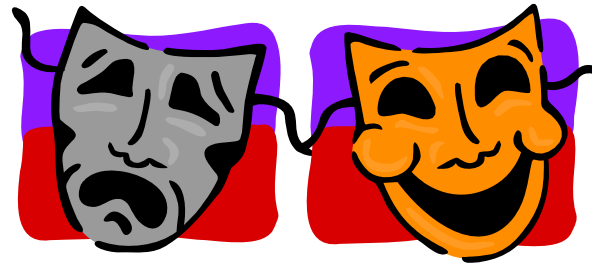


# INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA



## TEMA 9. LA MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN.

Título Propio de Primer Ciclo en Seguridad Pública

Título Propio de Primer Ciclo en Detective Privado

## ÍNDICE - LA MOTIVACIÓN

1. LA MOTIVACIÓN: DEFINICIÓN.
2. TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN.
3. EL HAMBRE.
4. LA MOTIVACIÓN SEXUAL.
5. LA NECESIDAD DE PERTENENCIA.
6. LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO.



## ÍNDICE - LA EMOCIÓN

1. LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN.
2. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.
3. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.
  1. FISIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN.
  2. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN.
  3. EXPERIENCIA DE LA EMOCIÓN.



# LA MOTIVACIÓN



## LA MOTIVACIÓN: DEFINICIÓN

Los psicólogos definen **la motivación** como la **necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento**, que lo dirige y subyace a toda tendencia por la supervivencia.



Algunas **conductas motivadas aumentan la excitación**, el objetivo es obtener una **excitación óptima**.

Para alcanzar una meta, las personas han de tener suficiente **activación y energía**, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta.

Importancia de tres tipos de factores: los **biológicos**, los **aprendidos** y los **cognitivos**, se mezclan en la motivación de la mayor parte de las conductas.

## LA MOTIVACIÓN: DEFINICIÓN

### ¿CUÁL ES EL ELEMENTO MÁS IMPORTANTE DE LA MOTIVACIÓN?:

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo determinado.

La Psicología ha investigado la motivación dada la importancia que a su parecer tiene el concepto a la hora de explicar las causas del comportamiento.

A lo largo de los siglos XIX y XX, la psicología ha desarrollado múltiples teorías de la motivación humana.



# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## TEORÍAS BIOLÓGICAS SOBRE LA MOTIVACIÓN:

- La teoría de los instintos- Psicología evolucionista.
- La teoría de la reducción de impulsos.
- La teoría de la excitación.

A estas tres teorías explicativas debemos añadirle una cuarta de reciente formulación:

- La Jerarquía de las necesidades de [Abraham Maslow](#).

# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## La teoría de los instintos- Psicología evolucionista.

Una de las primeras teorías sobre motivación aparecida a principios del siglo XIX investigó sobre el **origen de la motivación** bajo los postulados establecidos por el Darwinismo, es decir, se consideraba que la conducta estaba controlada por las fuerzas biológicas como por ejemplo, los instintos específicos.

Si la motivación explica la conducta y, la conducta se explica por los instintos específicos, entonces la motivación y los instintos serían intercambiables.

**Instinto:** conducta compleja fijada a través de una especie y que no es aprendida (es innato) (Tinbergen, 1951).



## TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

¿Por qué hoy en día descartamos esta teoría?:

La teoría de los instintos simplemente enumeraba las conductas en base a los instintos, pero **no explicaba el porqué de dichos instintos, ni su funcionamiento.**

A pesar del fracaso de dicha teoría para explicar las conductas, todavía perdura la idea de que **nuestros genes predisponen a ciertas conductas**, pero a la vez, los psicólogos también consideran que la conducta humana depende de las necesidades fisiológicas y de los deseos psicológicos.

Por lo tanto, la teoría de los instintos resulta incompleta a la hora de explicar las conductas en términos de motivación.

# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## La teoría de reducción de impulsos.

Esta teoría apareció como reemplazo de la teoría de los instintos. La idea subyacente de esta nueva teoría es:

- Una **necesidad fisiológica** crea un estado de tensión estimulada (un impulso) que motiva a un organismo a satisfacer la necesidad.
- El objetivo fisiológico de dicha teoría es la **homeostasis**, es decir, la tendencia a mantener un estado interno equilibrado o constante.
- La necesidad fisiológica es un mecanismo interno que **nos impulsa (empuja) hacia la satisfacción**; a su vez, existen una serie de incentivos externos que nos atraen hacia la satisfacción.
- Cuando la **necesidad y un incentivo se dan juntos**, nos hacen sentir poderosamente impulsados hacia la satisfacción.



# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## ¿Cuáles son los postulados de la teoría de la excitación?

