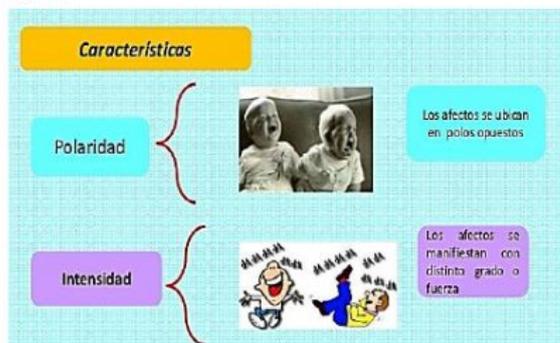




Procesos Afectivos

I. Definición:

Son procesos psicológicos que resultan de la relación de la correspondencia -o no- entre los estímulos del entorno (experiencias, personas, objetos, situaciones) y las necesidades que experimenta el sujeto.



II. Características:

- ✚ **POLARIDAD:** Se refiere a que los procesos afectivos oscilan entre dos polos: entre lo positivo y lo negativo, entre lo agradable y lo desagradable.
- ✚ **INTENSIDAD:** Es el modo único particular y personal de vivenciar un estado afectivo.
- ✚ **AMPLITUD:** Los procesos afectivos difunden su influencia afectando otros planos de la actividad psíquica (cognitiva y motivacional), abarcando con ello la integridad de la personalidad.
- ✚ **PROFUNDIDAD:** Indica el grado de internamiento que alcanza una experiencia afectiva en el individuo. La profundidad varía de acuerdo con el significado o sentido personal de la relación establecida por el sujeto.
- ✚ **INTENSIDAD:** Se refiere al grado de magnitud de una reacción afectiva, es decir, cuanto nos afecta. Sus indicadores fisiológicos pueden ser: aumento de la temperatura, frecuencia respiratoria, ritmo cardíaco, presión arterial, etc.
- ✚ **NIVEL:** Expresa el grado de valoración social o moral ligado a una experiencia afectiva.

III. Componentes:

- ✚ **SUBJETIVO:** Es el componente interno, hace referencia a las vivencias psicológicas que se expresan como estados internos.
- ✚ **CONDUCTUAL:** Es la manifestación externa de la experiencia afectiva; sus indicadores son el gesto, ademanes, posturas, tono de voz, movimiento, etc.
- ✚ **NEUROFISIOLÓGICO:** Se refiere a todas aquellas modificaciones orgánicas que se dan a nivel del sistema nervioso central y sistema nervioso periférico, en un sujeto. Ejemplo de esto son las modificaciones hormonales, cambios en la conectividad funcional de las neuronas, modificación de la actividad visceral (cardíaca, digestiva, respiratoria, etc.).
- ✚ **SOCIAL:** Los contenidos, desencadenantes y formas de exteriorización de las vivencias afectivas pueden tener un origen social o ser regulados por la interacción social, y, por consiguiente, ser resultado del aprendizaje.



III. Manifestaciones Afectivas

1. EMOIONES

Son estados afectivos de gran intensidad y breve duración que conllevan modificaciones psicológicas y orgánicas desencadenadas por estímulos específicos.

Tipos de Emociones:

- EMOCIONES ESTÉNICAS:** Son aquellas manifestaciones cuyas respuestas están mediatizadas por el sistema nervioso simpático (que generalmente incrementa los ritmos orgánicos). Incrementan la actividad orgánica vital del sujeto, por ejemplo: la rapidez de una reacción ante el miedo, el incremento de la fuerza física al golpear con enojo, hipertonia muscular, incremento de la temperatura corporal, presión arterial, frecuencia respiratoria, ritmo cardiaco, etc.
- EMOCIONES ASTÉNICAS:** Son aquellas manifestaciones cuyas respuestas están mediatizadas por el sistema nervioso parasimpático (que generalmente inhibe los ritmos orgánicos). Disminuye la actividad del sujeto que las experimenta, por ejemplo: identificación de movimientos, hipotonia muscular, disminución de la temperatura corporal, frecuencia respiratoria, ritmo cardiaco, etc.



