

TEMA 7. Emoción, motivación y personalidad

7.1.- La emoción

7.1.1.- Elementos de la experiencia emocional

7.1.2.- Emoción vs. sentimiento

7.1.3.- Teorías de la emoción

7.2.- La motivación

7.2.1.- Teorías de la motivación

7.3.- La personalidad

7.3.1.- Enfoques teóricos sobre la personalidad

7.3.2.- Evaluación de la personalidad

7.3.3.- Variables de la personalidad

7.3.4.- Trastornos de la personalidad

Elementos de la experiencia emocional (I)

¿Qué es la emoción?

¿Para qué sirven las emociones?

La emoción incluye 1) una experiencia subjetiva consciente (el componente cognoscitivo) acompañada de 2) excitación corporal (el componente fisiológico) y 3) expresiones externas típicas (el componente conductual)

1) El componente cognoscitivo: sensaciones subjetivas

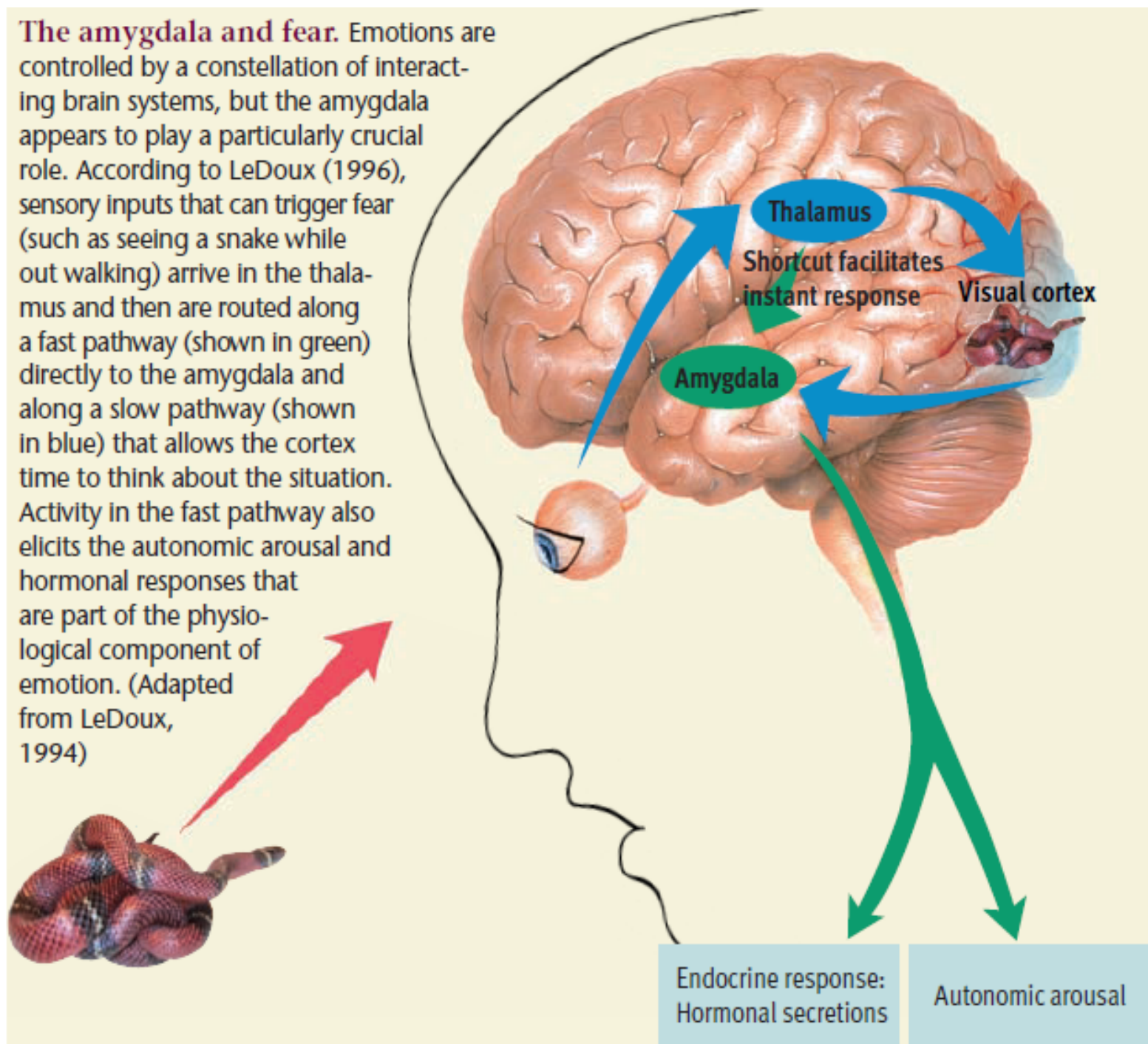
- las emociones son difíciles de describir porque son personales y subjetivas
 - hay que recurrir a informes verbales para estudiarlas
- suelen ser reacciones automáticas difíciles de regular
- la experiencia consciente de la emoción es evaluativa
 - se suelen clasificar en agradables, desagradables y mixtas

Elementos de la experiencia emocional (II)

