

Teoría de la emoción construida



El caso de la Señora R.

Dr. en ciencias del acompañamiento humano
Jaime Gómez Castañeda

www.jaimegomezescritor.com

Jaime Gómez Castañeda

Objetivo

Abordaje psicoterapéutico de un caso desde la teoría de la emoción construida de la Dra. Lisa Feldman Barrett.

Contenido

1-Paradigmas psicológicos

2-Marco teórico: Teoría de la emoción construida

- Axiomas

- Estudio de caso

- Preguntas de investigación

- Investigación mixta

- Hipótesis

- Objetivos

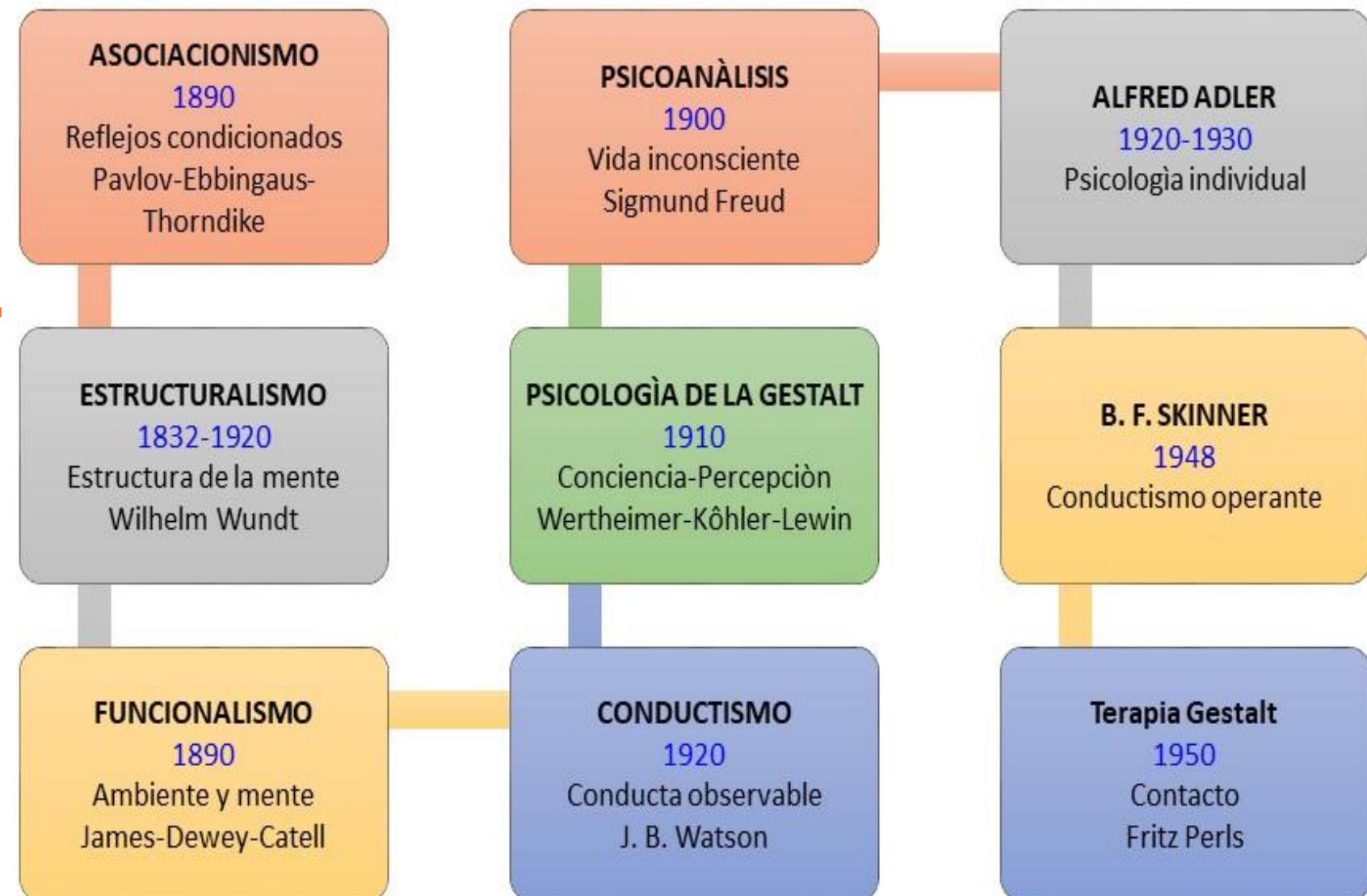
