

PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN

Curso 2015/2016

(Código:62011095)

1.PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Las emociones tienen un carácter eminentemente funcional, nos permiten hacer frente a las exigencias y desafíos que el ambiente nos plantea, facilitan la comunicación e interacción social y responden al progreso, positivo o negativo, en la obtención de metas y, por tanto, motivarán acciones futuras. Cumplir tales funciones exige poner en marcha sistemas que continuamente registran el torrente de información procedente del mundo exterior e interior para resolver de una manera rápida y flexible los retos cuyas consecuencias son significativas para nuestra supervivencia y bienestar.

Son muchos los progresos realizados en su estudio, pero sobre las emociones quedan aún incógnitas pendientes. Su estudio científico exige atender a diferentes niveles de análisis porque las emociones no son un fenómeno unitario, sino multidimensional. Así, la emoción incluye el análisis de situaciones significativas, diversos niveles de procesamiento y respuestas que presentan cambios fisiológicos, comportamientos observables que van desde la expresión vocal o gestual hasta secuencias de comportamientos, además de estados internos subjetivos referidos como sentimientos

La asignatura de Psicología de la Emoción es una materia cuatrimestral con una carga lectiva de 6 créditos. Se encuentra en el primer curso de los estudios de Grado de Psicología, en el segundo cuatrimestre, lo que supone que el alumno ya ha adquirido determinadas bases conceptuales que le capacitan para el correcto desarrollo de esta nueva materia.

El objetivo general que se persigue en esta asignatura es que el alumno alcance una formación teórico-práctica integrada de los conocimientos que brinda la psicología científica sobre los procesos emocionales y que contribuir con ello a la formación en las competencias propias del grado en Psicología. Los objetivos concretos son:

1. Conocer las distintas aproximaciones teóricas del estudio de las emociones, en orden a responder a las diferentes cuestiones que plantea el estudio de la emoción como proceso.
2. Relacionar adecuadamente los conceptos de cada teoría y ser capaz de analizar su significado.
3. Conocer la metodología de estudio de la emoción en el marco de la psicología científica.
4. Estudiar las emociones discretas básicas, incluyendo tanto las emociones primarias o universales como las secundarias o asociadas al desarrollo social.
5. Estudiar las principales relaciones entre la emoción y el resto de procesos cognitivos básicos.
6. Aplicar el conocimiento adquirido al análisis de los problemas teóricos y metodológicos en el campo de la investigación de la emoción.

El programa de la asignatura se ha agrupado en nueve unidades temáticas diferenciadas que tratan de conducir al alumno por el conocimiento de la asignatura desde los niveles más conceptuales a los más concretos.

2.CONTEXTUALIZACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS

La asignatura Psicología de la Emoción forma parte del Plan de Estudios de la Titulación: Graduado en Psicología y su realización lleva a la obtención de 6 ECTS. Se trata de una materia ubicada en el primer curso, en el segundo cuatrimestre y perteneciente al Departamento de Psicología Básica II.

Sus contenidos forman parte de la formación básica del psicólogo y por tanto, una de las materias que prioritariamente los alumnos deben cursar para continuar eficazmente con los estudios de Grado.

3.REQUISITOS PREVIOS REQUERIDOS PARA CURSAR LA ASIGNATURA

Dado su carácter básico o fundamental, es muy recomendable que los alumnos hayan cursado las materias del primer cuatrimestre del primer año: Introducción al análisis de datos y Psicología de la Motivación, ya que su conocimiento es necesario para cursar con éxito esta asignatura.

4.RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimiento (OC):

- OC1: Conocer los principales modelos teóricos en el estudio de la emoción.
- OC2: Conocer datos de investigación relevantes en la psicología de la emoción.
- OC3: Conocer las técnicas de investigación en el ámbito de las emociones.
- OC4: Conocer las relaciones entre emoción y cognición.
- OC5: Conocer las principales características de cada una de las emociones discretas.

Habilidades y destrezas (OD):

- OD1: Ser capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en entornos multidisciplinares relacionándolos con las técnicas adquiridas propias del campo de las emociones.
- OD2: Adquirir las habilidades de aprendizaje que permitan una formación continua autónoma e independiente.

Competencias

- Ser capaz de valorar críticamente las contribuciones y limitaciones de los distintos modelos teóricos de la Psicología de la Emoción.
- Adquirir las destrezas necesarias que permitan la formulación de hipótesis experimentales partiendo de las diferentes teorías y hallazgos en el campo de la emoción.
- Apreciar el rigor y la exactitud en el uso de los procedimientos experimentales.
- Analizar e interpretar los datos cualitativos y cuantitativos procedentes de informes de investigación en Psicología de la Emoción.
- Ser capaz de realizar una lectura crítica de la literatura relacionada que permita comprender su relevancia científica.