2) El componente fisiológico: difuso y multifacético

- Los procesos emocionales están estrechamente vinculados a los fisiológicos de manera muy compleja:
 - Excitación autónoma:
 - el *sistema nervioso autónomo* emite la respuesta emotiva, por ejemplo, de luchar o huir, controlada las hormonas suprarrenales
 - *respuesta galvánica de la piel*: aumento de la conductividad eléctrica que ocurre cuando las glándulas sudoríparas acrecientan su actividad [detector mentiras]
 - Circuitos nerviosos: los estímulos sensoriales capaces de provocar emociones llegan al *tálamo*, que de inmediato transmite la información, por una parte, rápidamente a la *amígdala* y, por otra parte, más lentamente a la *corteza sensorial*
 - La amígdala desencadena inmediatamente una actividad nerviosa si detecta una amenaza
 - La corteza evalúa la información con mayor detenimiento y envía su respuesta a la amígdala

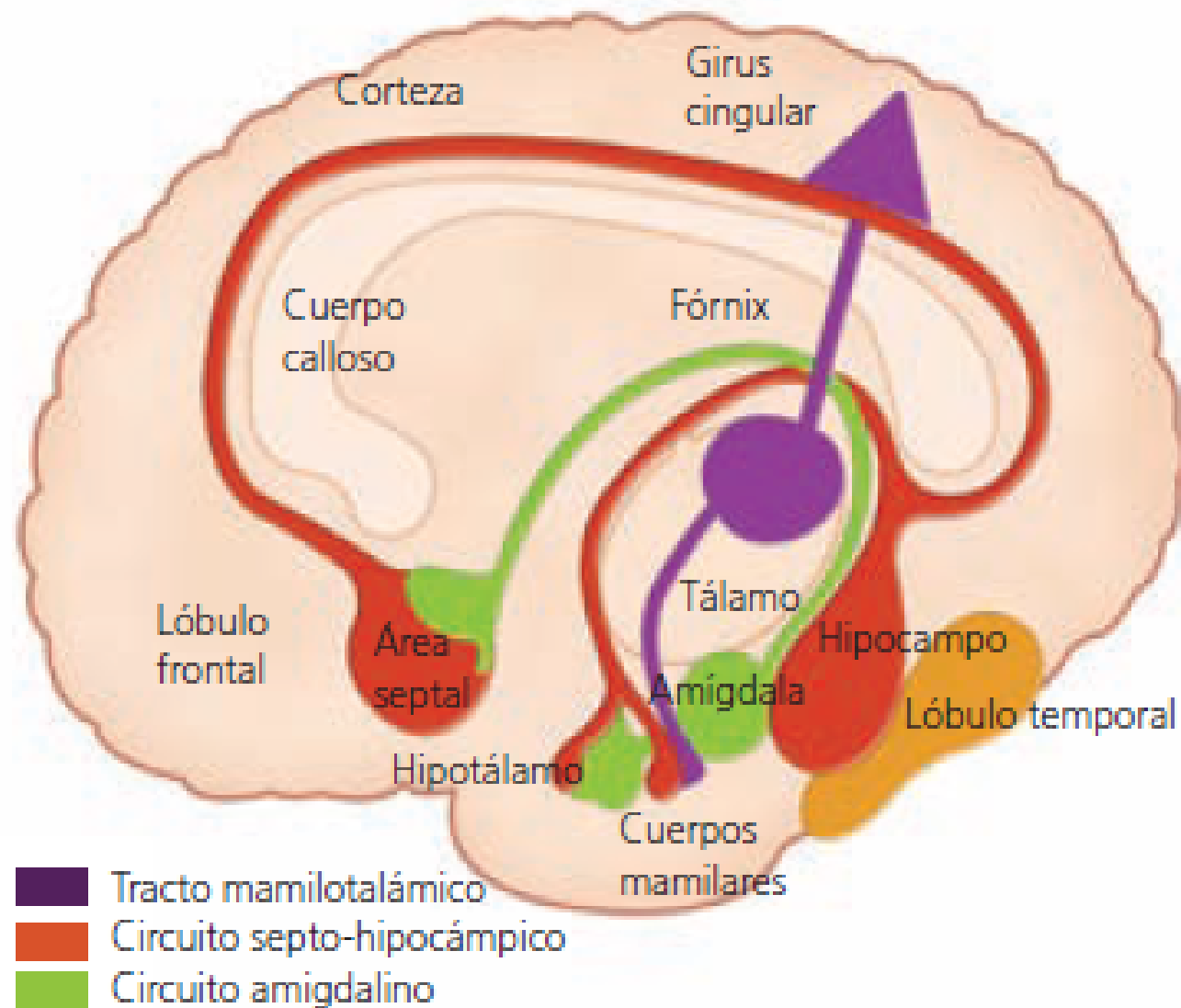
The amygdala and fear. Emotions are controlled by a constellation of interacting brain systems, but the amygdala appears to play a particularly crucial role. According to LeDoux (1996), sensory inputs that can trigger fear (such as seeing a snake while out walking) arrive in the thalamus and then are routed along a fast pathway (shown in green) directly to the amygdala and along a slow pathway (shown in blue) that allows the cortex time to think about the situation. Activity in the fast pathway also elicits the autonomic arousal and hormonal responses that are part of the physiological component of emotion. (Adapted from LeDoux, 1994)



Elementos de la experiencia emocional (III)

3) El componente conductual: expresividad no verbal

- Las emociones se manifiestan a través de expresiones exteriores no verbales: expresiones faciales (**sonreír**, fruncir el ceño, arrugar la frente, etc.) y no faciales (cerrar el puño, bajar los hombros, etc.)
- Paul Ekman y Wallace Friesen (1975) identificaron seis emociones básicas: felicidad, tristeza, ira, temor, sorpresa y repulsión
- Probablemente sean innatas: los ciegos de nacimiento también sonríen y fruncen el ceño [**no la cara de miedo**]
- Hipótesis de la retroalimentación facial: los músculos de la cara envían señales al cerebro que le ayudan a reconocer la emoción expresada > las emociones expresadas crean su experiencia subjetiva



■ El sistema límbico activa y regula los aspectos fisiológicos de la emoción. (Fuente: J. Reeve, *op. cit.*)

Emoción vs. sentimiento

Las emociones son reacciones subjetivas, relativamente breves e intensas, provocadas por distintos estímulos que excitan o inhiben la conducta y que se manifiestan en conductas observables y cambios fisiológicos. En cambio, los sentimientos son estados menos intensos, pero que pueden prolongarse mucho más en el tiempo. La alegría y la tristeza son ejemplos de emociones, mientras que el amor y el odio lo son de sentimientos.