- Resultados

3-Recomendaciones para aumentar la inteligencia emocional

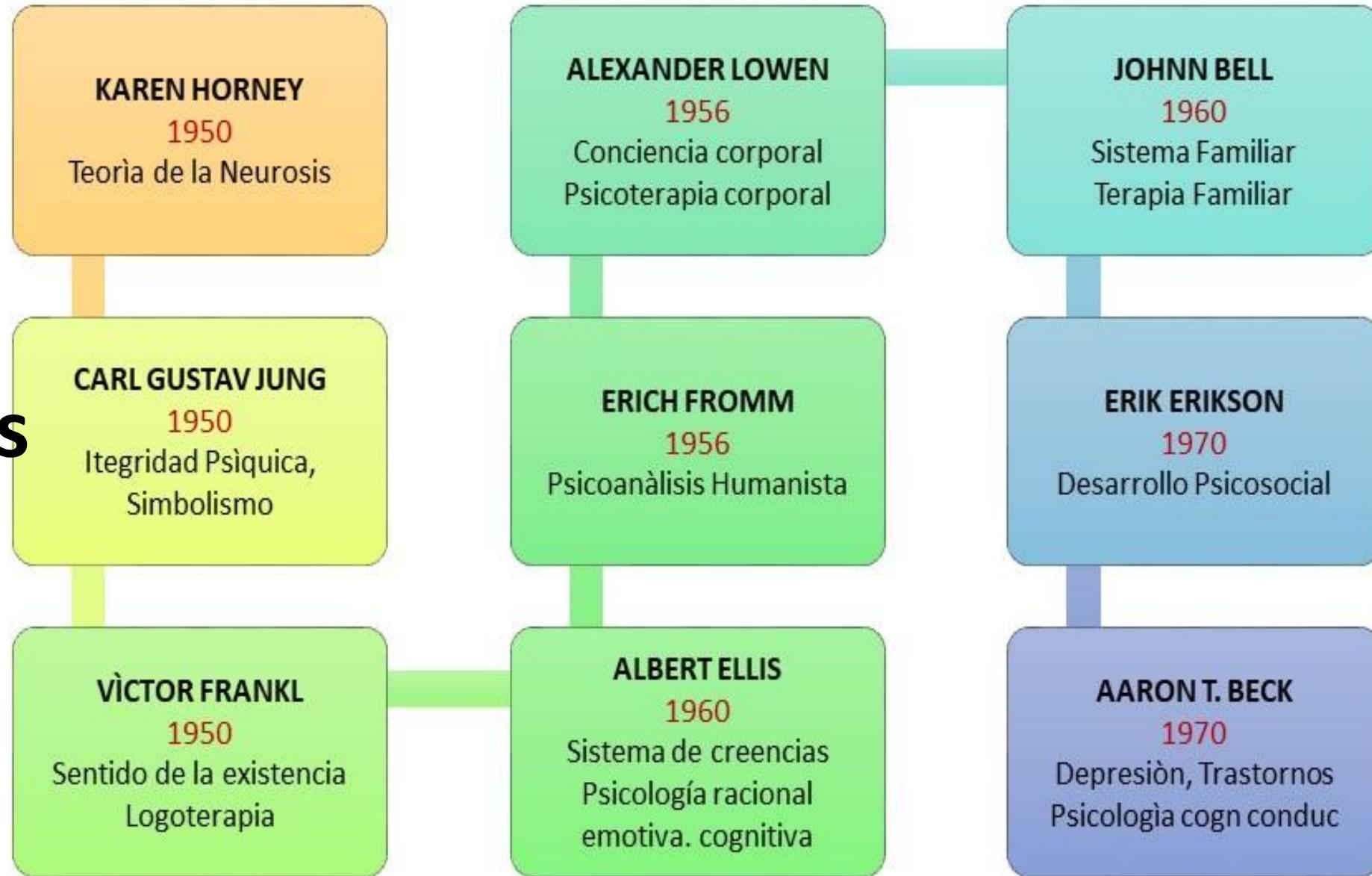
1-Paradigmas psicológicos

El Renacimiento: impulso científico

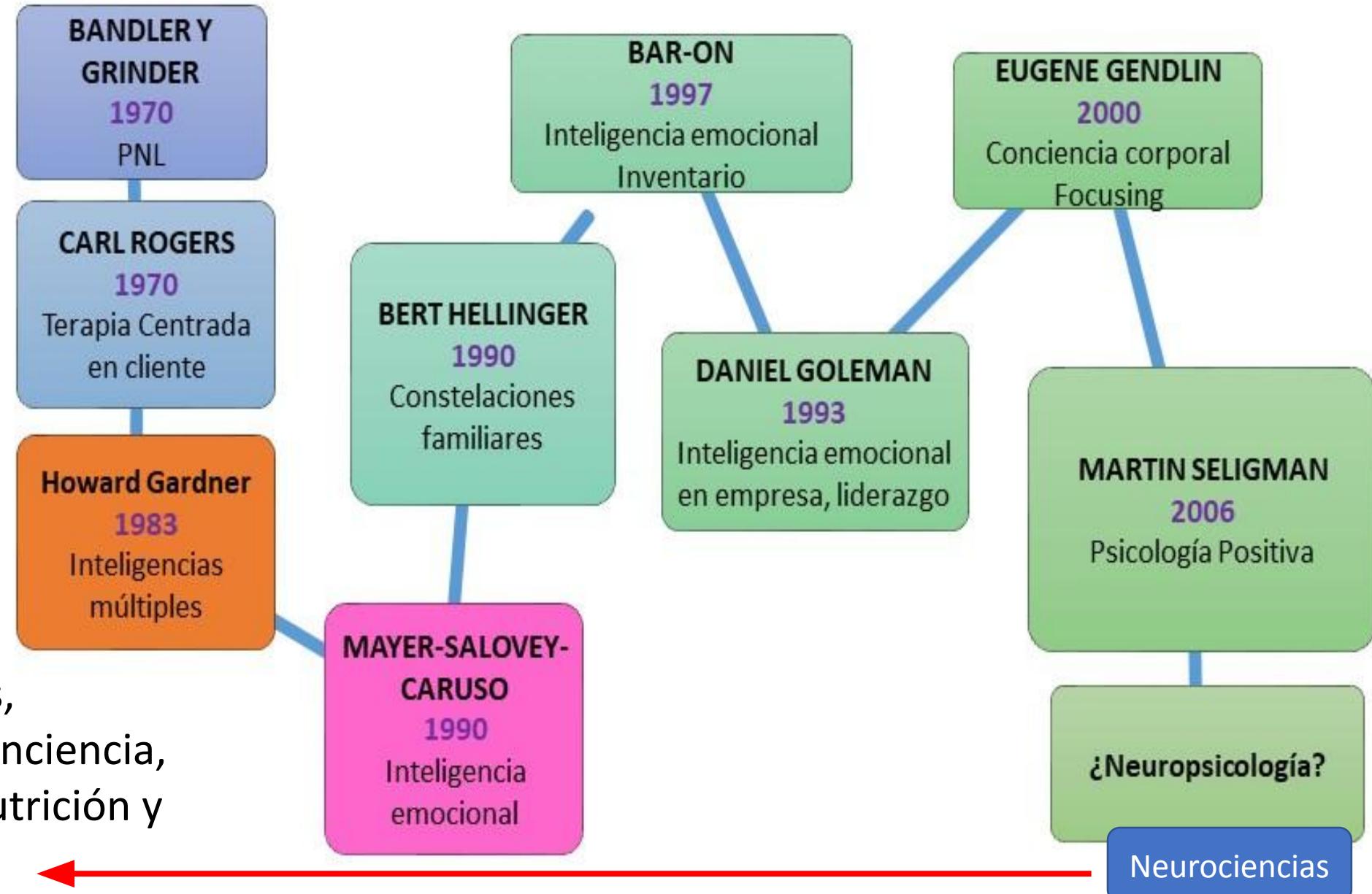
Estudio desde diferentes enfoques



1-Paradigmas psicológicos



1-Paradigmas psicológicos



2-Marco teórico: Teoría de la emoción construida (Lisa Feldman Barrett, 2019)

Axiomas

- **No existen** emociones universales innatas.
 - **La variación** es la norma: Misma categoría emocional supone respuestas corporales diferentes.
