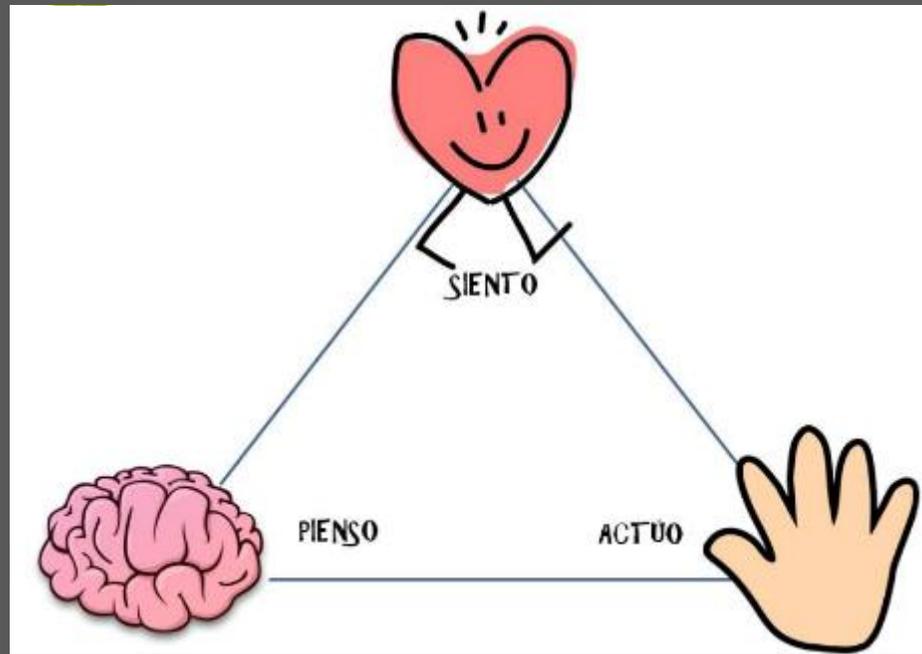
Emoción vs. Razón



Emociones y Regulación Emocional



Definición de Regulación Emocional



Definición de Regulación Emocional



“Intentos por influir en *qué* emociones tenemos (negativas/positivas), *cuándo* las tenemos, y *cómo* las experimentamos (sentimos) o expresamos” (Gross, 1998)

Estrategias de Regulación Emocional:

Selección de la situación, modificación de la situación, distracción, reevaluación cognitiva, supresión...



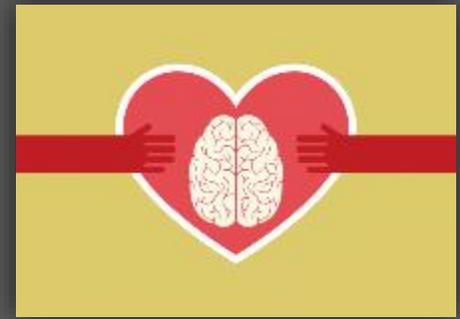
Diferencias Individuales

en

Regulación Emocional

✓ 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?

Diferencias individuales en RE

➤ **Personalidad:** ¿Cómo influyen los rasgos de personalidad?

Ejemplos:

- ✓ **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)*

Diferencias individuales en RE

➤ **Cultura:** ¿La cultura influye en cómo regulamos nuestras emociones?

✓ **Valoración de las emociones:**

✓ *Ira* → Pueblo Yanomano de Venezuela vs. Tahití

✓ *Felicidad* → Cultura Americana vs. Ifaluk (isla del pacífico del norte) → *descuido del deber*

✓ **Supresión** → Los asiáticos suelen suprimir más que los europeos y americanos.