Dicha teoría considera que los seres humanos no somos únicamente sistemas en busca del equilibrio de las necesidades fisiológicas.

Los investigadores de esta teoría observaron que, pese a tener todas nuestras necesidades fisiológicas satisfechas (reguladas) **nos sentimos impulsados a experimentar estimulación.**

Los seres humanos buscamos un **nivel óptimo de excitación:**

- ✓ Demasiado bajo = aburrimiento
- ✓ Demasiado alto = estrés)



## TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

Las tres teorías mencionadas han sido una constante evolución de los datos obtenidos, es decir, la segunda teoría intenta dar explicación a aquello que la primera (en base única a los instintos) no puede explicar, del mismo modo la tercera intenta explicar porqué la homeostasis no explica todos nuestros comportamientos (por ejemplo, la tendencia a la búsqueda de sensaciones).

**La jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow** expresa la idea de que hasta el momento en que se satisfacen, algunos motivos son más importantes que otros.



- ✓ Según el autor, los seres humanos tenemos una serie de necesidades básicas que deben satisfacerse previamente al resto.
- ✓ Ordenó las necesidades humanas en forma de pirámide, donde la base contiene las necesidades básicas y la cúspide aquellas necesidades que debemos alcanzar una vez hayamos satisfecho el resto.



# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## PIRÁMIDE DE MASLOW



# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## TEORÍAS DEL APRENDIZAJE SOBRE MOTIVACIÓN

- Las necesidades aprendidas son características del ser humano, más allá de las biológicas.
- La motivación se explica por **aprendizaje asociativo o cognitivo**.
- En el aprendizaje social, la recompensa más poderosa es el **refuerzo social**.
- Se puede aprender también por observación.



# TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

## TEORÍAS COGNITIVAS SOBRE MOTIVACIÓN

- La manera como reaccionamos a los acontecimientos depende del modo como lo **interpretemos**. La **consistencia cognitiva** argumenta que modificamos nuestra manera de pensar, adecuándose a nuestra conducta y viceversa.
- **Atribución a la causalidad.**
- Expectativas, autoestima, estilos, etc (la expectativa de si una meta es realista, si tengo la capacidad de alcanzarla).



## EL HAMBRE

La pirámide de Maslow sitúa en su base las necesidades fisiológicas del hambre y la sed.

### La fisiología del hambre:

La pulsión interna del hambre se produce a raíz de las contracciones del estómago y, sobretodo, a raíz de las variaciones en la química del cuerpo y del cerebro.

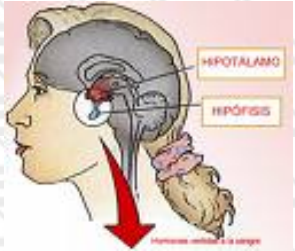
- ❖ La importancia de la **glucosa**: nuestra sangre contiene determinadas cantidades de azúcar que proporcionan energía a los tejidos del cuerpo. Si el nivel de azúcar en sangre es bajo sentimos hambre.





## EL HAMBRE

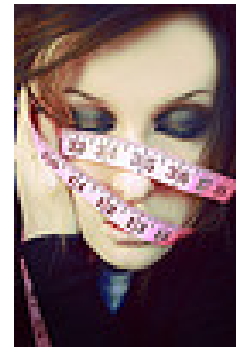
- ❖ La importancia del hipotálamo: es el encargado de regular el peso del cuerpo; influye en nuestros sentimientos de hambre y saciedad.
- ❖ La importancia del índice metabólico basal: es la tasa corporal básica de gasto de energía. Para mantener el peso el cuerpo ajusta su índice metabólico de gasto de energía.
- ❖ La importancia del punto de ajuste: es el punto en el que el “**termostato que controla el peso**” de un individuo está fijado. Cuando el peso del cuerpo se encuentra por debajo de este punto, un aumento del hambre y un índice metabólico reducido pueden actuar para recuperar el peso perdido.



## EL HAMBRE

Los seres humanos sentimos **preferencias por algunos sabores**, dicha preferencia se basa tanto en predisposiciones genéticas y universales como en la influencia del contexto cultural.

Las influencias psicológicas sobre la conducta alimentaria del ser humano son bastante evidentes en las personas cuyas **presiones autoreguladoras (homeostáticas)** se ven sobrepasadas por las motivaciones que provocan una extrema delgadez.



# EL HAMBRE

## Algunos trastornos alimenticios

### CRITERIOS DEL DSM-IV PARA EL DIAGNÓSTICO DE ANOREXIA NERVIOSA

a. Rechazo a mantener el **peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal** considerando la edad y la talla (p. ej., pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85 % del esperable, o fracaso en conseguir el aumento de peso normal durante el período de crecimiento, dando como resultado un peso corporal inferior al 85 % del peso esperable).