Emociones	Sentimientos
Duran poco tiempo	Son bastante estables
Muy intensas	Menos intensos
Innatas y universales	Son adquiridos e individuales
Aparecen súbitamente	Se desarrollan a lo largo del tiempo
Las provoca un estímulo concreto	Dependen del temperamento, experiencia y socialización
Producen reacciones fisiológicas	Provocan reacciones psicológicas

Emoción	Elemento suscitador	Función respecto a uno mismo	Función respecto a los demás
Ira	Frustración de objetivos	Eliminar obstáculos o fuentes de frustración	Prevenir posibles ataques o agresión relacionada con el objetivo
Tristeza	Pérdida de un objeto valorado, falta de eficacia	Reducir la actividad previniendo un posible trauma posterior; conservar energía	Susitar compasión y empatía
Miedo	Percepción de peligro	Identificar la amenaza, promover huida-ataque	Indicar sumisión, prevenir ataques
Desprecio	Percepción de superioridad	Organizar y mantener la posición social y dominancia	Indicar dominación sobre otros
Vergüenza/timidez	Conciencia de ser observado	Proteger posibles violaciones de la intimidad	Indicar necesidad de intimidad
Culpa	Reconocimiento de haber hecho algo mal cuando el escape no es posible	Da lugar a intentos de reparación	Producir posturas sumisas que reduzcan la posibilidad de ataque
Asco	Percepción de sustancias o individuos nocivos	Repeler cosas nocivas	

Teorías de la emoción (I)

La teoría de James-Lange (William James y Carl Lange)

- La experiencia consciente de la emoción proviene de la percepción de la excitación autónoma [el pulso no se acelera porque tengamos miedo, sino que sentimos miedo porque el pulso se acelera]
- Los distintos patrones de activación autónoma producen la experiencia de las emociones

La teoría de Cannon-Bard (Walter Cannon y Philip Bard)

- La emoción ocurre cuando el tálamo envía simultáneamente a la corteza (creando la experiencia emocional consciente) y al sistema nervioso autónomo (creando la excitación visceral)

Teorías de la emoción (II)

Teoría bifactorial de Schachter (Stanley Schachter)

- La experiencia de la emoción depende de dos factores:
 - Excitación autónoma
 - Interpretación cognoscitiva de esa excitación

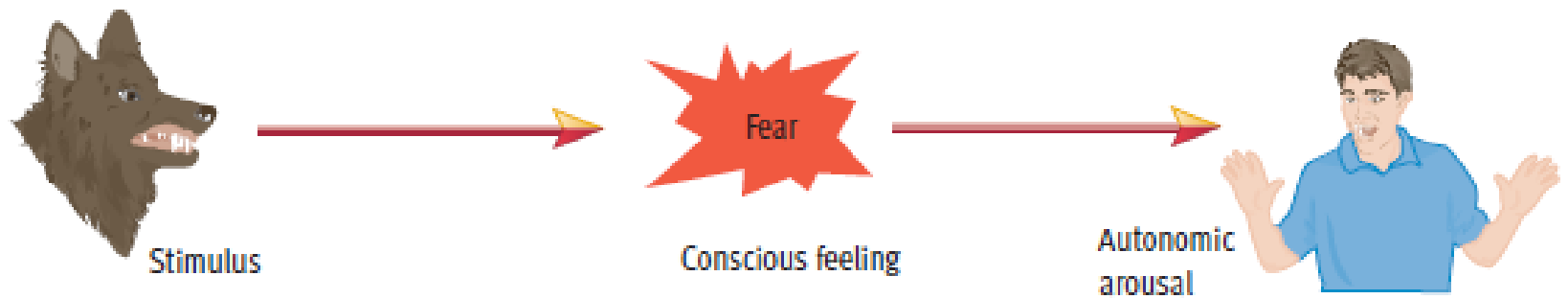
Es decir, cuando se siente excitación autónoma, se busca una explicación en el ambiente, evaluando tal excitación

Teorías evolutivas de la emoción

- Las emociones se desarrollaron a causa de su valor de adaptación
- Son, fundamentalmente, reacciones innatas ante ciertos estímulos
- Se originan en regiones subcorticales, más primitivas, y se extienden a las áreas corticales, responsables del pensamiento complejo