Estados Emocionales:

- ALEGRÍA:** Estado afectivo generado a partir de la satisfacción de una necesidad; logro de un estado placentero.
- CÓLERA/ARA:** Estado afectivo desagradable, generado por una situación frustrante, en la que el sujeto no logra obtener o conseguir sus expectativas, objetivos o metas.
- MIEDO:** Estado desagradable generado a partir de experimentar una situación amenazante.

Teorías acerca de la las emociones

TEORÍA DE JAMES-LANCE

Propone que las emociones se producen debido a las modificaciones orgánicas que se generan frente a determinados estímulos. Según estos investigadores, las emociones no son otra cosa que manifestaciones asociadas a procesos corporales, especialmente modificaciones vasomotoras (dilatación o estrechamiento de los vasos sanguíneos). Su expresión más extrema se encuentra en estas palabras de William James: «No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos».

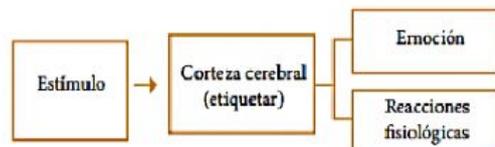
TEORÍA DE CANNON-BARD

Ante un estímulo, la información llega al tálamo y este envía información simultáneamente hacia la corteza cerebral, produciendo la emoción, y hacia el sistema simpático, generando reacciones fisiológicas.



TEORÍA COGNOSCITIVA SCHACHTER-SINGER

También denominada «teoría de la máquina rucola», determina que las interpretaciones (etiquetas) que el sujeto utilice frente a los cambios corporales generados por determinados estímulos provocan la emoción que se experimenta.



2. SENTIMIENTOS

Son estados afectivos conscientes, relativamente estables, que el sujeto desarrolla frente a estímulos significativos; son de menor intensidad, pero de mayor duración que las emociones.

3. ESTADOS DE ÁNIMO

Formación afectiva relativamente estable, modificable circunstancialmente y que constituye una cualidad de la personalidad. Figurativamente, se caracteriza como la tonalidad afectiva que generalmente posee el sujeto en su actividad.

EMOCIONES	SENTIMIENTOS						
Elevada intensidad	Baja intensidad	Está contenta	Está contento	Está triste	Está triste	Está enamorado	Está enamorada
Corta duración	Mayor permanencia	Está enfadado	Está enfadada	Está nerviosa	Está nervioso	Está aburrida	Está aburrido
Comunes al hombre y al animal	Exclusivamente humanos (de origen histórico-social)	Está preocupado	Está preocupada	Está asustado	Está asustada	Está sorprendido	Está sorprendida
Tienen carácter circunstancial	Están originados por el desarrollo de relaciones significativas						
Aparecen desde el nacimiento	Se desarrollan en el curso del ciclo vital						
Su base biológica es el sistema límbico	Su base biológica es la corteza cerebral						

Características

Son resultantes de la historia afectiva del sujeto en el proceso de desarrollo de la personalidad. Estas pueden haber sido frustrantes y/o satisfactorias. Se desarrollan sobre la base del temperamento (componente innato de la personalidad). Son dinámicos, porque pueden transformarse circunstancialmente. Por ejemplo: ante una noticia, una enfermedad, el logro de una meta, etc.

Los estados de ánimo pueden expresarse como: buen humor, alegría, serenidad, optimismo, formalidad, mesura, melancolía, irascibilidad, etc.

4. PASIONES

Son procesos afectivos profundos, cardinales, constantes e intensos que abarcan totalmente a la persona, orientando su actividad. Se concentran en un objeto (persona, actividad) único e insustituible.



Tipos

En función de su nivel de apreciación social, pueden clasificarse de la siguiente manera:

- **PASIONES SUPERIORES:** Son aquellas que expresan y permiten el desarrollo moral más elevado de la personalidad. Ejemplos: las pasiones por el arte, el deporte, la ciencia, el desarrollo social, etc.
- **PASIONES INFERIORES:** Son aquellas de valencia moral negativa, tanto para el desarrollo personal como para el social. Ejemplos: la pasión por el poder, los juegos de azar, las drogas, el afán desmedido de riqueza, etc.