B. **Miedo intenso a ganar peso** o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.

C. **Alteración de la percepción del peso** o la silueta corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.

D. En las mujeres pospuberales, presencia de **amenorrea**; por ejemplo, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos.



# EL HAMBRE

## CRITERIOS DEL DSM-IV PARA EL DIAGNÓSTICO DE BULIMIA NERVIOSA



- A. Presencia de **atracones recurrentes**.
- B. **Conductas compensatorias inapropiadas**, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito; uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; ayuno, y ejercicio excesivo.
- C. Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar, como promedio, **al menos dos veces a la semana durante un período de 3 meses**.
- D. La autoevaluación está exageradamente influida por el peso y la silueta corporales.
- E. La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la anorexia nerviosa.

# LA MOTIVACIÓN SEXUAL

La psicología de la motivación sexual intenta **describir y explicar las conductas motivadas sexualmente** y tratar los trastornos sexuales.

**¿Cómo funciona la conducta sexual del ser humano?**

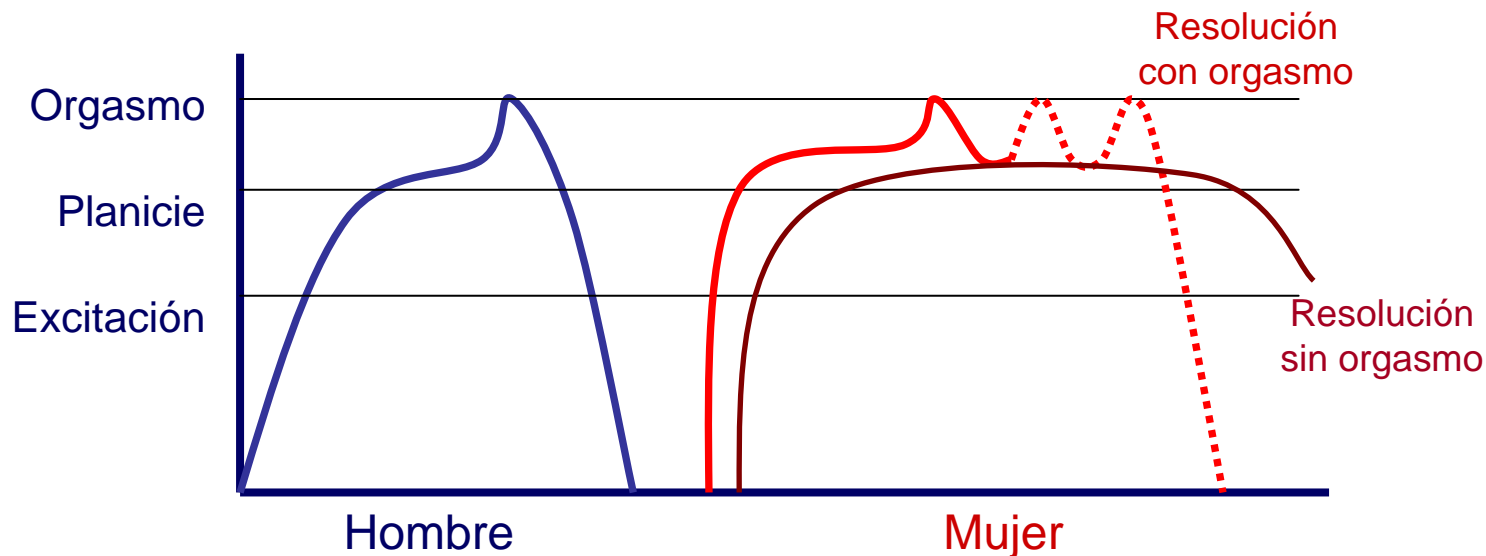
- Las conductas sexuales varían dependiendo del momento y del lugar. El espectro de **intereses y conductas** sexuales es muy **amplio**.



# LA MOTIVACIÓN SEXUAL

## La fisiología del sexo

La respuesta sexual humana sigue un ciclo o patrón de respuesta sexual ([Master y Johnson, 1996](#)), el ciclo incluye cuatro etapas: **fase de excitación inicial**, **fase de meseta**, **orgasmo** y **fase de resolución** (seguido por un periodo refractario, durante el cual no es posible la excitación ni el orgasmo, superior en hombres que en mujeres).



## LA MOTIVACIÓN SEXUAL

Las hormonas sexuales controlan el desarrollo de las características sexuales del hombre (testosterona) y de la mujer (estrógenos), y activan la conducta sexual.

En los humanos las hormonas influyen en la conducta sexual de forma no determinante, en especial una vez están presentes los niveles de hormonas requeridos.