- William James
- Tampoco hablo de **percibir la emoción** de alguien con exactitud.



Axiomas

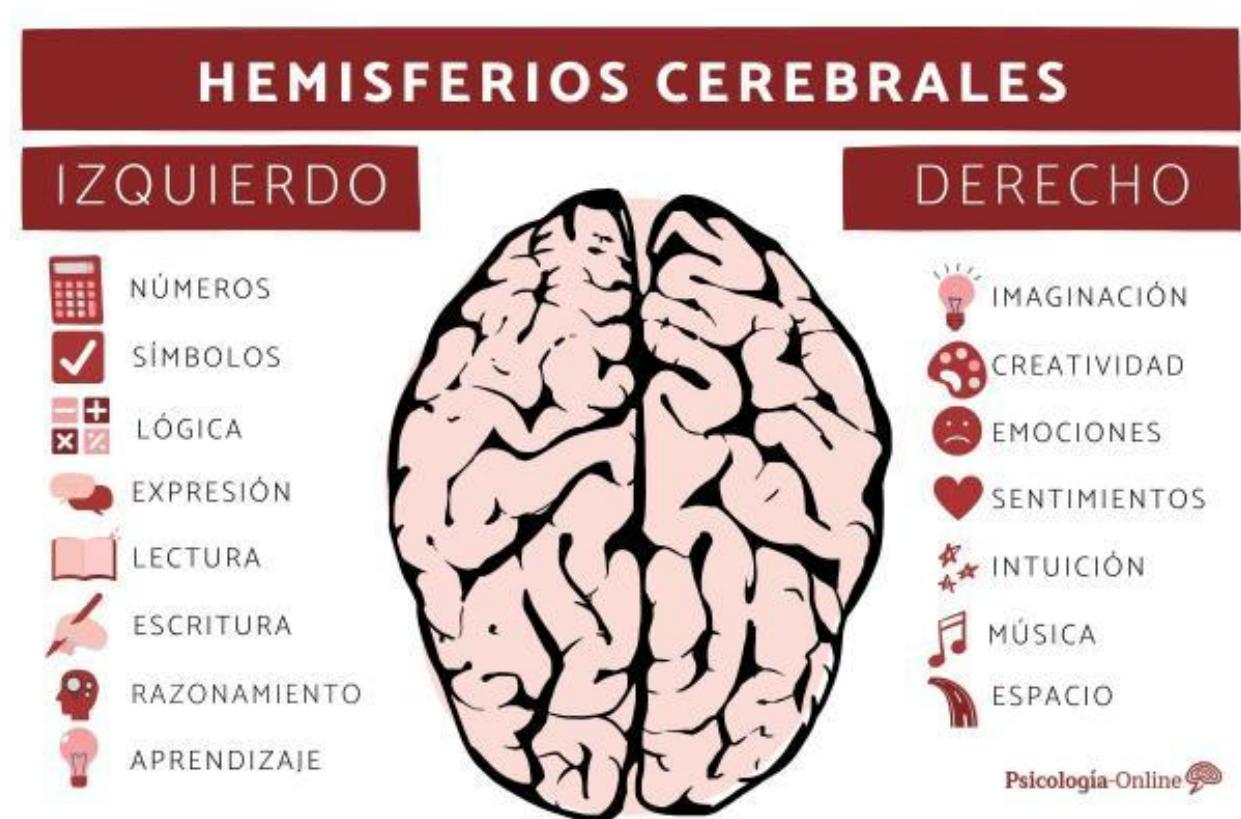
- **No existe el cerebro triuno:** evolución del cerebro por capas (reptílico, límbico y neocortex)
- Muchas partes del cerebro desempeñan más de una función.

Los “3 cerebros” (cerebro triuno)



Axiomas

- El mito de los hemisferios / el cerebro funciona como un todo, no hay neuronas exclusivas para la intuición, racionalidad, creatividad, empatía...