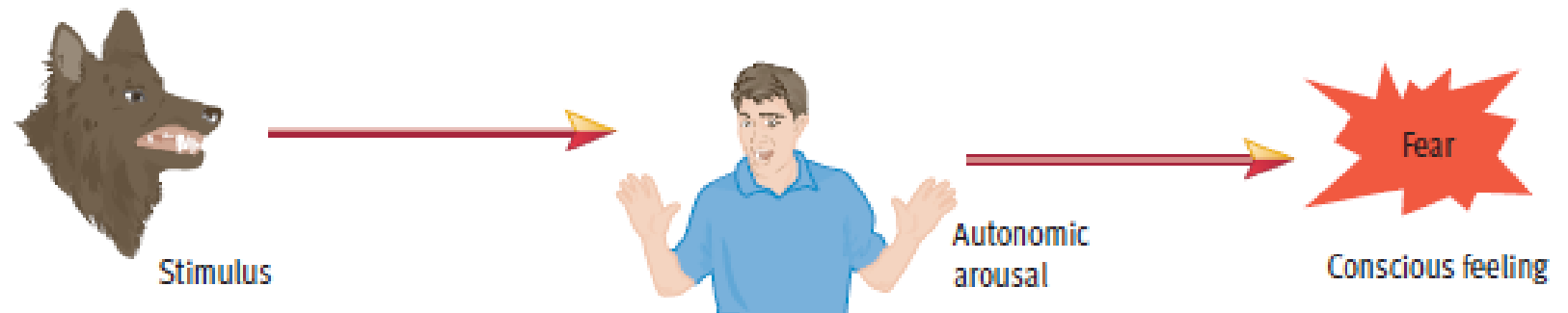
Commonsense

"I tremble because I feel afraid"



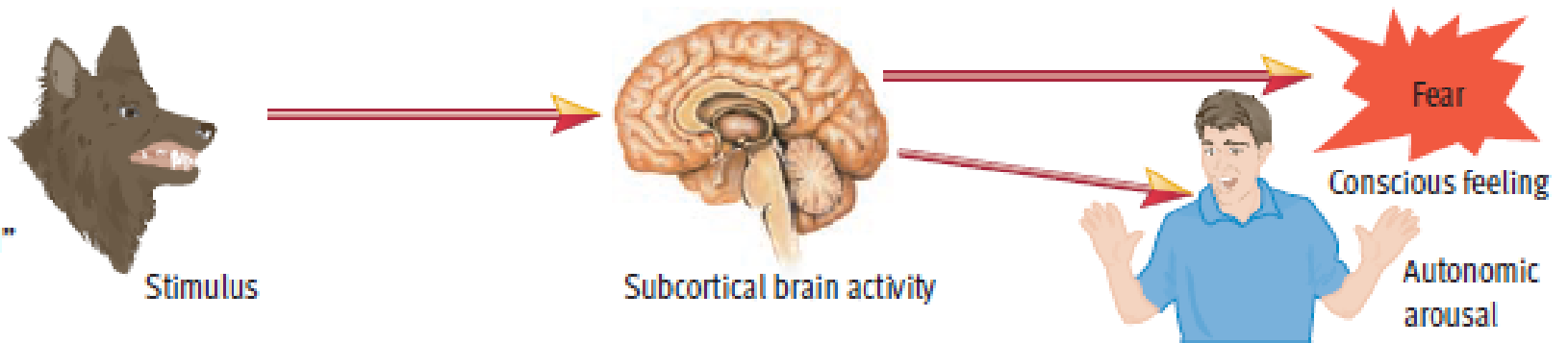
James-Lange

"I feel afraid because I tremble"



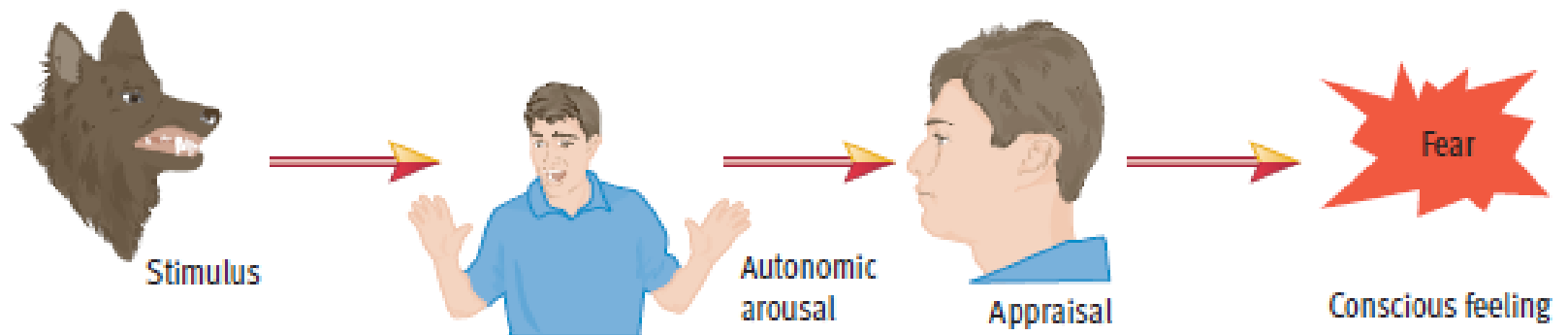
Cannon-Bard

"The dog makes me tremble and feel afraid"



Schachter

"I label my trembling as fear because I appraise the situation as dangerous"



La motivación

El poder de la motivación

Los motivos son las necesidades, deseos, intereses y anhelos que nos mueven en ciertas direcciones. La motivación entraña conductas dirigidas a metas.

Características:

- La motivación es propositiva: orientada y dirigida a fines
- La motivación es fuerte y persistente
- Los motivos están organizados jerárquicamente
- Los motivos pueden ser comprensibles o inexplicables, conscientes o inconscientes

Se pueden distinguir dos grandes tipos de motivos: los biológicos y los sociales.