En los animales las hormonas también pueden estimular su actividad sexual.



# LA MOTIVACIÓN SEXUAL

## La psicología del sexo

La estimulación fisiológica interna, la excitación sexual en hombres y mujeres puede motivarse por **estímulos externos**.

Las fantasías sexuales (estímulos imaginados), junto a la motivación interna y la influencia externa, influyen sobre la excitación sexual del ser humano.

Los problemas que puedan afectar regularmente a la excitación o funcionamiento sexual se denomina **trastornos sexuales** como por ejemplo, la eyaculación precoz o el vaginismo, los cuales tienen un tratamiento exitoso.





## LA MOTIVACIÓN SEXUAL

Hablar de sexo es una cuestión controvertida, nuestra sociedad ha ido evolucionando y con ella ha **avanzado la liberación sexual**.

Los **valores morales** influyen en los comportamientos sexuales de la población en general.

Se plantea el debate sobre la **orientación sexual** de las personas:

***¿Es una opción que se puede elegir y cambiar o existe una influencia genética?***

Los estudios aportan información sobre la influencia genética en el desarrollo de las hormonas prenatales y la implicación de ciertas estructuras cerebrales.

## LA NECESIDAD DE PERTENENCIA

El ser humano necesita de su entorno social, **necesitamos sentirnos unidos** a otras personas.

### ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS (SATISFACCIÓN) DE LAS RELACIONES SOCIALES?

- ❖ El carácter social del ser humano encuentra sus orígenes en la **necesidad de agruparse** para garantizar su **supervivencia**.
- ❖ El ser humano obtiene un **sentimiento de felicidad y nos aumenta la autoestima** si nos sentimos aceptados y amados por los seres significativos.
- ❖ Al romper lazos sociales experimentamos la necesidad de mantener nuestra pertenencia en un grupo.
- ❖ Disponer de un entorno social también aporta beneficios positivos a nuestra **salud**.

Nuestra conducta social busca aumentar el **grado de pertenencia, aceptación e inclusión social**.

# LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

## ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL?

Rama de la psicología que aplica los principios de la **psicología al lugar de trabajo**.

Dentro de esta disciplina encontramos varios campos de investigación-aplicación, en este tema sólo veremos dos:



➤ **Psicología de selección de personal:** Aplicación de los métodos y los principios de la psicología para seleccionar y evaluar a los trabajadores.



➤ **Psicología organizacional:** Estudia cómo los ambientes laborales, los estilos administrativos, etc., influyen en el grado de motivación, satisfacción y productividad de los trabajadores.



# LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

## Psicología de selección de personal:



Su objetivo es identificar las **aptitudes de las personas** y hacerlas corresponder con las tareas a desarrollar en la organización.

Las **técnicas de entrevista** se utilizan con frecuencia para evaluar las aptitudes de las personas:



- ✓ Permiten formarse una rápida impresión.
- ✓ Fomentan un exceso de confianza ilusoria respecto a las capacidades de las personas para predecir su éxito como trabajador.
- ✓ La entrevista estructurada aumenta la fiabilidad y validez de la técnica de entrevista.



# LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

## Psicología organizacional:

Trata de identificar la **motivación para el logro**, es decir, el deseo de alcanzar un logro significativo y aplicarlo a la empresa. Para ello debemos tener en cuenta los dos tipos de motivación existentes que pueden influir en la motivación para el logro.



- ❖ **Motivación intrínseca:** deseo de ejecutar una conducta y de ser efectivo por propio interés.
- ❖ **Motivación extrínseca:** deseo de ejecutar una conducta a causa de las recompensas prometidas o el temor al castigo.



## LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

Una vez identificada la motivación para el logro intentan mejorarla:

- Las personas que muestran **elevada motivación** para el logro necesitan tareas que les supongan **retos moderados**.
- Los logros **deben ser fomentados y reforzados** independientemente de la recompensa o el castigo.
- A través de la mejora de la satisfacción y el compromiso dados sus beneficios en cuanto a **calidad de vida de la persona**, lo cuál conlleva éxito organizacional y compromiso laboral.
- También ayuda hacer corresponder el estilo de mando de cada uno con los **motivos de los trabajadores**, a fijar objetivos específicos y desafiantes; combinar el estilo de liderazgo orientado hacia las tareas con el estilo de liderazgo social orientado hacia el grupo.



## LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

La psicología organizacional ha observado la importancia que tiene la existencia de un buen mando en el correcto desarrollo de la organización. Los **directivos eficaces** combinan las aptitudes relevantes para el trabajo, establecen objetivos y escogen un estilo de liderazgo apropiado.