Axiomas

- No hay neuronas exclusivas para las emociones / Principio de **degeneración** (neuronas participan en diferentes procesos cognitivos)



Axiomas

- **Granulidad emocional –inteligencia emocional**

Algunas personas construyen experiencias emocionales más detalladas que otras. Las personas que construyen *experiencias muy granulares* son expertas en las emociones: hacen *predicciones* y construyen casos de emociones que están perfectamente adaptadas a cada situación concreta.





Inteligencia emocional -conceptos-

- Comer sano,
- Hacer ejercicio
- Dormir lo suficiente
- Adquirir *conceptos emocionales* nuevos y pulir los existentes: hacer excusiones, leer libros, ver películas, probar comidas nuevas, colecciónar experiencias.
- El budismo: beneficios tangibles a nuestra vida. Atención sin juicio. Reduce el estrés, facilita la categorización (regulación emocional).

• (Feldman 2019)

Axiomas

- El cerebro construye la realidad y emociones a través de la **neuroconstrucción**

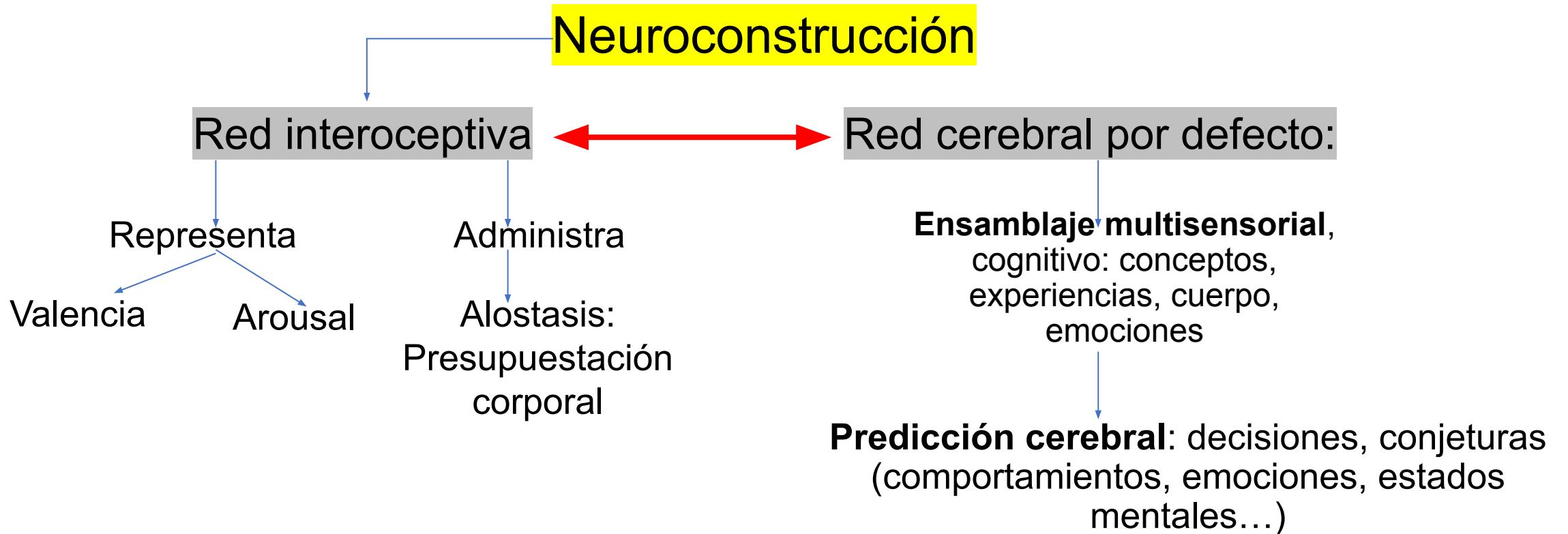
→ Red cerebral por defecto

Ensamblaje multisensorial, cognitivo:
conceptos, experiencias, **sensaciones corporales**, emociones

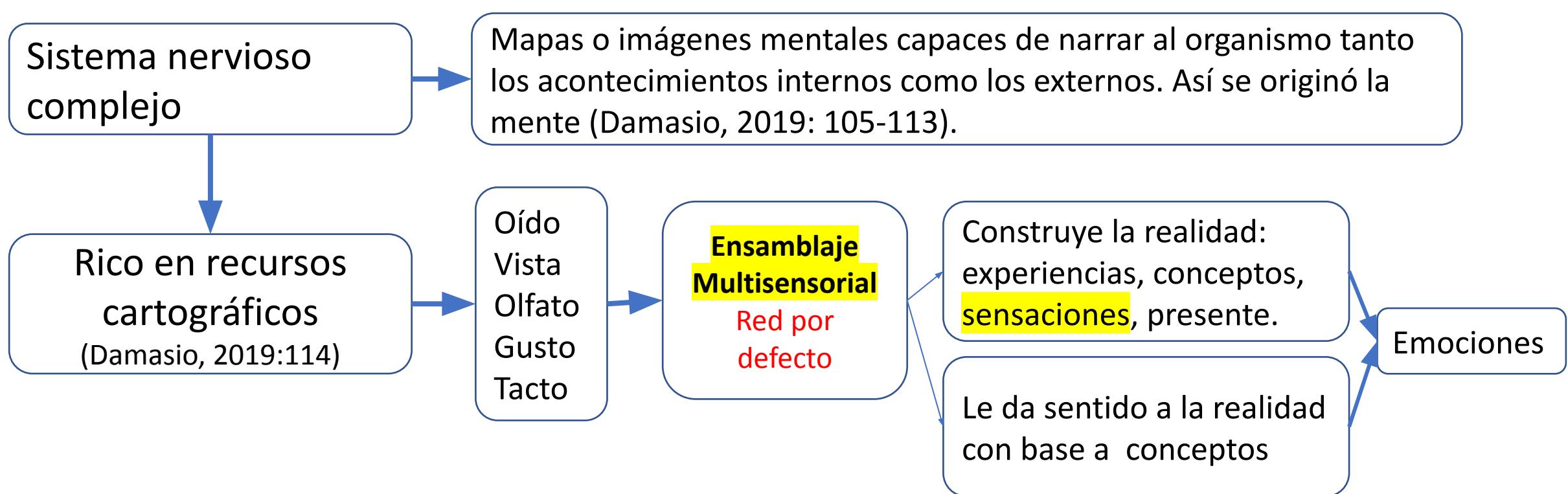
↓
Predicción cerebral: decisiones, conjeturas (comportamientos, emociones, estados mentales...)

