



Saber es Poder Las emociones

Tomás Aragón, MD, DrPH

Director del Departamento de Salud
Pública de California

12 de Octubre de 2024

Blog: TeamPublicHealth.substack.com



Tabla de contenido

1

Aprendizaje experiencial

2

Errores de predicción

3

Afectos (estado de ánimo)

4

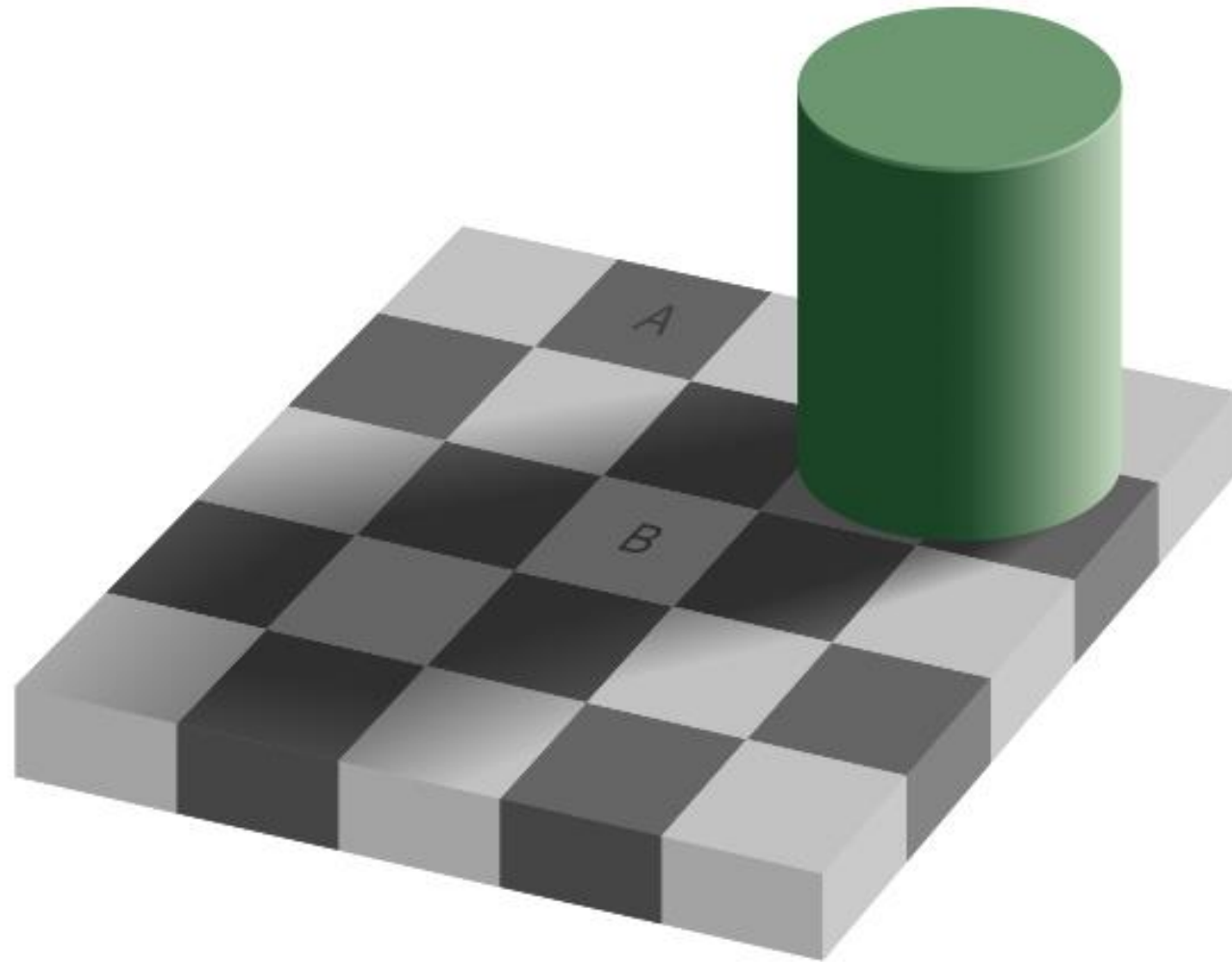
Emociones son construido

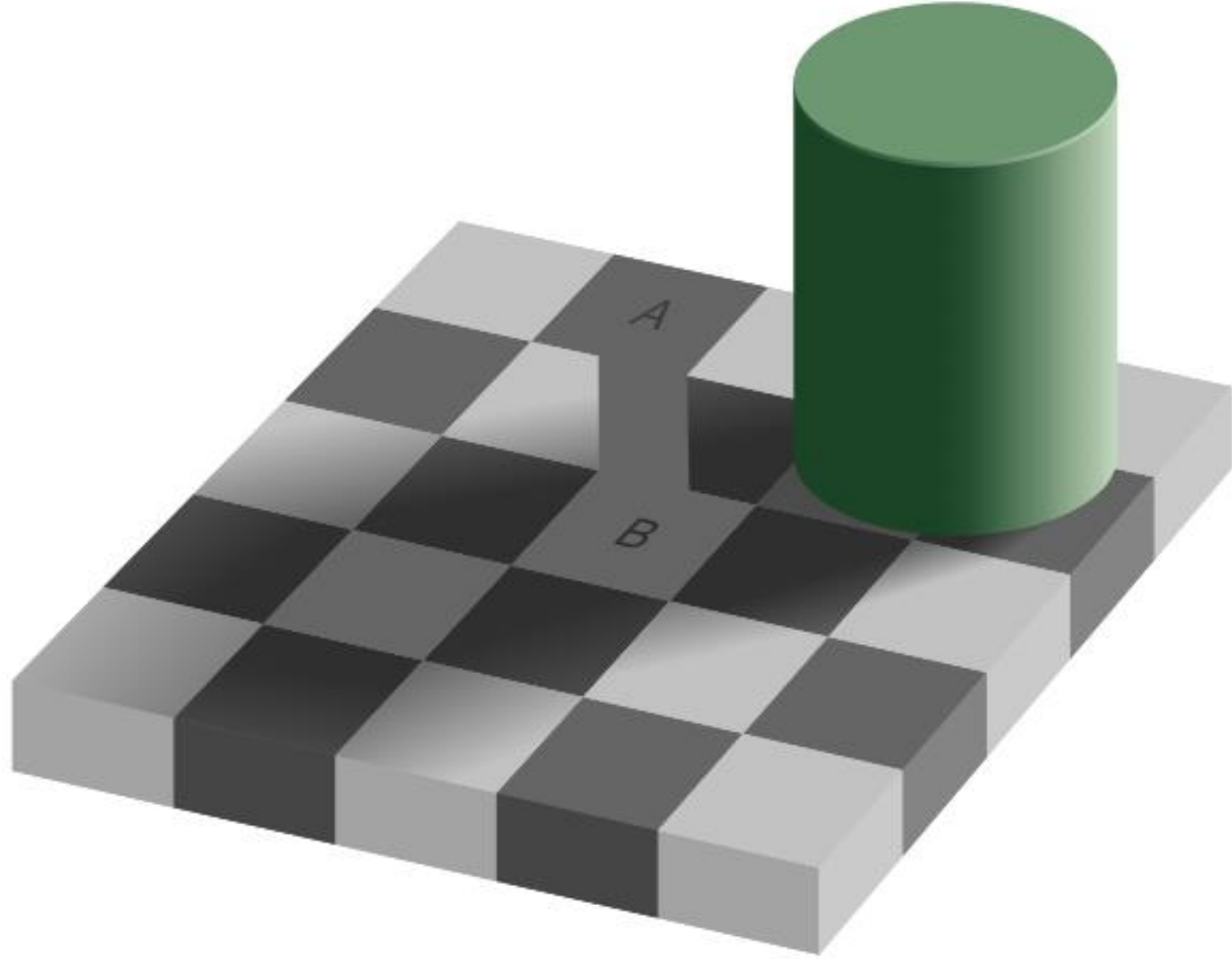
5

Regular las emociones