✓ *El control de las emociones es fuertemente valorado en Asia.*

*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

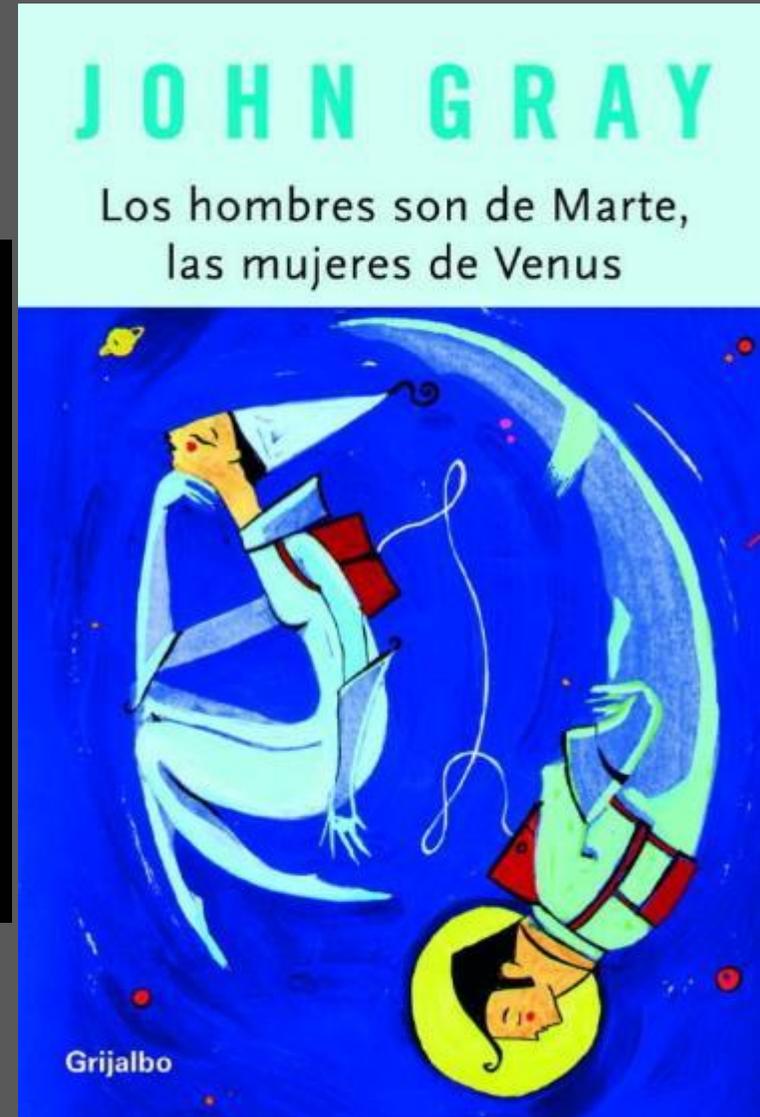


Influencias Socio-Culturales (Contexto)

- ✓ **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?

¿Mujeres y Hombres expresan y experimentan sus emociones de forma diferente, o con diferente frecuencia e intensidad?





LA
MIRADA
DE
ELSA

Respuesta Emocional, ¿Diferencias?

- Respuestas cognitivas
- Respuestas fisiológicas y cerebrales
- Respuestas expresivas



Respuesta Emocional, ¿Diferencias?

Contexto social y cultural
influyente en la forma en
la que **expresamos** las
emociones



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?
- ✓ **Hombres** → Regulan las emociones una vez que se han producido (*estrategias centradas en las consecuencias*)

Implicaciones clínicas y salud

✓ Mujeres:

- ❖ Trastornos del estado de ánimo: **depresión**
 - ✓ Mayor número de síntomas depresivos severos.
 - ✓ Más probable el desarrollo de Depresión Mayor en respuesta a un evento estresante.
- ❖ Mayor prevalencia de **fobias específicas y fobia social**, así como otros **trastornos de ansiedad**.

✓ Hombres:

- ❖ **Trastornos de conducta**
- ❖ **Adicciones** (abuso de alcohol, drogas...)



REGULACIÓN EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA CLÍNICA



Universitat per a Majors
Curso académico 2019/2020
Prof. Nieves Fuentes



Sesión III (11 Octubre)



- Breve repaso de clase anterior:
 - ¿Diferencias individuales en Regulación Emocional?