Apreciar el rigor y la exactitud en el uso de los procedimientos experimentales.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Para alcanzar los objetivos propuestos, la exposición de los contenidos de la Psicología de la Emoción se agrupa en nueve temas que tratan, en su secuenciación, de conducir al alumno en el estudio de la asignatura, desde el nivel más conceptual a aspectos concretos. Así, los cuatro primeros abordan los aspectos introductorios, fundamentos conceptuales y metodológicos de la psicología de la emoción, los elementos del proceso emocional y las relaciones entre los procesos cognitivos y la emoción. En los temas 5 y 6 se desarrollan cuestiones referentes a las emociones primarias. Los temas 7 y 8 se dedican a las emociones secundarias, abordando en el tema 9 las llamadas emociones autoconscientes.

I- Introducción al estudio de la Psicología de la Emoción

• **Tema 1. Psicología de la Emoción.**

Los conocimientos actuales que dan cuerpo a la Psicología de la Emoción son el fruto de décadas de pensamiento e investigación, por tanto en este primer tema se traza un breve recorrido por la herencia que la psicología ha recibido del pensamiento filosófico y la biología y más concretamente de la fisiología y las corrientes evolucionistas, cuyas aportaciones conceptuales están vigentes en la investigación actual.

Este tema acerca al alumno al concepto de emoción y las dificultades en encontrar una definición consensuada. Se tratan también las posiciones teóricas más importantes en relación con la emoción atendiendo a diferentes niveles



de análisis: biológico, conductual y cognitivo.

II- Aspectos básicos de la Emoción

• **Tema 2. Procesamiento emocional.**

Las emociones son procesos que se activan cada vez que los organismos detectan algún cambio significativo, lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo, ya que tienen la propiedad de dar prioridad a la información relevante para nuestra supervivencia. Implica un sistema continuo de procesar información altamente jerarquizado, que asigna tiempos y recursos para proporcionar la respuesta más adecuada, lo más rápidamente posible y con la intensidad proporcionada a las demandas. Esta capacidad adaptativa de las emociones no sólo ha jugado un papel imprescindible en la supervivencia de las especies, sino que ha sido indispensable en la supervivencia de los individuos. De hecho, cuando nacemos, nuestra capacidad de sobrevivir depende totalmente de las emociones. Sin embargo, las emociones son mucho más que programas de acción genéticamente programados, lo que les haría rígidos y estereotipados, sino que tienen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar. Las emociones no son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno, por acción de la experiencia personal y social.

La principal función de las emociones es la organización de toda nuestra actividad, para ello, las emociones recaban la intervención de los restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la comunicación verbal y no verbal y la motivación. Así pues, las emociones son un sistema de procesamiento de información prioritaria para la supervivencia y la adaptación al medio, y se convierten en el proceso que coordina a los restantes recursos psicológicos necesarios para dar la respuesta más rápida y precisa ante una situación concreta.

A lo largo de este tema se desarrollan las características más destacadas del procesamiento emocional y también se recogen aquellas cuestiones que han condicionado la forma en que se plantea el posterior desarrollo del estudio de las emociones en los siguientes temas. Uno de los objetivos es el estudio de las características de las emociones, siendo de especial relevancia las funciones de las mismas. Un segundo objetivo es el conocimiento de los tipos de emociones y las clasificaciones existentes.

En el desarrollo del tema está comprendido por el proceso emocional, que comienza con los desencadenantes emocionales y la evaluación y valoración emocional, para continuar con la activación, manifestación y dinámica emocional. El objetivo global es la comprensión y análisis de todo el proceso en su conjunto y de cada uno de los elementos que lo componen.

• **Tema 3. Métodos de investigación en Psicología de la Emoción.**

En el ámbito de la psicología de la emoción, progresar en el conocimiento de la naturaleza de los procesos y mecanismos implicados en los fenómenos afectivos ha estado determinado por la utilización de técnicas y métodos de investigación cada vez más refinados y por la elaboración de marcos teóricos de referencia cada vez más integradores. De este modo se ha avanzado desde formulaciones científicas excesivamente globales hasta modelos de ámbito más restringido que se ocupan de problemas, procesos o mecanismos más concretos.