Axiomas

- El cerebro construye la realidad y emociones.



Axiomas



- No canales de percepción dominantes.
- No estilos de aprendizaje.

El caso de la Señora que no le gusta mucho la carne asada (ensamblaje multisensorial y predicción)

Detectar elementos de la experiencia

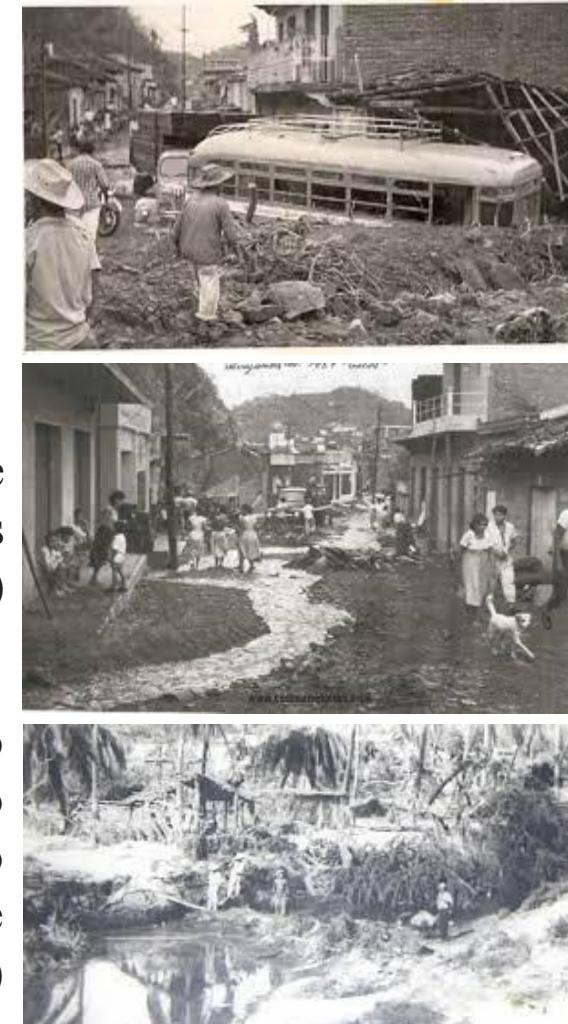
Contexto, personas, animales, emociones, cosas, pensamientos, comportamientos, edad de la Sra., sonidos, olores, gusto, vista, tacto.



«La última vez que me encontré en una situación similar, cuando mi cuerpo se hallaba en un estado similar, ¿qué hice a continuación?» (Ibid p.65)