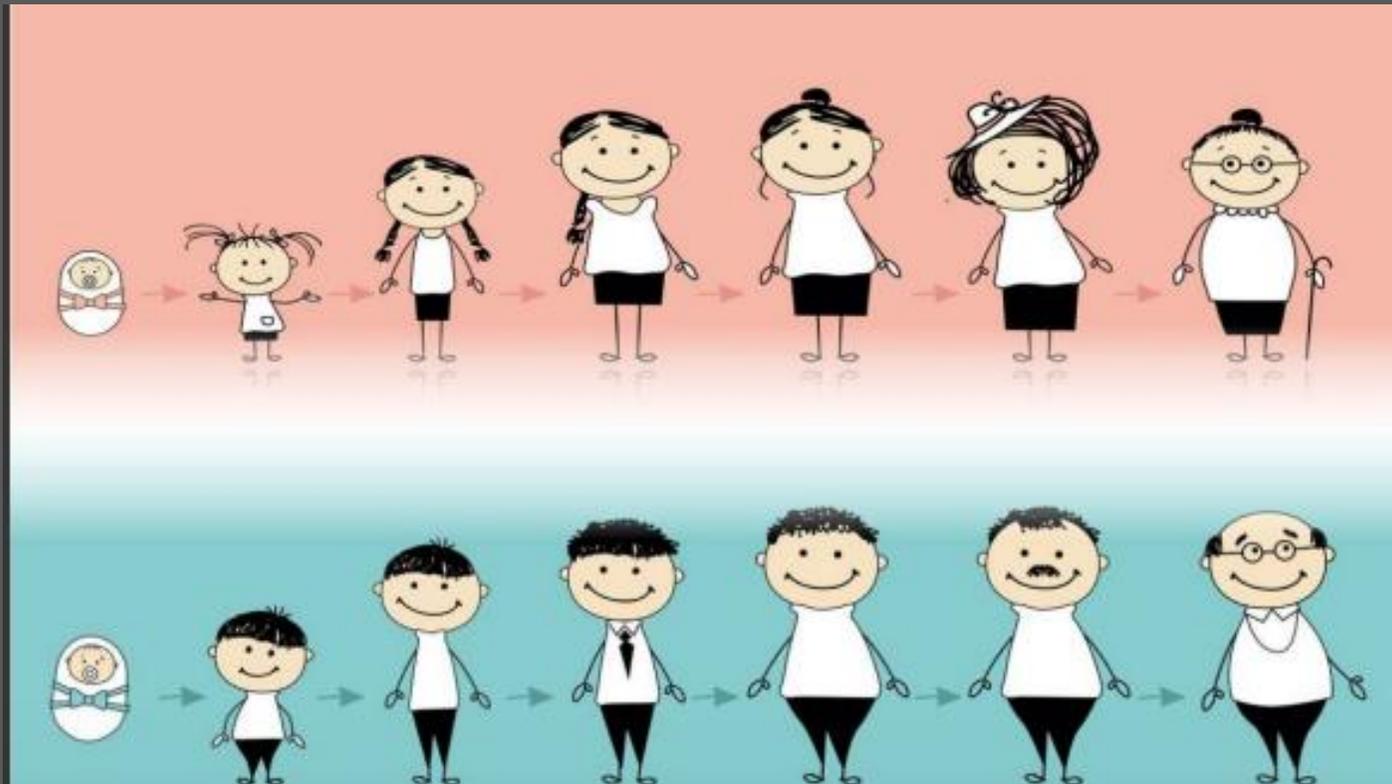
- Regulación emocional y ciclo vital

Breve repaso de la sesión anterior...

- Emociones
- Regulación emocional
 - Estrategias: *selección de la situación, modificación de la situación, distracción, revaluación cognitiva, supresión, rumiación...*
- ¿Diferencias individuales?
 - *Personalidad*
 - *Cultura*
 - *Género*



Regulación Emocional & Ciclo vital



Regulación Emocional & Ciclo Vital

niñez

adolescencia

jóvenes
(adultez temprana)

senior
(adultez tardía)

Regulación Emocional & Ciclo Vital

niñez

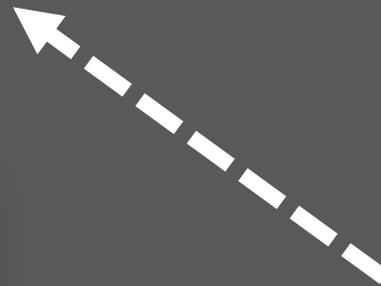
- ✓ Los **padres** intervienen directamente en la dirección de las reacciones emocionales de sus hijos (aliviar la angustia, participar en juegos, organizar las rutinas diarias, proporcionar seguridad en circunstancias inciertas...)
- ✓ Desarrollo de la **atención**: desenganchar la atención de los eventos negativos.
- ✓ Desarrollo del **control motor**: más control a la hora de gestionar el estrés, por ejemplo.
- ✓ Desarrollo del **lenguaje**: más entendimiento de conceptos; asociación entre las emociones y situaciones que evocan esas emociones; asociación entre emociones y otros estados psicológicos.
- ✓ Consciencia del valor de **búsqueda de ayuda** para afrontar sus emociones.