VERIFICANDO EL APRENDIZAJE

I. Responde las siguientes preguntas:

- Las emociones son: _____

- Los sentimientos son: _____

- Las pasiones son: _____

4. Los estados de ánimo son: _____

II. Lee el siguiente texto y responde:

LOS PROCESOS AFECTIVOS

Son aquellos procesos psicológicos que resultan de la correspondencia ente las necesidades del sujeto y su entorno. Sus componentes son: subjetivo (porque todo es una vivencia interna), conductual (gestos, posturas y ademanes), biológico (cuando participan las reacciones fisiológicas) y social (porque se desarrolla en el grupo social del sujeto). Los procesos afectivos presentan las siguientes características: intimidad (es el modo subjetivo en que un individuo experimenta un estado afectivo), polaridad (los procesos afectivos oscilan entre dos polos: positivo y negativo, agradable y desagradable), amplitud (cuando los procesos afectivos comprometen toda la personalidad del individuo), profundidad (indica el grado de internamiento que alcanza una experiencia afectiva en un individuo), intensidad (se refiere al grado de magnitud de una reacción afectiva) y nivel (grado de valoración social). Las manifestaciones de la afectividad son: las emociones (procesos afectivos de corta duración y elevada intensidad, que involucran modificaciones psicológicas y orgánicas), clasificadas en asténicas (disminuyen la actividad del sujeto) y asténicas (incrementan la actividad del sujeto); existen varias teorías al respecto: la teoría de James-Lange, la teoría de Cannon-Bard y la teoría cognitiva; los sentimientos (son procesos afectivos relativamente estables adquiridos en el proceso de socialización, experimentados solo por seres humanos); los estados de ánimo (considerados el fondo afectivo de la vida psíquica); y las pasiones (son procesos afectivos muy profundos, de gran intensidad y que son capaces de dominar la actividad personal del individuo; se clasifican en pasiones superiores e inferiores).

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los procesos afectivos?

2. ¿Cuáles son los componentes de los procesos afectivos?

3. ¿Cuáles son las características de los procesos afectivos?

4. ¿Cuáles son las manifestaciones de la afectividad?

III. Completa el siguiente recuadro, relacionando el nombre y definición de las características de los procesos afectivos:

Relación de opuestos	
Único, particular y personal	
Influencia de otros procesos	
	Profundidad
	Intensidad
	Nivel



PRÁCTICA CALIFICADA: LOS PROCESOS AFECTIVOS

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

MARCA LA RESPUESTA CORRECTA:

1. Los cambios en la respiración y la circulación forman parte del componente _____ de las emociones.

- a) cognitivo
- b) social
- c) conductual
- d) homeostático
- e) fisiológico



2. ¿Cuál no es una característica de los procesos afectivos?

- a) Polaridad
- b) Amplitud
- c) Intimidad
- d) Profundidad
- e) Subjetividad

3. Una emoción estética es _____

- a) depresora
- b) neutral
- c) paralizante
- d) equilibradora
- e) excitadora



4. Puede ser definido como un «sentimiento muy fuerte» que el sujeto experimenta hacia un objeto que considera necesario e insustituible:

- a) Pasión
- b) Emoción estética
- c) Ansiedad
- d) Estado de ánimo
- e) Emoción asténica

5. Característica de los procesos afectivos que se refiere a lo positivo y lo negativo.

- a) Intensidad
- b) Polaridad
- c) Nivel
- d) Profundidad
- e) Amplitud



6. Según Walter Cannon y Philip Bard, los estímulos, antes de activar la corteza cerebral o desencadenar reacciones fisiológicas, llegan al _____.

- a) cerebelo
- b) cuerpo caloso
- c) tálamo
- d) sistema límbico
- e) hipotálamo

7. Estado afectivo generado a partir de la satisfacción de una necesidad.

- a) Alegría
- b) Miedo
- c) Cólera
- d) Amor
- e) Ira



8. ¿En qué tipo de emoción aumenta la actividad del sujeto?