Ejemplos de motivos biológicos	Ejemplos de motivos sociales
Hambre	Logro (necesidad de sobresalir)
Sed	Afiliación (necesidad de tener vínculos sociales)
Sexo	Crianza (necesidad de alimentar y proteger a los demás)
Temperatura (necesidad de tener la temperatura corporal adecuada)	Dominio (necesidad de influir o controlar a los demás)
Excreción (necesidad de eliminar los desechos orgánicos)	Exhibicionismo (necesidad de impresionar a la gente)
Sueño y descanso	Orden (sentido del orden, limpieza, organización)
Actividad (necesidad de un nivel óptimo de estimulación y excitación)	Juego (necesidad de divertirse, relajarse y distraerse)
Agresión	

Teorías de la motivación (I)

Teorías del impulso

- Los organismos procuran conservar la homeostasis (estado de equilibrio o estabilidad fisiológica)
- Un impulso es un estado interno de tensión que motiva al organismo a realizar actividades tendentes a atenuarla

Teorías de los incentivos

- Los estímulos externos regulan los estados motivacionales
- Un incentivo es una meta externa capaz de motivar la conducta

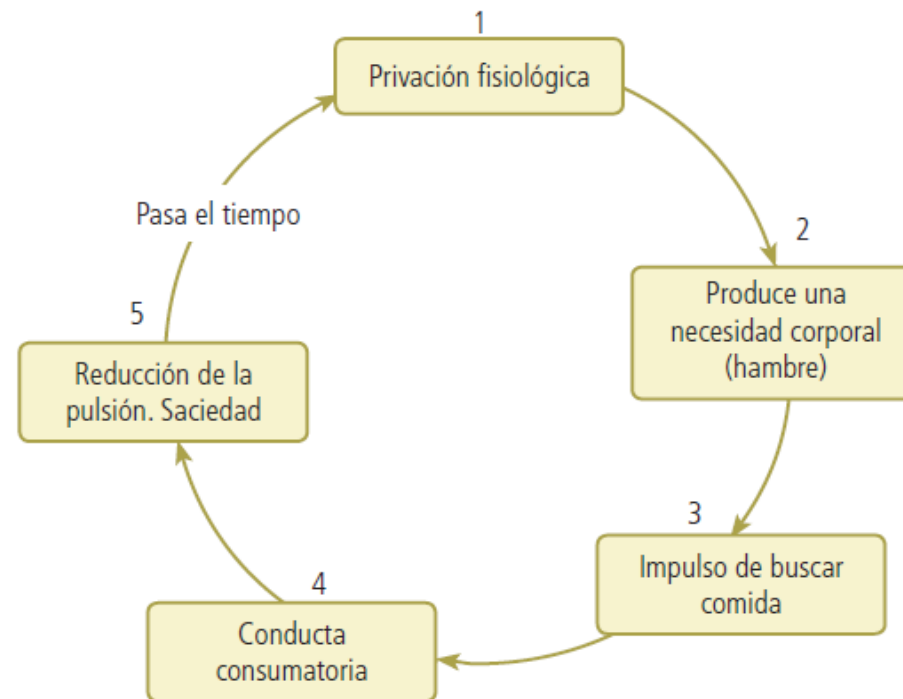
Teorías evolutivas

- Los motivos son el resultado de la evolución: la selección natural favorece conductas que aumentan al máximo el éxito reproductivo (transmitir los genes a la siguiente generación)

Teorías de la motivación (II)

Teoría de la reducción del impulso (Clark Hull)

Con el fin de regular la homeostasis de nuestro cuerpo, cuando se produce algún desequilibrio experimentamos una necesidad (de comida, agua, sexo, sueño, etc.) que hace aparecer un “impulso” a satisfacerla



Círculo de necesidades de Hull

Teorías de la motivación (III)

La teoría humanista de Abraham Maslow

Maslow distingue dos tipos de necesidades: de carencia y de crecimiento. Mientras no están satisfechas las primeras, su deficiencia impide el crecimiento y desarrollo personal. Por lo tanto, hay una jerarquía de necesidades respecto a su prioridad que disparan diferentes motivaciones



Tabla de necesidades, según Abraham Maslow.

La personalidad (I)

El concepto de **personalidad** sirve para explicar 1) la estabilidad del comportamiento a través del tiempo y en situaciones distintas y 2) las diferencias conductuales entre individuos que reaccionan en una situación idéntica. Por lo tanto, la personalidad designa un conjunto único de rasgos conductuales constantes.

Rasgo de personalidad es una predisposición duradera a comportarse de cierto modo en varias situaciones (honesto, confiable, malhumorado, impulsivo, suspicaz, ansioso, irritable, dominante, amistoso, etc.).

Robert McCrae y Paul Costa (1999) sostienen que la mayoría de los rasgos provienen de cinco de orden superior: extroversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, afabilidad y responsabilidad.

La personalidad (II)

- Extroversión o emocionalidad positiva: es un rasgo que remite a aquellas personas comunicativas, sociables, alegres, amistosas, asertivas y gregarias.
- Neuroticismo o emocionalidad negativa: remite a los ansiosos, hostiles, irritables, inseguros y vulnerables.
- Apertura a la experiencia: se relaciona con la curiosidad, flexibilidad, creatividad, sensibilidad artística y actitudes poco convencionales.
- Afabilidad: la de aquellos que son simpáticos, dignos de confianza, cooperativos, modestos y francos.
- Responsabilidad: quienes se preocupan por mantener el orden, la eficacia, tienen un gran sentido del deber, son disciplinados y prudentes.