### TIPOS DE LIDERAZGO:



- ❖ **Liderazgo en la tareas:** consiste en el liderazgo orientado hacia el objetivo, se encarga de fijar criterios, organizar el trabajo y centrar la atención de los empleados en el trabajo.
- ❖ **Liderazgo social:** liderazgo orientado hacia el grupo, se encarga de desarrollar el trabajo en equipo, media en los conflictos y ofrece su apoyo.

## LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO

A la hora de escoger el tipo de liderazgo influyen dos factores:

- ✓ Las propias características y aptitudes del directivo.
- ✓ Las características y aptitudes de los empleados.

Los directivos deciden utilizar uno u otro estilo en función de ambos factores, según la teoría del liderazgo clásico:

➤ Se usa un **estilo directivo** si los directivos consideran que los trabajadores son básicamente vagos, que cometen muchos errores y que están motivados sobre todo por el dinero. Por lo que necesitan tareas simples y un control estrecho junto a incentivos para trabajar más duro. Concepción denominada: teoría X.



➤ Se usa un **estilo directivo participativo-democrático** si los directivos consideran que los trabajadores poseen motivación intrínseca para trabajar y que, si se les da suficiente libertad y se les proponen retos los empleados lucharán para demostrar su competencia y creatividad. Concepción denominada: teoría Y.





# LA EMOCIÓN



# LA EMOCIÓN: DEFINICIÓN



## ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

- Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una **excitación fisiológica**; **conductas expresivas** y una **experiencia consciente**.
- **Reacción subjetiva** al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de **tipo adaptativo** que afectan a nuestra manera de ser.
- **Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos**, de origen innato influidos por la experiencia.
- En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de **cogniciones**, **actitudes** y **creencias** sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.



# TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

## TEORÍAS PRINCIPALES:

- Estas teorías se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales:
  - Teoría de James (1884) y Lange (1885).
  - Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938).
  - Teoría de los dos factores (Schachter-Singer, 1962).
- Existen otras teorías de menor importancia pero de igual interés científico.



## TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

### **TEORÍA PERIFÉRICA DE JAMES-LANGE (William James y Karl George Lange, 1884):**

- Las emociones son respuestas cognitivas a la información que procede de la periferia.
- Las alteraciones fisiológicas de las emociones preceden a la situación emotiva: sentimos tristeza porque lloramos miedo porque temblamos y no al revés...

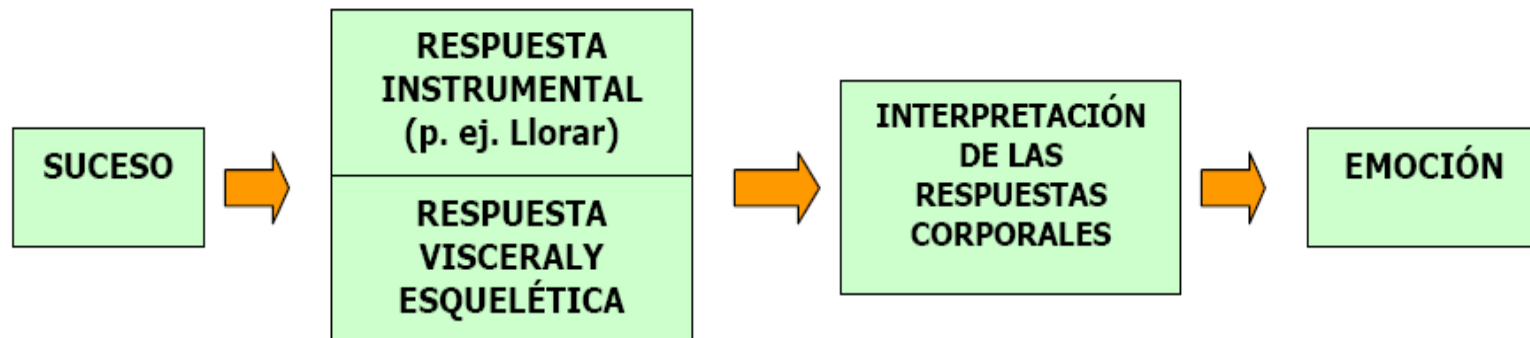


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

## TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

### TEORÍA DE CANNON (1927) Y BARD (1938):

Estos autores destacan que las emociones están formadas tanto por nuestras **respuestas fisiológicas** como por la **experiencia subjetiva** de la emoción ante un estímulo.

Todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, en base (únicamente) a las señales fisiológicas no podríamos distinguir una emoción de otra.