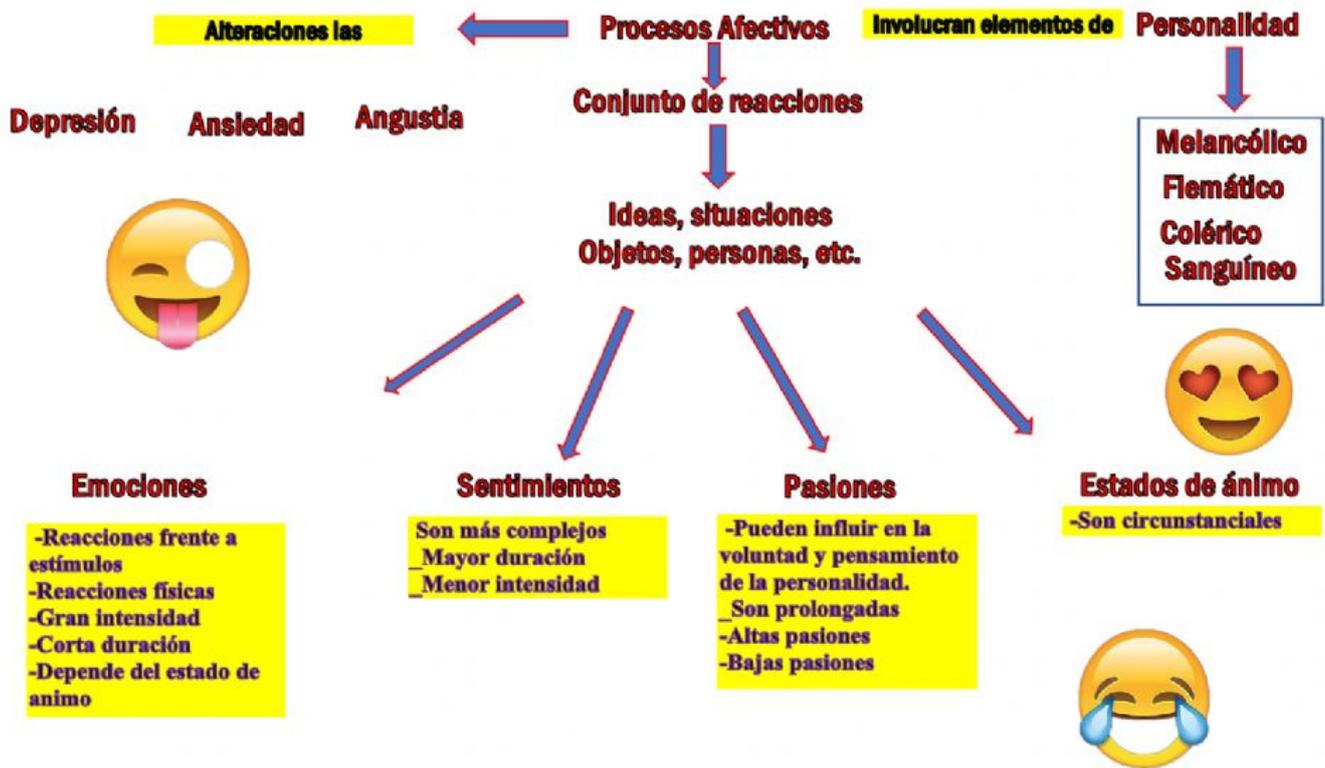
- a) Biológica
- b) Psicológica
- c) Asténica
- d) Estética
- e) Social

9. Es un proceso afectivo:

- a) Memoria
- b) Inteligencia
- c) Aprendizaje
- d) Pasión
- e) Pensamiento

10. Proceso afectivo de mayor intensidad y de corta duración:

- a) Memoria
- b) Emoción
- c) Sentimiento
- d) Estado de ánimo
- e) Pasión



<https://youtu.be/sk1C9iPZlow>



I N T R O V E R T I D O	FORTALEZAS	DEBILIDADES	Melancólico 	P E N S A M I E N T O	Colérico 	FORTALEZAS	DEBILIDADES	E X T R O V E R T I D O
I N T R O V E R T I D O	FORTALEZAS	DEBILIDADES	Flemático 	S E N T I M I E N T O	Sanguíneo 	FORTALEZAS	DEBILIDADES	E X T R O V E R T I D O

Psicoact