La personalidad: enfoque psicodinámico

- El enfoque psicodinámico sobre la personalidad incluye las diversas teorías sobre este tema desarrolladas a partir de la obra de Sigmund Freud, que se basa en la postulación de fuerzas mentales inconscientes.
- Freud dividió la estructura de la personalidad en tres componentes:
 - El Ello: parte más primitiva, que trata de satisfacer los impulsos inconscientes de supervivencia, reproducción y agresión, que requieren una satisfacción inmediata
 - El Yo (ego): instancia racional y consciente que surge a partir del Ello y vela por la conservación del individuo y su adaptación al mundo social, cuyas convenciones chocan a menudo con los impulsos del Ello
 - El superyó (superego): surge a partir del Yo al interiorizar las convenciones sociales, conformando la conciencia moral

La personalidad: enfoque conductista (I)

- El enfoque conductista se basa en la premisa de que la psicología científica debería estudiar solo el comportamiento observable
- Tanto J. B. Watson como B. F. Skinner argumentaron que es inútil especular sobre procesos cognoscitivos no observables, por lo que se centraron en estudiar cómo el ambiente externo moldea el comportamiento
- Skinner defiende que el comportamiento está totalmente determinado por estímulos ambientales
- la gente muestra algunos patrones consistentes de comportamiento porque tienen algunas tendencias de respuesta estables que han adquirido a través de la experiencia
- cree que la mayoría de las respuestas humanas están conformadas por el condicionamiento operante

La personalidad: enfoque conductista (II)

- Bandura cuestiona el conductismo "puro" de Skinner, desarrollando su teoría de aprendizaje social, según la cual, si bien la personalidad se forma en gran medida a través del aprendizaje, este no es pasivo, sino que "la gente se autoorganiza, es proactiva, auto-reflexiva y autorregula su comportamiento"
- así que el ambiente nos determina, pero nosotros también determinamos el ambiente
- Desde su teoría del aprendizaje observacional, Bandura sostiene que los patrones característicos del comportamiento de la gente provienen de aquellos modelos a los que estamos expuestos (otras personas, medios de comunicación, etc.)
- muchas tendencias de respuesta son producto de la imitación

La personalidad: enfoque humanista

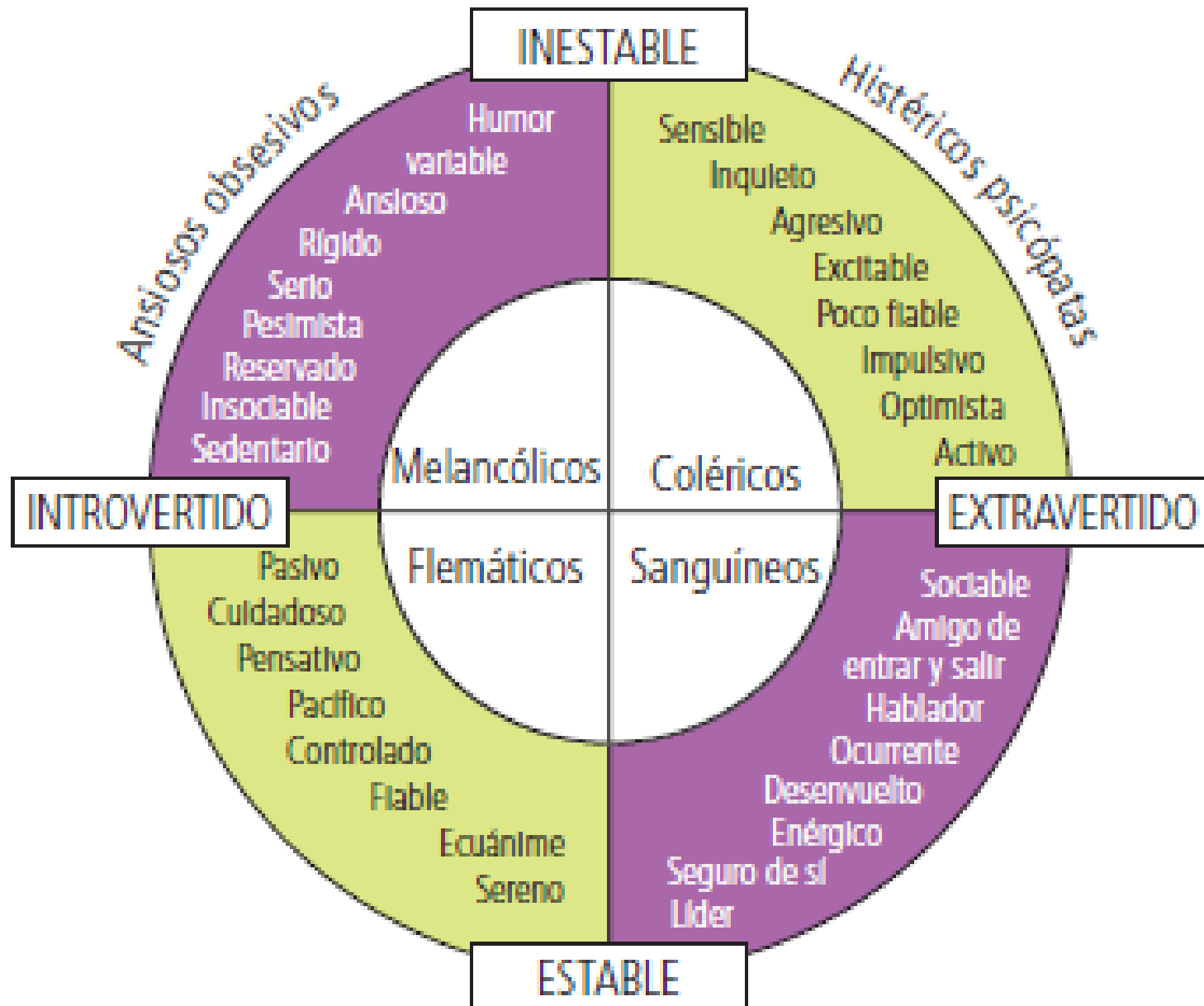
- La teoría humanista surgió en los años cincuenta como reacción contra los enfoques psicodinámico y conductista, que son vistos como deshumanizantes
- Desde este enfoque se asume que (1) la gente puede controlar sus impulsos biológicos, y (2) las personas son en gran parte seres conscientes y racionales que no están dominados por conflictos inconscientes e irracionales
- Defienden la visión subjetiva de cada individuo para comprender realmente su comportamiento
- Carl Rogers entiende la estructura de la personalidad en términos de autoconcepto [imagen mental de uno mismo]: colección de creencias sobre nuestras cualidades y comportamiento
 - la brecha entre el concepto de sí mismo y la realidad es la "incongruencia"