En este tema se describen diversas estrategias de investigación y el contexto teórico en el que surgieron. Uno de los objetivos es mostrar algunos procedimientos de investigación desarrollados en esta disciplina y relacionarlos con las formulaciones teóricas que les proporcionan sentido y significado. Parte de estas estrategias de recogida de datos surgieron para poner a prueba alguna de las suposiciones teóricas de las grandes aproximaciones al estudio de la emoción; otras, de modo más específico, se han ideado para contrastar suposiciones precisas sobre el procesamiento afectivo. En todos los casos, han ayudado a dar una respuesta, por supuesto provisional, a algunos de los problemas y cuestiones más recurrentes de este campo de estudio.

• **Tema 4. Emoción y procesamiento cognitivo.**

En la actualidad, en la psicología de la emoción, un foco de particular interés se ha centrado en investigar, por un lado, hasta qué punto recursos cognitivos, como la atención o la memoria, están involucrados en el procesamiento de las emociones y, por otro lado, hasta qué punto el procesamiento cognitivo está mediado por los afectos y emociones.

Las emociones surgen de la combinación de procesos cognitivos y afectivos y se deben estudiar con la misma



metodología que se utiliza en otros ámbitos de la psicología cognitiva. Estos procedimientos permiten al experimentador acceder a los efectos sutiles que las emociones, una vez desencadenadas, tienen sobre los procesos cognitivos.

Un punto de especial interés es si el procesamiento emocional es un proceso automático, no mediado por los recursos cognitivos y de carácter involuntario; o sea un proceso controlado que consume recursos cognitivos y que tiene un carácter voluntario. Aunque la distinción procesamiento automático/controlado partió de la psicología cognitiva, en relación al procesamiento emocional, se ha supuesto una relación especial entre emoción y automaticidad. El objetivo de este tema es abordar las principales teorías acerca de las relaciones entre emoción y cognición, así como conocer las últimas investigaciones que relacionan estos dos procesos.

III- Emociones primarias

• **Tema 5. La sorpresa, el asco y el miedo.**

La gran mayoría de los autores comparten la idea de que existen unas emociones más básicas, elementales o primarias. Estas emociones primarias son procesos directamente relacionados con la adaptación, son universales y se corresponden con un estado afectivo diferente. Cada emoción básica se encuentra asociada a unas condiciones específicas capaces de provocar su activación que originan patrones peculiares y diferenciales en los planos fisiológico, expresivo y conductual.

En el desarrollo del tema se abordan tres emociones, la sorpresa, el asco y el miedo, consideradas como emociones primarias o básicas. El objetivo fundamental de este tema es la exposición de los conocimientos que hoy se tienen sobre ellas y que se corresponden con su función adaptativa, unas condiciones desencadenantes específicas y distintivas, un procesamiento cognitivo propio, una experiencia subjetiva característica, expresión facial y afrontamiento propio, y, por último, si presentan una activación fisiológica con connotaciones específicas en cada una de ellas, aspecto éste de amplio debate científico.

• **Tema 6. La alegría, la tristeza y la ira.**

En el continuo emocional en el que transcurren nuestras vidas, el gozo, la melancolía y la rabia, tres sentimientos de los denominados primarios o básicos, irrumpen a menudo en la escena afectiva, condicionando el ajuste de nuestra conducta a las circunstancias y demandas ambientales. Su carácter cotidiano determina que, salvo cuando adquieren cierta intensidad, apenas les prestemos atención, y que incluso las consideremos emociones frívolas y baladíes (en el caso de la alegría), molestas e incapacitantes (en el de la tristeza) o perturbadoras y dañinas (en el de la ira). Sin embargo, estas tres emociones desempeñan un inestimable papel adaptativo. Así, regulan la funcionalidad de diferentes sistemas biológicos, optimizan nuestros procesos cognitivos, modulan la interacción social y nos permiten afrontar del modo más adecuado la consecución de metas u objetivos. Pero, además, también interactúan entre sí, compensando sus efectos menos deseables y potenciando aquellos que favorecen el ajuste de la persona a la diversidad de contingencias que se le plantean en su interacción con el medio.

El objetivo fundamental de este tema es la exposición de las emociones de alegría, tristeza e ira, mostrando los conocimientos para cada una de estas emociones, que se corresponden con una función adaptativa, unas condiciones desencadenantes específicas y distintivas, un procesamiento cognitivo propio, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial y afrontamiento propio, y posiblemente, una activación fisiológica con connotaciones específicas en cada una de ellas.