Regulación Emocional & Ciclo Vital



PADRES



FAMILIARES



Regulación Emocional & Ciclo Vital



13:52:19



Regulación Emocional & Ciclo Vital

- ✓ **Auto-reflexividad**: pensar sobre sus estados emocionales y los de los otros.
- ✓ Desarrollo de la **consciencia**: por ejemplo, cómo la intensidad emocional se va disipando con el tiempo o cómo la misma situación puede producir reacciones diferentes.
- ✓ Aprenden otras **estrategias de regulación complementarias** que son únicas y personales (por ejemplo, tocar un instrumento musical porque produce bienestar o búsqueda de apoyo social).
- ✓ Desarrollo en las **funciones ejecutivas**: planificar estrategias, inhibir conductas...

adolescencia



Regulación Emocional & Ciclo Vital

**jóvenes
(adulthood temprana)**

- ✓ La mayoría ya ha adquirido su **repertorio básico** de estrategias para regular sus emociones y expresiones emocionales.
- ✓ Para ser exitosos, los adultos deben refinar su repertorio en función de los **contextos** (trabajo, familia, amigos...) → Actuar de forma consistente con sus características de personalidad y normas culturales.

Regulación Emocional & Ciclo Vital

Radio
Radio



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.
 - ✓ *Menores niveles de afecto negativo*
 - ✓ *Menores niveles de depresión y ansiedad*
 - ✓ *Mayor afecto positivo*
 - ✓ *Eventos estresantes menos severos y amenazantes*
 - ✓ *Menor reactividad negativa después de un conflicto interpersonal.*

¿Cómo se podría explicar esta mejora en el bienestar subjetivo?



¿Dificultad para experimentar emociones?

Emociones en Etapas Tardías



1. **Cambios biológicos** (cambios cerebrales, actividad cardiovascular...)

2. **Cambios motivacionales**



Teoría de la Selectividad Socioemocional



Incremento de la motivación para regular los estados emocionales

Mayor competencia para regular las emociones

Emociones en Etapas Tardías



1. Cambios biológicos (cambios cerebrales, actividad cardiovascular...)

2. Cambios motivacionales



Teoría de la Selectividad Socioemocional

Incremento de la motivación para regular los estados emocionales

Mayor competencia para regular las emociones

Emociones en Etapas Tardías

¿Qué **cambios biológicos** relacionados con la edad se pueden relacionar con esas experiencias emocionales?

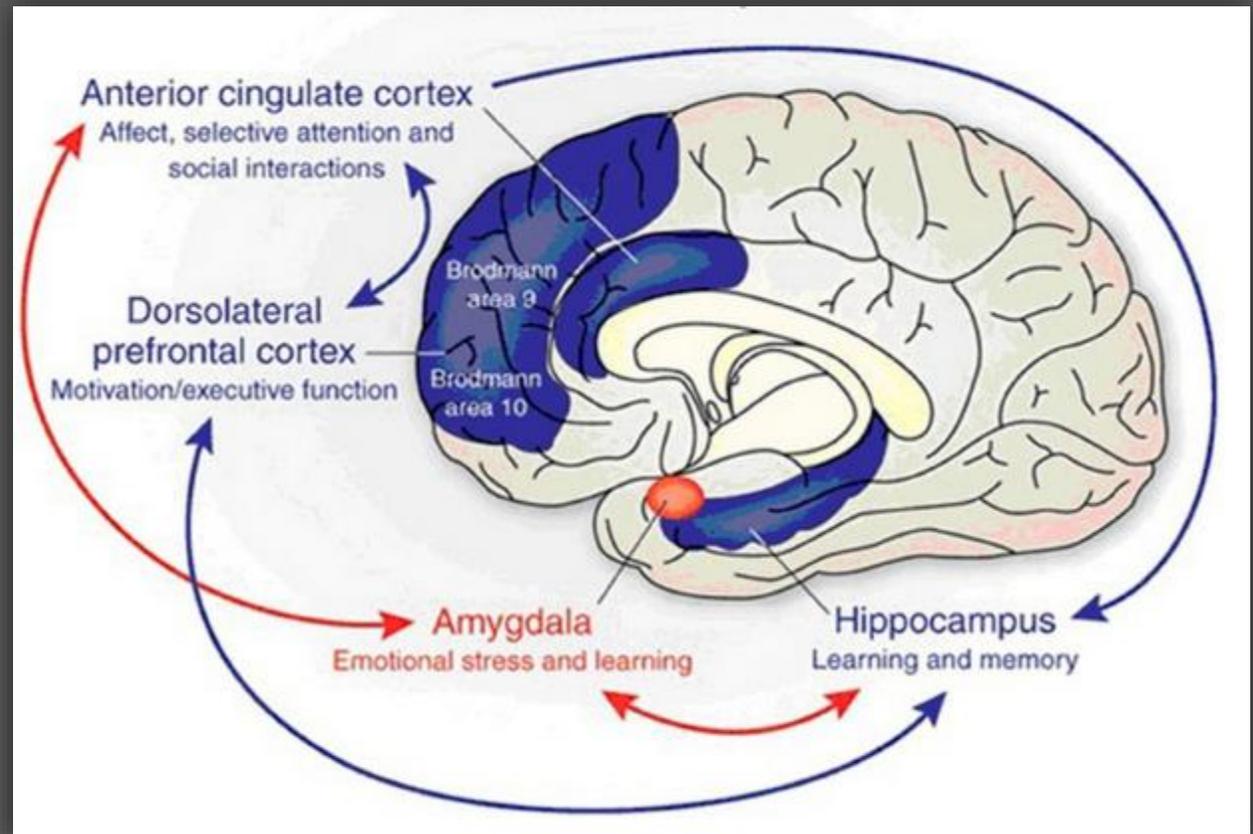
- Estructura y funcionamiento cerebral
- Más allá del cerebro: Funcionamiento cardiovascular y neuroendocrino