La personalidad: enfoque biológico

Según Hans Eysenk (1916-1997) cada individuo hereda sus características neurofisiológicas, pero también atribuye un papel relevante al ambiente. Defiende que la estructura de la personalidad está jerarquizada y admite cuatro niveles de comportamiento:

- Respuestas específicas: actos o cogniciones no sistemáticas, como llamar por teléfono.
- Respuestas habituales: conductas que pueden repetirse en circunstancias similares, como salir de fiesta.
- Rasgos primarios: son las correlaciones de respuestas habituales (la sociabilidad o la impulsividad).
- Rasgos o factores de segundo orden: en la cima de la jerarquía se encuentran los tipos o dimensiones generales de la personalidad. Así, la extraversión se caracteriza por sociabilidad, impulsividad, actividad, vivacidad y excitabilidad, que son rasgos primarios.

Dimensiones de la personalidad según Eysenk



	Teoría psicoanalítica	Teoría de los rasgos	Teoría humanista	Teoría conductista
Autores	S. Freud E. Erikson	H. Eysenck y R. B. Catell.	C. Rogers A. Maslow	J. Rotter A. Bandura
Visión de la naturaleza humana	Negativa	Neutral	Positiva	Neutral
Motivos principales	Sexo y agresión	Depende de los rasgos	Autorrealización	Estímulos de todas clases
Estructura de la personalidad	Ello, yo y superyó	Rasgos personales	Sí mismo	Hábitos
Función del inconsciente	Máxima	Mínima	Mínima	Prácticamente inexistente
El comportamiento ¿es libre o está determinado?	Determinado	Determinado	Elección libre	Determinado
Énfasis en el desarrollo	Etapas psicosexuales	Efectos combinados de la herencia y el ambiente	Desarrollo de la imagen de sí mismo	Aprendizaje crítico, situaciones, imitación e identificación
Obstáculos para el crecimiento personal	Conflictos entre el ello, el yo y el superyó	Rasgos enfermizos inconscientes y fijaciones	Incongruencias y distorsiones	Hábitos inadaptados, ambiente perjudicial

La personalidad: enfoque empírico actual

En los años 90 nace la *Teoría de la gestión del terror* para tratar de explicar por qué las personas necesitamos tener autoestima

- Como otros animales, tenemos un instinto de supervivencia, pero, a diferencia de ellos, también tenemos habilidades cognitivas que nos permiten ser conscientes de nosotros mismos y prever el futuro
 - Esas dos características nos hacen ser conscientes de que podemos dejar de existir en cualquier momento
 - Pensar en la muerte nos causa estrés, ansiedad, alarma y terror
 - La cultura (mitos, religiones, filosofías, etc. y sus instituciones) nos proporciona maneras de interpretar el mundo con las que “resolvemos” esa crisis existencial
 - La autoestima es un sentido de valía personal, basado en determinada cosmovisión cultural, que taponaría ese terror

Evaluación de la personalidad

Enfoques para evaluar la personalidad:

- Clínico: cualitativo, mediante entrevistas o pruebas proyectivas que permiten formular hipótesis sobre la estructura y los procesos de personalidad
- Psicométrico: cuantitativo, mediante tests y cuestionarios cerrados. Sirven para establecer las diferencias individuales en un determinado grupo

Métodos de evaluación de la personalidad (I):

- 1) Observación directa: recoger información y registrar, de forma sistemática y estructurada, la ocurrencia o duración de determinadas conductas
- 2) Entrevista clínica: conocer la experiencia subjetiva de las personas

Evaluación de la personalidad

Métodos de evaluación de la personalidad (II):

3) Cuestionarios de personalidad:

- **Cuestionario de personalidad de Cattell, 16 PF-5**: sirve para medir los 16 rasgos primarios de personalidad y predecir la conducta de una persona en diferentes contextos
- **Cuestionario “BIG FIVE” (BFQ)**: se basa en los 5 rasgos de personalidad de McCrae y Costa. Se utiliza en educación y clínica
- **Inventario de personalidad NEO PI-R revisado**: evalúa los 5 grandes rasgos de personalidad

4) Test proyectivos:

- **Test de Rorschach**: método no muy fiable en la que se pide al sujeto que interprete unas manchas de tinta
- **Test de apercepción temática (TAT)**: se pide al sujeto que cuente una historia al contemplar un dibujo

Variables de la personalidad

Comportamiento observable: está formado por unidades discretas de conducta a partir de las que se expresan los rasgos.

Comportamiento interpersonal: se analiza cómo interactúa el individuo con los demás.

Estilo cognitivo: es la forma en que el individuo procesa la información recibida del entorno psicosocial (distorsiones cognitivas, formas de evaluación).