IV- Emociones secundarias

• **Tema 7. La ansiedad.**

La ansiedad es una respuesta emocional en cierto modo atípica ya que se encuentra relacionada e incluso indiferenciada con otras emociones como el miedo, la angustia o el estrés. Además, la ansiedad es una etiqueta diagnóstica utilizada para referirse a un amplio elenco de trastornos; y, por último, el término ansiedad es ampliamente utilizado en el lenguaje coloquial de una forma altamente indiscriminada.

Con respecto al primero de los aspectos señalados, ciertamente la ansiedad se encuentra estrechamente relacionada con la emoción de miedo. El miedo es una de las emociones primarias que se halla en la base del



desarrollo de la ansiedad; pero mientras que el miedo es una reacción a una situación de peligro real, la ansiedad es una proacción ante una situación anticipada como peligrosa. No obstante, se trata de emociones que configuran una familia emocional que comparte recursos y funciones, al tiempo que actúan de forma complementaria. Igualmente, el estrés, que es un proceso adaptativo diferente a las emociones, comparte importantes elementos funcionales con la ansiedad, hecho por el cual muchas veces no se diferencien correctamente ambos conceptos, aunque se encuentran perfectamente delimitados.

El objeto de este tema es presentar la ansiedad como un proceso emocional normal, adaptativo e imprescindible para la vida; aunque necesariamente se hacen también algunas referencias a la ansiedad como patológica y desadaptativa. Para alcanzar el objetivo propuesto, en el desarrollo del tema se sigue el mismo esquema de exposición por el que se optó en los capítulos 5 y 6. En primer lugar se presenta la definición de ansiedad, en segundo lugar se describen sus principales características que incluyen los antecedentes, sucesos o eventos que desencadenan la ansiedad, el procesamiento de la misma y sus funciones; en tercer lugar se analizan los diferentes aspectos de la activación producida por la ansiedad, incluyendo los efectos subjetivos, la actividad fisiológica, la expresión corporal y el afrontamiento; y por último, se reflejan los efectos más relevantes asociados a la ansiedad y las técnicas de medida de la misma.

• **Tema 8. La hostilidad, el humor, la felicidad y el amor.**

A partir de las emociones primarias se desarrollan las emociones secundarias. Estas actitudes emocionales cognitivas se corresponden con desarrollos cognitivos más o menos directos de las emociones primarias. Existen además otra serie de emociones secundarias que no se derivan directamente de las emociones primarias y que son fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas.

Las emociones secundarias tienen un origen evolutivo más reciente que las primarias y aparecen más tarde en el desarrollo del individuo. Se activan de una manera relativamente lenta, no tienen una expresión facial reconocible ni otras conductas no verbales; comparten patrones de reactividad autónoma con otras emociones, y pueden estar asociadas con un amplio rango de estímulos, incluyendo conceptos abstractos, no presentan un afrontamiento característico y pueden estar al servicio de motivaciones complejas.

El objetivo fundamental de este tema es la comprensión de las emociones de hostilidad, humor, felicidad y amor, y la exposición de los conocimientos que se tienen de cada una de ellas. En su exposición se sigue el mismo esquema de desarrollo. En primer lugar se presenta la definición o definiciones y concepto. En segundo lugar, se describen sus principales características que incluyen los antecedentes, sucesos o eventos que desencadenan esa actitud, el procesamiento de la misma y sus funciones. En tercer lugar se analizan los diferentes aspectos de la activación producida por esa actitud, incluyendo los efectos subjetivos, la actividad fisiológica, la expresión corporal y el afrontamiento. Por último, se reflejan los efectos más relevantes o consecuencias asociadas a cada una de ellas.

• **Tema 9. Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo.**

En los últimos tiempos, los psicólogos tienden a agrupar la culpa, la vergüenza y el orgullo bajo la denominación de emociones autoconscientes. La razón de ello es que en estas tres emociones subyace, como rasgo fundamental, algún tipo de evaluación relativa al propio yo. Estas emociones surgen cuando se produce una valoración positiva o negativa del individuo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos.

Lo que interesa destacar es que son reacciones emocionales que tienen como antecedente algún tipo de juicio –positivo o negativo– de la persona sobre sus propias acciones. Teniendo esto en cuenta, es fácil entender la enorme importancia que estas emociones van a tener en el control y la dirección de la propia conducta.

La culpa, la vergüenza y el orgullo, además de implicar todas ellas algún tipo de valoración relativa al propio yo como elemento antecedente y esencial, comparten otros rasgos importantes. Uno de los objetivos del tema es la presentación de las emociones autoconscientes, su concepto y exposición de sus rasgos generales. Un segundo objetivo es analizar los rasgos específicos cada una de las tres emociones autoconscientes y si estos rasgos son comparables en las diferentes culturas. Por último, el alumno debe atender a una serie de cuestiones sobre la culpa, la vergüenza, el *embarrassment* y el orgullo que hoy son objeto de debate.