Estructura y funcionamiento cerebral

- ✓ Reducción en el volumen cerebral → Diferenciar entre reducciones normales vs. Proceso de enfermedad (p.e. Alzheimer)
- ✓ El declive no es uniforme en todo el cerebro ni tampoco dentro de las áreas cerebrales:

- Sistema límbico
- Corteza prefrontal



Más allá del cerebro: Funcionamiento cardiovascular y neuroendocrino

- ✓ El cerebro envía mensajes sobre el estímulo emocional a través del Sistema Nervioso Periférico (SNP) y activa múltiples sistemas incluyendo:

- Sistema cardiovascular
- Sistema neuroendocrino



Emociones en Etapas Tardías



1. **Cambios biológicos** (cambios cerebrales, actividad cardiovascular...)

2. **Cambios motivacionales**



**Teoría de la Selectividad
Socioemocional**

Incremento de la motivación
para regular los estados
emocionales

Mayor competencia para
regular las emociones

Cambios motivacionales en Edades Tardías

- ✓ La percepción de la limitación del tiempo lleva a cambios motivacionales
- ✓ La selección de metas depende fundamentalmente de la percepción del tiempo.
- ✓ Dirigir la atención hacia **metas emocionalmente significativas**



Bienestar emocional

Contribuye a mejorar la forma
en que se regulan las
emociones



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

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*

Relaciones Sociales y Regulación Emocional

- ✓ Evitan seleccionar ambientes socialmente tóxicos
- ✓ Más selectivas en relaciones interpersonales → redes sociales más pequeñas pero más íntimas
- ✓ Relaciones más predecibles



La **selección de una red social** adecuada puede ser una estrategia altamente efectiva para regular emociones



Resolución de conflictos interpersonales

Importancia de las Relaciones Sociales



¿Te has planteado alguna vez lo importantes que son

Memoria, Atención y su relación con la Regulación Emocional

- ✓ Los adultos mayores recuerdan mejor la información emocional en comparación con los adultos jóvenes.
 - Particularmente la información autobiográfica.
 - Además, tienen más probabilidad de atender memorias emocionales positivas.
- ✓ Mayor selección de información positiva y recuerdo de dicha información → **Optimización del bienestar.**
- ✓ Adultos mayores son capaces de detectar información negativa (al igual que los adultos jóvenes), pero se centran menos en esta información → cambio de foco atencional hacia estímulos más positivos (**EFEECTO DE POSITIVIDAD**).