Mecanismo de defensa: sirven para proteger la conciencia de los sentimientos de ansiedad. Rara vez son accesibles a la reflexión consciente.

Autoimagen: es la manera en que el individuo se percibe a sí mismo y aunque todo el mundo tiene una idea de "quién es", cada persona se diferencia de otras respecto a la claridad y precisión de su percepción.

Representaciones objetales: son las experiencias tempranas, compuestas por recuerdos, actitudes y emociones, que dejan una huella en nuestra mente, incluso antes de la aparición de nuestra conciencia.

Estado de ánimo-temperamento: todas las personas poseen un estado de ánimo predominante unas veces impuesto por acontecimientos vitales, otras, determinado por su biología.

Millon Theodore y Roger, Davis, *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*, Barcelona, Masson, 2001.

Trastornos de la personalidad (I)

¿Qué es ser normal?

- **Personalidad antisocial** (antes llamada *psicópata*). Se trata de un individuo frío, duro e insensible, ambicioso y agresivo, con baja tolerancia a la frustración. No se inhibe ante el peligro o el castigo. Descuida los derechos y el bienestar de los demás. Sus patrones cognitivos son rígidos e inflexibles evita las emociones tiernas por considerarlas signos de debilidad.
- **Personalidad narcisista**. Es presuntuoso, esnob, mimado y explotador. Sobrevalora su importancia personal. Dirige sus afectos hacia sí mismo más que hacia otros. Espera que los demás reconozcan su valor único y personal. Quiere ser el centro de atención, es emocionalmente frágil y se comporta de forma exhibicionista.
- **Personalidad dependiente**. Se caracteriza por la docilidad. Tiene sensación de falta de ayuda, de apoyo y de reafirmación; baja autoestima y sentimientos de inferioridad; prefiere abdicar la propia responsabilidad y control en los demás. Cuando está solo es incapaz de desarrollar una vida constructiva y presenta falta de habilidades para interactuar en su ambiente.

Trastornos de la personalidad (II)

- **Personalidad histriónica.** Es superficial, frívolo, caprichoso y sin empatía. Su conducta es excesivamente dramática, exagerada y afectivamente frágil, y sus relaciones interpersonales se caracterizan por la inmadurez, la seducción y la manipulación. Busca nuevas aventuras y sensaciones interpersonales.
- **Personalidad pasivo-agresiva.** Personalidad ambivalente y negativa. Tendencia a ser opositor, no complaciente, malhumorado, pesimista y quejumbroso. Suele estar descontento y desmoralizar a los demás. El pasivo agresivo muestra rápidos cambios de humor y parece inquieto, inestable y errático en sus sentimientos.
- **Personalidad obsesivo-compulsiva.** Tiene tendencia a construir su mundo en términos de reglas y normas, esquemas y jerarquías. Se relaciona con los demás según su rango y estatus. Los valores convencionales son las reglas con las que vive. Es afectivamente reprimido, solemne y serio. No expresa su afecto por miedo a experimentar emociones incontrolables.

Trastornos de la personalidad (III)

- **Personalidad por evitación.** Se caracteriza por sentimientos de aislamiento y soledad combinados con temor al rechazo y la humillación interpersonal. Es hipersensible, posee baja autoestima y es reacio a entablar relaciones interpersonales.
- **Personalidad esquizoide.** Consiste en la incapacidad para percibir el humor o las necesidades de los demás. La persona esquizoide es insensible y poco comunicativa. Es imprecisa sobre sus metas, indecisa en sus acciones, permanece absorta en sí misma y está aislada socialmente. Trabaja calladamente y rara vez atrae la atención de quienes están en contacto con ella. Orienta sus capacidades hacia intereses que no demandan contacto interpersonal. Los acontecimientos que en otros causan angustia, alegría o tristeza no tienen ningún efecto en el esquizoide.
- **Personalidad esquizotípica.** La persona esquizotípica tiene una conducta errática, puede parecer excéntrica y extravagante en sus acciones. Prefiere el aislamiento social y realiza actividades que son extrañas para los demás. Su estilo cognitivo es reflexivo y autista, incapaz de orientar sus pensamientos de forma lógica. Su expresión afectiva es apática e insensible. Suele considerarse a sí misma como desamparado, vacío y sin sentido de la vida.

Trastornos de la personalidad (IV)

- **Personalidad límite.** Puede parecer impulsivo, desarrolla crisis espontáneas e inesperadas, por lo que su conducta es impredecible. Se comporta de forma paradójica y, aunque necesita el afecto de los demás, actúa de forma manipulativa y variable. Experimenta conflictos entre sus necesidades de dependencia y su característico individualismo. Puede manifestar trastornos de identidad, debido a que no está seguro de quién es o adónde se dirige.
- **Personalidad paranoide.** Es la tendencia a estar siempre en guardia y a desconfiar de los demás, combinada con el deseo de estar libre de relaciones personales íntimas, en las que exista una pérdida de poder, de independencia y autocontrol. La persona se vuelve suspicaz, resentida y hostil. Responde con ira a lo que se asemeje al ridículo, la decepción, el desprecio o la desconsideración. Es incapaz de aceptar sus propios errores y debilidades y mantiene su autoestima atribuyendo sus deficiencias a los demás.

¿Cómo acomodarías a alguien para que te cuente sus intimidades, en una silla dura o con un vaso de bebida caliente?

¿Puedes hacerte cosquillas a ti mismo? ¿Por qué?

- John Bargh. El poder de las emociones inconscientes

- Juego de azar de Iowa