6.EQUIPO DOCENTE

- [ENRIQUE GARCIA FERNANDEZ-ABASCAL](#)
- [BEATRIZ GARCIA RODRIGUEZ](#)
- [MARIA PILAR JIMENEZ SANCHEZ](#)
- [MARIA DOLORES MARTIN DIAZ](#)
- [FRANCISCO JAVIER DOMINGUEZ SANCHEZ](#)

7.METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

El estudio de la asignatura se hará a partir del texto básico y se complementará con material virtualizado disponible en la plataforma de aprendizaje que permita la realización de las actividades de evaluación continua.

El plan de trabajo consistirá principalmente en:

- El estudio del texto básico (135 horas).
- La realización de actividades complementarias (15 horas).
- La participación activa en los diferentes foros.
- La entrega de informes de evaluación y la realización de un examen.

Se estima que el estudio del texto básico ocupará el 90% del tiempo total (trabajo autónomo), siendo el 10% restante el tiempo dedicado a la realización de las actividades de evaluación continua.

8.EVALUACIÓN

Modalidades posibles de evaluación:

- Prueba Presencial: Consta de una prueba objetiva de 40 preguntas tipo test con dos alternativas de respuesta, de las cuales sólo una es correcta, a desarrollar durante hora y media. La calificación en una escala de 0 a 10 se obtiene aplicando la siguiente fórmula de corrección:

$$[(A - E) / N^{\circ} \text{ de preguntas}] \times 10$$

La modalidad de todos los exámenes de reserva será un examen de desarrollo de cinco preguntas cortas a realizar en hora y media.

Para superar la prueba presencial el alumno debe obtener una calificación de APTO (5.00 o superior).

- Actividades de Evaluación continua:
A lo largo del curso el alumno deberá realizar dos ejercicios prácticos. El material para llevarlos a cabo estará disponible en la página virtual de la asignatura.
En el modelo de examen de tipo test podrán incluirse hasta dos preguntas de respuesta alternativa sobre los contenidos de estas prácticas. Cuando el examen consista en el desarrollo de preguntas cortas, una de ellas podrá hacer referencia a la temática o resultados obtenidos en uno de los dos ejercicios prácticos.



9.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ISBN(13): 9788480049085

Título: PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN (2010)

Autor/es: Fernández Abascal, Enrique G ; García Rodríguez, Beatriz ; Jiménez Sánchez, Mª Pilar ; Martín Díaz, Mª Dolores ; Domínguez Sánchez, Francisco Javier ;

Editorial: : EDITORIAL CENTRO DE ESTUDIOS RAMÓN ARECES

Buscarlo en Editorial UNED

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Comentarios y anexos:

10.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Fernández-Abascal, E.G. (1995). *Manual de Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Reeve, J. (2002). *Motivación y Emoción* (3ª edición). México: McGraw Hill.

Fernández-Abascal, E.G.; Palmero, F.; Chóliz, M. y Martínez, F. (1998). *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Abascal, E.G. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

11.RECURSOS DE APOYO

Además del curso virtual, el alumno cuenta con una página web de la asignatura: <http://www.uned.es/62011095> que le permite acceder a documentos de apoyo a la docencia.

12.TUTORIZACIÓN

Los alumnos estarán tutorizados por el equipo docente a través del teléfono y los sistemas de comunicación disponibles en la plataforma virtual.

EQUIPO DOCENTE

Dr. D. Enrique García Fernández-Abascal

Horario de consulta: Martes de 10 a 14 horas.

Teléfono: 913988138

Dra. Dª Beatriz García Rodríguez

Horario de consulta: Martes de 10 a 14 horas.

Teléfono: 913986280

Dra. Dª María Pilar Jiménez Sánchez



Horario de consulta: Lunes de 10 a 14 horas.
Teléfono: 913988137

Dra. D^a María Dolores Martín Díaz
Horario de consulta: Martes de 10 a 14 horas.
Teléfono: 913987796

Dr. D. Francisco Javier Domínguez Sánchez
Horario de consulta: Miércoles de 10 a 14 horas.
Teléfono: 913987749

Todo estudiante tiene un tutor asignado para cada asignatura en un Centro Asociado.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección <https://sede.uned.es/valida/>



A25454B2EA4FD8E7A9B6EFAF3FB2BA88