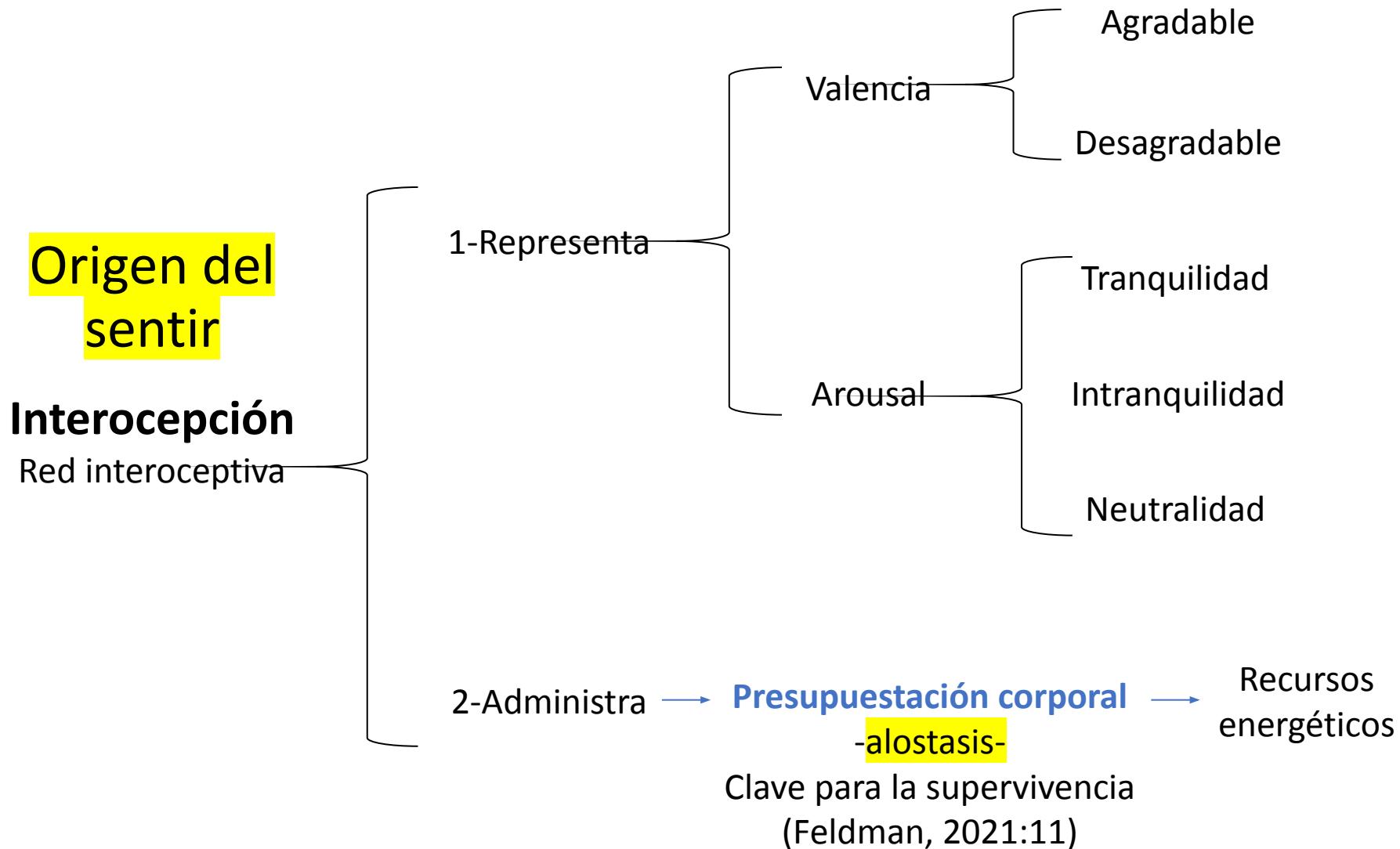
“Nuestro cerebro ha de hallar la manera de **dar sentido** a la avalancha de datos sensoriales que recibe” (Feldman, 2021:64)

Nuestras experiencias pasadas no solo incluyen lo que ocurrió en un momento dado en el mundo que nos rodea, sino también lo que sucedió en el interior de nuestro **cuerpo** (Ibid pp. 65-66)



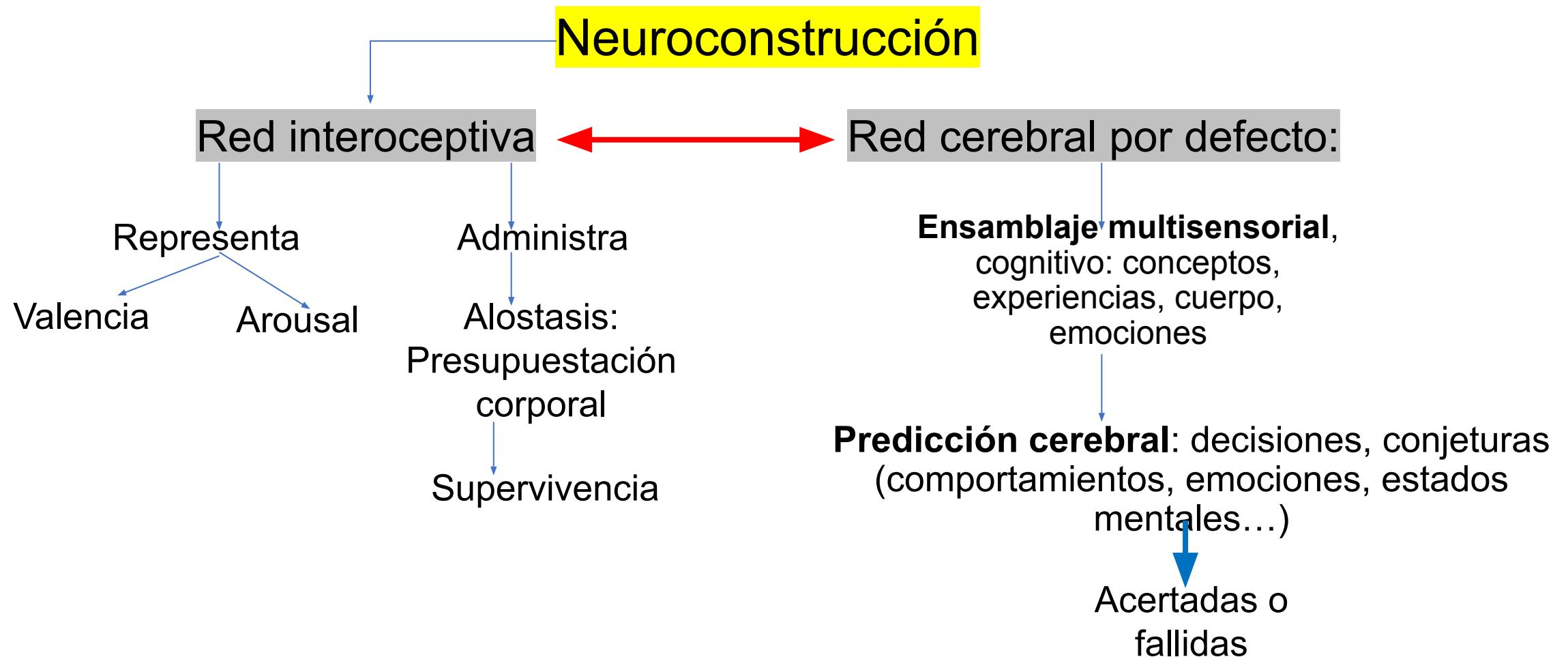
Cihuatlán, ciclón del 27 de oct 1959

Papel del cuerpo en la neuroconstrucción



Axiomas

- El cerebro construye la realidad y emociones.