Regulación Emocional en Etapas Tardías

Adultos jóvenes

Relaciones
cercanas



Selección de la situación

Reevaluación Cognitiva



Control cognitivo

Adulthood tardía

Relaciones
cercanas



Selección de la situación

Reevaluación Cognitiva

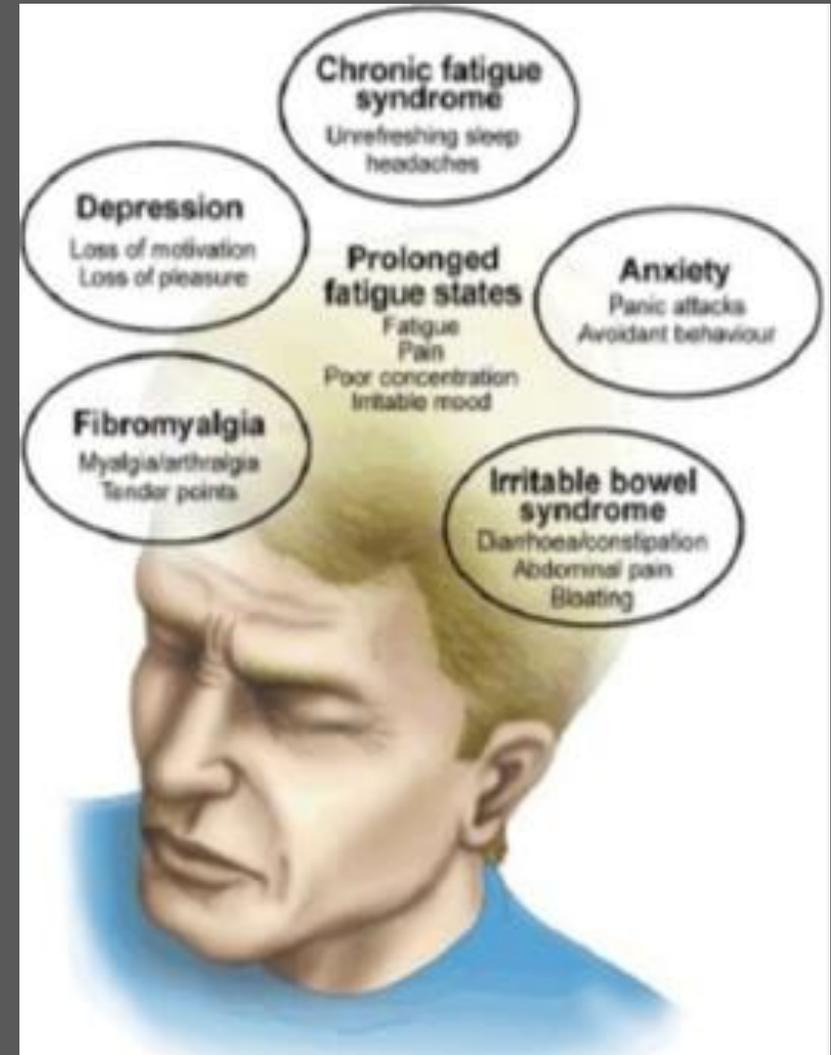


Control
cognitivo



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

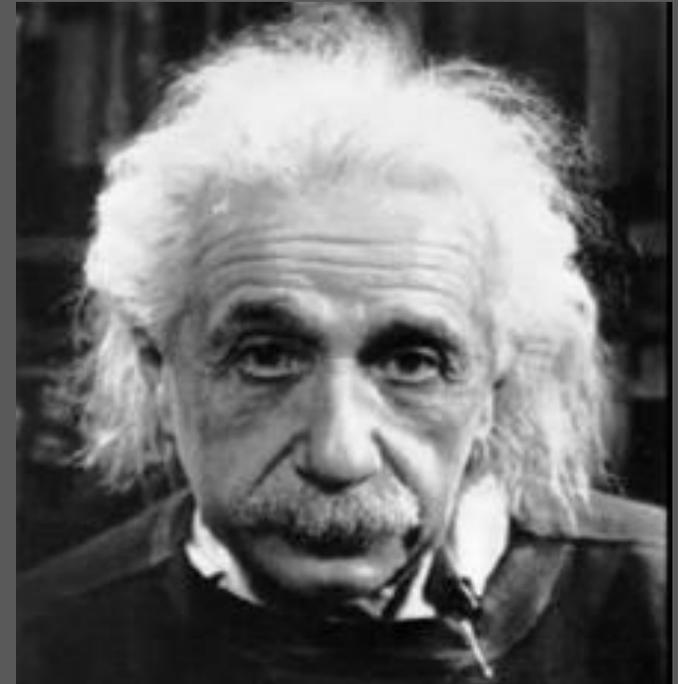
“Es la emoción del aprendizaje la que separa a la juventud de la vejez. Mientras usted está aprendiendo, no tiene edad”

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”

Envejecimiento Activo



*MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN!!*