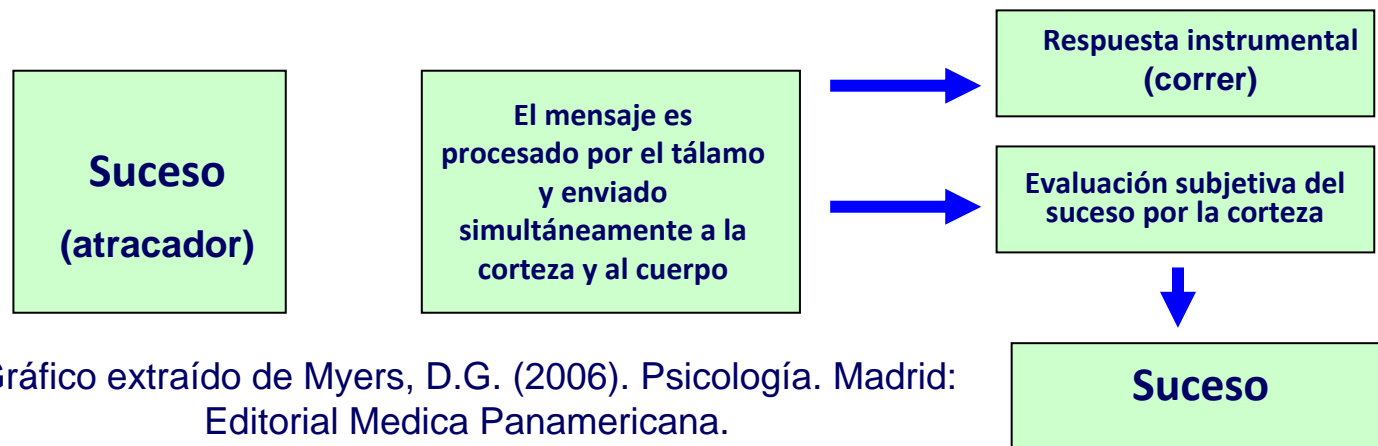


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

# TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

## TEORÍA DE SCHACTER-SINGER (1962) :

Esta teoría mantiene que **las emociones son debidas a la evaluación cognitiva** de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones.

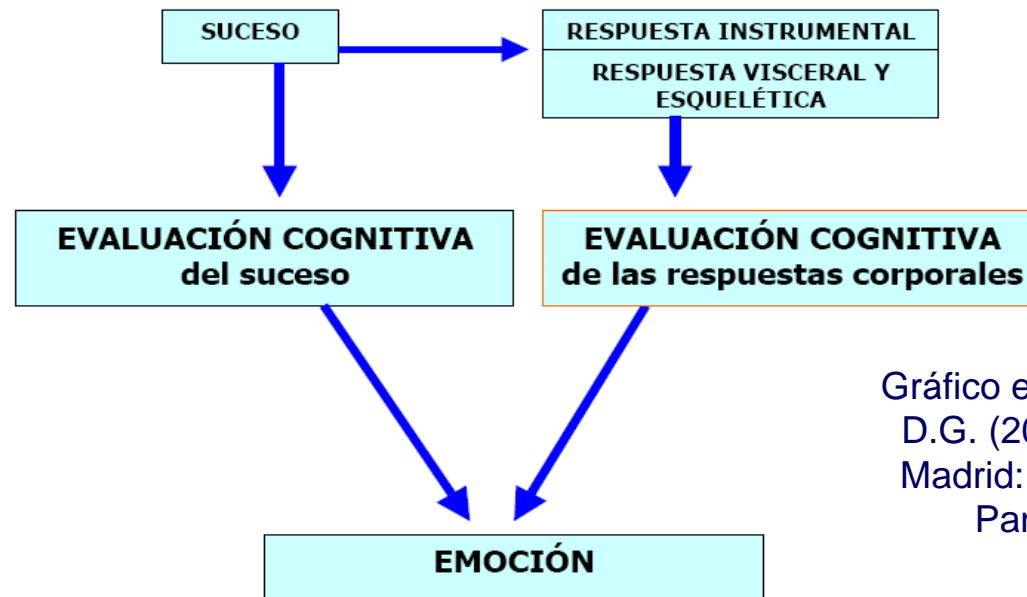


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

## TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

La primera teoría explica las emociones únicamente desde la fisiología, la segunda desde las cogniciones y la tercera basa su teoría en la interacción de ambas (factores fisiológicos y cognitivos).

Según Zajonc (1980, 1984) nuestras emociones pueden ser más rápidas que nuestras interpretaciones de una situación, lo cuál implica que:

- ✓ Sentimos algunas emociones antes de pensarlas y que,
- ✓ Algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento.