Ensamblajes multisensoriales que crean **predicciones cerebrales**: decisiones anticipadas, fallidas o saludables.

- La fiesta
- Adicciones
- Fobias
- Machismo/violencia de género
- Estrés postraumático
- Compras
- Sentido de vida
- Idea del Yo
- Obesidad
- Sed
- Abuso sexual
- Ansiedad
- El despertar
- Depresión, ansiedad...

Lisa Feldman, 2019
Antonio Damasio, 2019
Maniano Sigman, 2015

Axiomas

Mis predicciones de hoy, serán las predicciones de mañana (Feldman, 2019)

Axiomas

Salud y enfermedad

El problema son las **creencias del cerebro**: (...) De manera que lo que denominamos enfermedad mental puede ser muy bien un presupuesto corporal racional a **corto plazo** que **no está en sintonía con el entorno inmediato**, las necesidades de otras personas o nuestros propios intereses futuros.

El **comportamiento racional**, pues, implica hacer una sabia inversión presupuestaria corporal en una situación determinada (Feldman, 2021:30)

Ejemplos:

- Síndrome postraumático
- Adicciones
- Estrés

Axiomas

- Poda y ajuste neuronal (Ebbingaus y Thorndike, 1885)
- Repetir y otorgar **significado** (utilidad) = **ajuste** = consolidación (experiencias memorables)
- No repetir y falta de significado (inutilidad) = **poda** neuronal = no aprendizaje, no consolidación.
- Al mismo tiempo, las conexiones menos utilizadas se debilitan y finalmente mueren. Es el proceso de *poda*, el equivalente neuronal de «Lo que no se usa se descarta». (Feldman, 2021:52)

Abordaje del caso de la Señora R. desde la Teoría de la emoción construida

Deducir una metodología ya que no hay enfoque psicoterapéutico, como tal.

Neuroconstrucción,
alostasis,
red cerebral por defecto,
predicción cerebral saludable y errónea,
creación de emociones,
ajuste y poda neuronal.

ESTUDIO DE CASO: La Señora R. (SR)

Antecedentes

Femenino

- 74 años
- 20 años de maestra jubilada.
- 6 hijos (todos profesionistas, casados e hijos)
- Padecimientos:

- Año 2000 quitan matriz
- Año 2015 quitan vesícula
- Diabetes

Tratamiento: Metformina

- Alimentación desordenada desde hace 10 años (problemas gástricos)
- **Frecuente micción diurna y nocturna, incontinencia rectal**

- Religión católica: ministra de la iglesia
- Mente ocupada constantemente.
- Fractura de cadera y operación junio 2022

Investigación mixta

Preguntas de investigación cuantitativa:

1. ¿Se considera un error de predicción la frecuente micción nocturna de la SR?
2. Si así lo fuese, ¿cuáles son las causas de dicha predicción fallida?
3. ¿Es posible modificar la predicción errónea a través de un programa?
4. ¿Cuál es la metodología idónea para eliminar dicha predicción?

Pregunta de investigación cualitativa:

¿Cómo es la experiencia de la SR en relación a la frecuente micción nocturna? ¿Qué eventos psicosociales podrían estar relacionados con esa dificultad?

ESTUDIO DE CASO: La Señora R.

Hipótesis:

El sueño interrumpido por micción nocturna es causado por un error de predicción cerebral, cuyas causantes son: un descontrol nutrimental, los efectos de la diabetes y emociones relacionadas con el abandono.

Variable Dependiente: Sueño nocturno

Variable independiente: descontrol nutrimental, diabetes, emociones de abandono.

Supuesto cualitativo: la frecuente micción nocturna se relaciona negativamente con el estado emocional de la paciente SR.

ESTUDIO DE CASO: La Señora R. (SR)

Objetivos

1. Definir si se trata de un error de predicción la frecuente micción nocturna de la SR
2. Explicar las causas de dicho error
3. Elaborar y ejecutar un programa de corrección predictiva que le permita a la SR disfrutar un sueño continuo de 6 horas o más. Que incluya el tratamiento de las variables independientes.

ESTUDIO DE CASO: La Señora R. (SR)

Técnicas de investigación:

- Entrevista cualitativa: bio, psico, social
 - Narraciones
 - Observación
 - Bitácora/registro
 - Medición, descripción, comparación e inferencia.

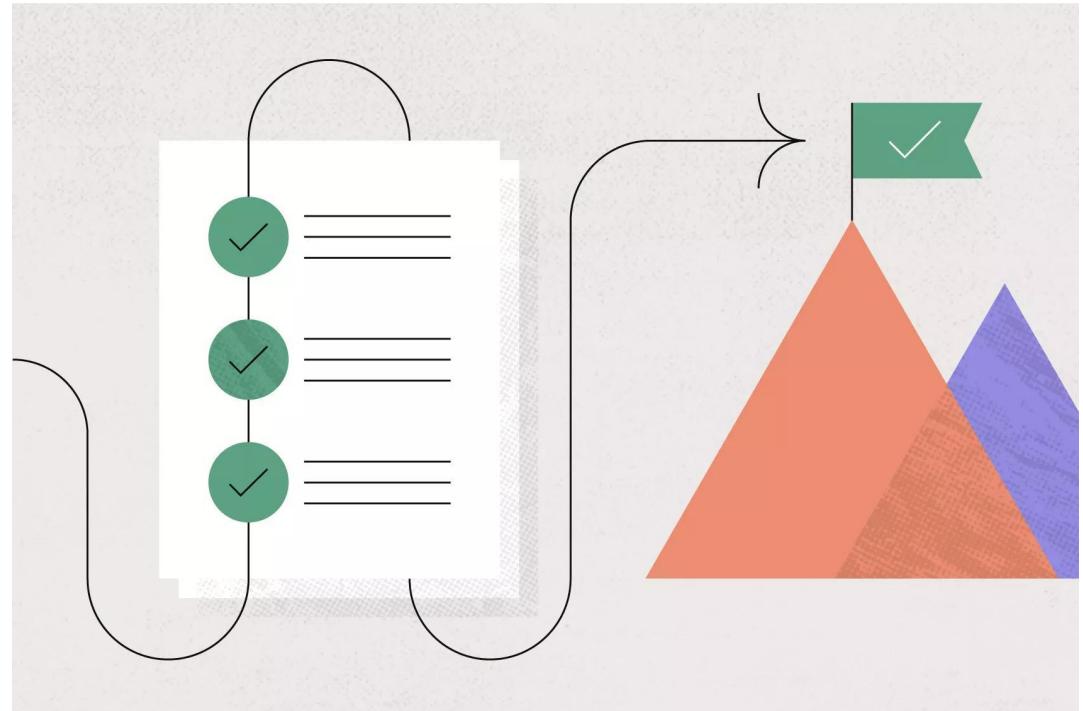
Métodos análisis de datos

Cualitativo: Fenomenológico

Cuantitativo: Experimental

ESTUDIO DE CASO: La Señora R.

PROGRAMA DE CORRECCIÓN PREDICTIVA:
MICCIÓN NOCTURNA



ESTUDIO DE CASO: La Señora R.

Hipótesis:

El sueño interrumpido por micción nocturna es causado por un error de predicción cerebral, cuyas causantes son: un descontrol nutrimental, los efectos de la diabetes y emociones relacionadas con el abandono.

Se confirma

Variable Dependiente: Sueño nocturno

Variable independiente: descontrol nutrimental, diabetes, emociones de abandono.

Supuesto cualitativo: la frecuente micción nocturna se relaciona negativamente con el estado emocional de la paciente SR. Confirmada

Planea y registra el proceso (alostasis y predicciones saludables)

Somos arquitectos de nuestras experiencias

- Nutrición
- Dormir bien
- Hacer ejercicio
- Masaje profesional
- Yoga
- Convivencia
- La inteligencia emocional se caracteriza mejor en función de conceptos: ampliar la **granulidad emocional**.
- Reintegros (ensamblaje multisensorial)

Variables a tomar en cuenta

- Dotación genética
- Bioquímica cerebral (lo innato)
- Contexto cultural
- Comida (nutrigenómica) (Khayat, 2010)
- Ambiente: geográfico y factores a los que se está expuesto
- Variables extrañas

Notas finales de la neurociencia cognitiva

Mariano Sigman (2015)

Al **tomar una decisión**, además de ejecutar la opción elegida, el **cerebro genera una creencia** (p. 71)

Quienes poseen **sistemas de confianza** más precisos tienen una mayor cantidad de conexiones —medidas en densidad de axones— en una región de la corteza frontal lateral llamada área de Brodmann 10 o BA10 (p. 74)

Esta diferencia en la actividad cerebral, entre quienes tienen un sistema preciso de confianza y quienes no, se observa solo cuando una persona lleva la **atención hacia su mundo interno** —por ejemplo, concentrándose en la respiración— y no cuando la atención está focalizada en el mundo externo. Esto establece un puente entre dos variables que en principio apenas estaban relacionadas: la calidad de la confianza y el **conocimiento de nuestro propio cuerpo**. Ambas coinciden en dirigir la mirada al mundo interior. Y así sugiere que una manera natural de mejorar el sistema de confianza es aprender a observar y **focalizarnos en nuestro propio cuerpo** (p. 74)

Bibliografía

- Balckburn, E. Epel, E. (2017) La solución de los telómeros. México. Aguilar.
- Damasio. A. (2019). *El extraño orden de las cosas. La vida, los sentimientos y la creación de las culturas.* México. Paidós.
- Feldman. B. L. (2019). *La vida secreta del cerebro. Cómo se construyen las emociones.* México. Paidós.
- Feldman. B. L. (2021). *Siete lecciones y media sobre el cerebro.* México. Paidós.
- Gómez, C. J. (2021) Cerebro plástico, una ruta al alto rendimiento. México. Amazon.
- Puerta Polo, Juliana Vanessa, & Padilla Díaz, Dancy Eliana (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2),251-257.[fecha de Consulta 28 de Junio de 2021]. ISSN: 1794-5992.
- Vallejo-Slocker, L. y Vallejo, M. A. (2016). Sobre la desensibilización sistemática. Una técnica superada o neombrada [concerning Systematic Desensibilization. An overcomed or renowned?]. *Acción Psicológica*. 13(2), 157-168.
- www.jaimegomezcastaneda.com
- Sigman, M. (2015) *La vida secreta de la mente. Nuestro cerebro cuando decidimos sentimos y pensamos.* México. Debate.



Teoría de la emoción construida

El caso de la Señora R.

Dialoguemos

Dr. en ciencias del acompañamiento humano
Jaime Gómez Castañeda

www.jaimegomezescritor.com

 Jaime Gómez Castañeda

Nota del Autor. *Las notas que necesitamos.*
Podcasts