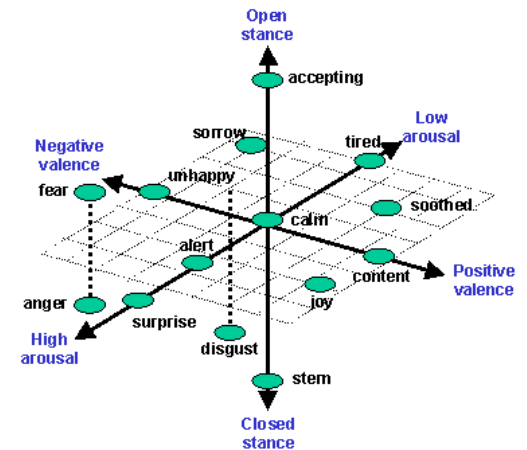
Según Lazarus (1981,1998) la valoración e identificación de los acontecimientos también determinan nuestras respuestas emocionales.

# TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

En la definición de emoción hemos mencionado aspectos vinculados a la **fisiología**, a su **expresividad** y al **análisis cognitivo**, dichos aspectos son los componentes de la emoción.

## DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN:

¿Cómo ubicamos las emociones?



Lo hacemos en función de dos dimensiones básicas:

- ✓ la **excitación** (nivel elevado versus nivel bajo) y
- ✓ La **valencia** (agradable-positiva versus desagradable-negativa).





## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: FISIOLOGÍA

Los estudios revelan que, gran parte de la actividad fisiológica implicada en las emociones es regulada por la **división simpática (excitación) y parasimpática (calma)** de nuestro **sistema nervioso autónomo**.

La emociones con niveles de excitación/activación similares y misma valencia resultan difíciles de distinguir. Ejemplo: temor/enojo.



## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: FISIOLOGÍA

Sin embargo, la ciencia ha hallado diferencias sutiles (entre dichas emociones) en la actividad cortical del cerebro; en la utilización de conexiones neuronales y en la secreción de hormonas:

- ❖ **Miedo e ira**: Ambas difieren en la temperatura de los dedos y las secreciones hormonales, también difieren en la activación cerebral.
- ❖ **Miedo y alegría**: Estimulan músculos faciales diferentes.
- ❖ **Emociones negativas** (asco, depresión): provocan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha.
- ❖ **Emociones positivas** (alegría, optimismo): provocan una mayor activación en la corteza prefrontal izquierda.



## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

Habitualmente **interpretamos las emociones** de las personas interpretando sus expresiones corporales, su tono de voz y su rostro.

Los psicólogos estudian la **comunicación no-verbal y su implicación emocional**, los avances tecnológicos permiten una mayor precisión al vincular las emociones a las expresiones faciales registradas. Algunos de los gestos están determinados por **factores culturales** y otras son comunes a todo el mundo.

Las expresiones faciales no sirven tan sólo para comunicar las emociones, también **aumentan la emoción sentida** y mandan señales al cuerpo para que emita una respuesta consecuente.



## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

*Es importante lo que decimos*



Pensamientos:



*Lo que no decimos...*

*Y cómo lo decimos...*



# COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

## Componentes No Verbales

- ✓ Expresión Facial (expresiones negativas)
- ✓ Mirada (80-90% en la escucha. 60-70 mientras se habla)
- ✓ Sonrisas (adecuadas a las situaciones)
- ✓ Postura (abierta/cerrada)
- ✓ Orientación (de lado)
- ✓ Distancia/Contacto Físico (excesiva, palmaditas)
- ✓ Gestos (manuales)
- ✓ Apariencia Personal (presentable)
- ✓ Oportunidad de los Reforzamientos



## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

A continuación analizamos brevemente tres de las distintas posibles emociones del ser humano:



- ❖ **El miedo:** Emoción de tipo adaptativo (evitación de peligros) a la vez puede resultar traumática (y por lo tanto, inadaptativa). Biológicamente estamos predispuestos a adquirir ciertos miedos pero, nuestras experiencias vitales también pueden influir en la variedad de miedos.



- ❖ **La ira:** Emoción vinculada al enfrentamiento de acontecimientos frustrantes o perjudiciales y, a aquellos interpretados como premeditados, injustificables y evitables. Un estallido de ira (rabia) aparentemente calma, sin embargo se ha observado que, con frecuencia, el hecho de enfadarnos nos provoca una reacción todavía más intensa de rabia.

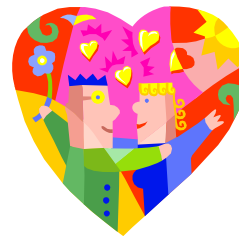


## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

- ❖ **La felicidad:** Vinculada a estados de ánimo positivos y buen estado de la salud.

Su duración es corta, entorno a las veinticuatro horas; podemos encontrar la explicación de la relatividad de la felicidad en base a:

- ✓ El fenómeno del **nivel de adaptación**: tendencia a formar juicios relativos a un nivel “neutral” definidos por nuestra previa experiencia.
- ✓ El principio de la **privación relativa**: percepción de que una persona está peor en relación al grupo con el que se compara.



## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

A pesar de su corta duración, algunos investigadores han hallado factores vinculados a la felicidad: (adaptado de Myers 1993, 2000, 2006):

- Una elevada autoestima;
- Tendencia al optimismo;
- Un grupo social de apoyo;
- Disponer de trabajo y tiempo libre;
- Tener una fe religiosa importante;
- Dormir bien y hacer ejercicios físicos.





## COMPONENTES DE LA EMOCIÓN: EXPRESIÓN

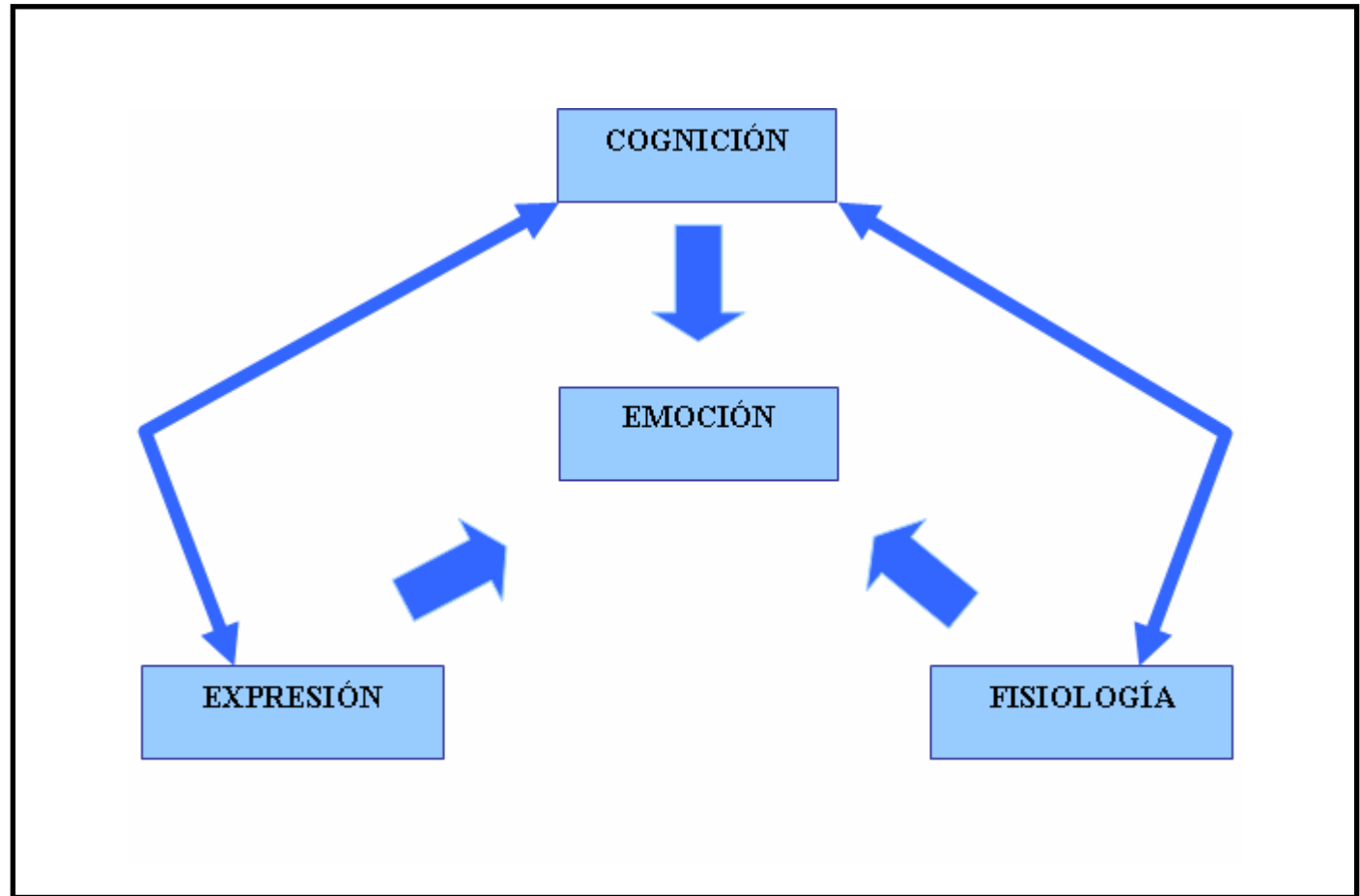


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. TEMA 9

Este tema se ha preparado a partir de la siguiente bibliografía básica:

- Papalia, D. y Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D.G. (2006). *Psicología*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