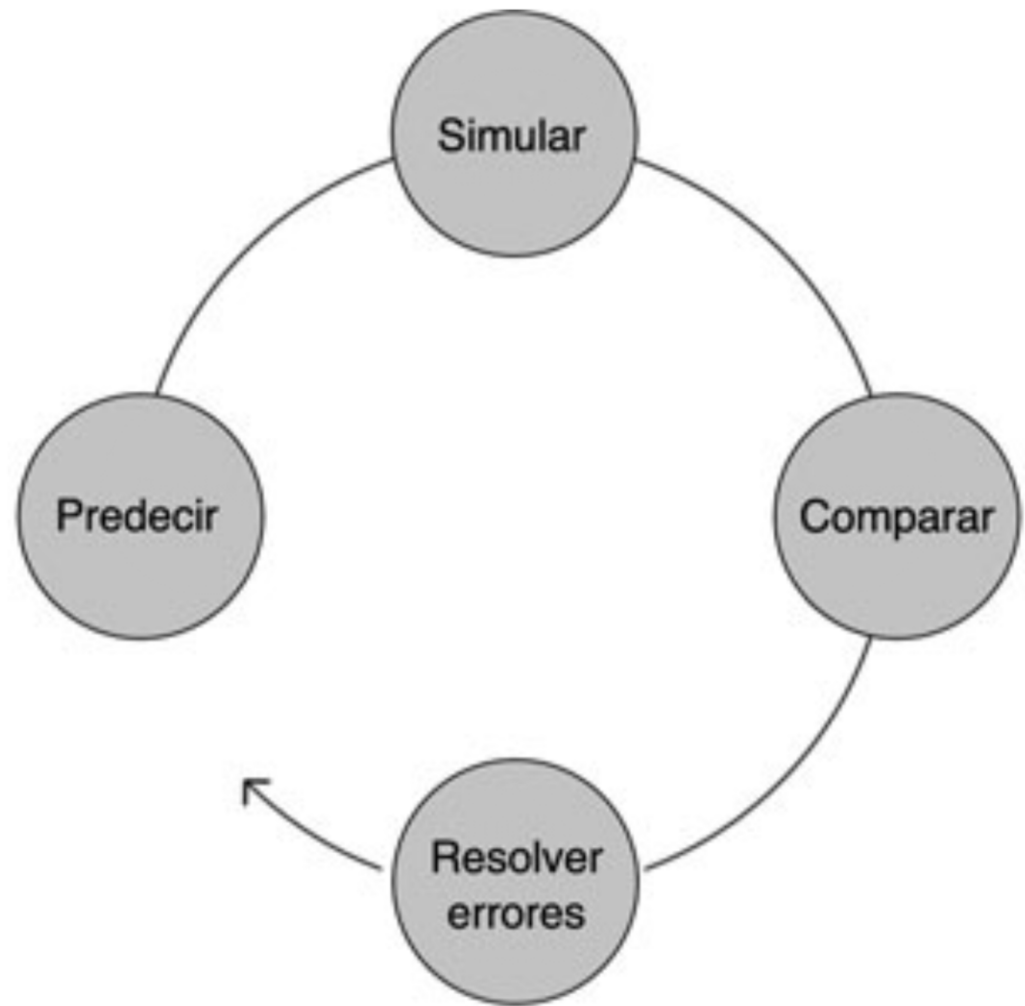






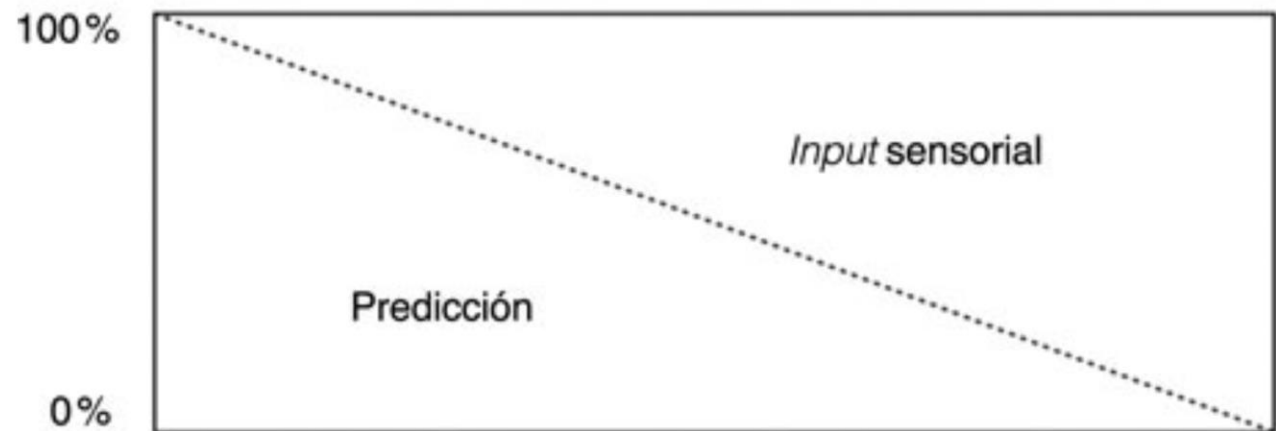
Estructura de un bucle de predicción.

Las predicciones se convierten en simulaciones de sensaciones y movimientos. Estas simulaciones se comparan con el input sensorial real del mundo. Si coinciden, las predicciones son correctas y la simulación se convierte en nuestra experiencia. Si no coinciden, el cerebro debe resolver los errores.



Lisa Feldman Barrett, *La vida secreta del cerebro: cómo se construyen las emociones*, trans. Genís Sánchez Barberán, Primera edición (Barcelona: Paidós, 2018).

Una gran variedad de fenómenos mentales se pueden entender como una combinación de predicción y de input sensorial.



Soñar despierto

Memoria

Falsa ilusión

Alucinaciones

Efecto placebo

Imaginación

Ilusiones ópticas

Predicciones que encajan con *input* sensorial

Aprendizaje

Autismo

Estados meditativos

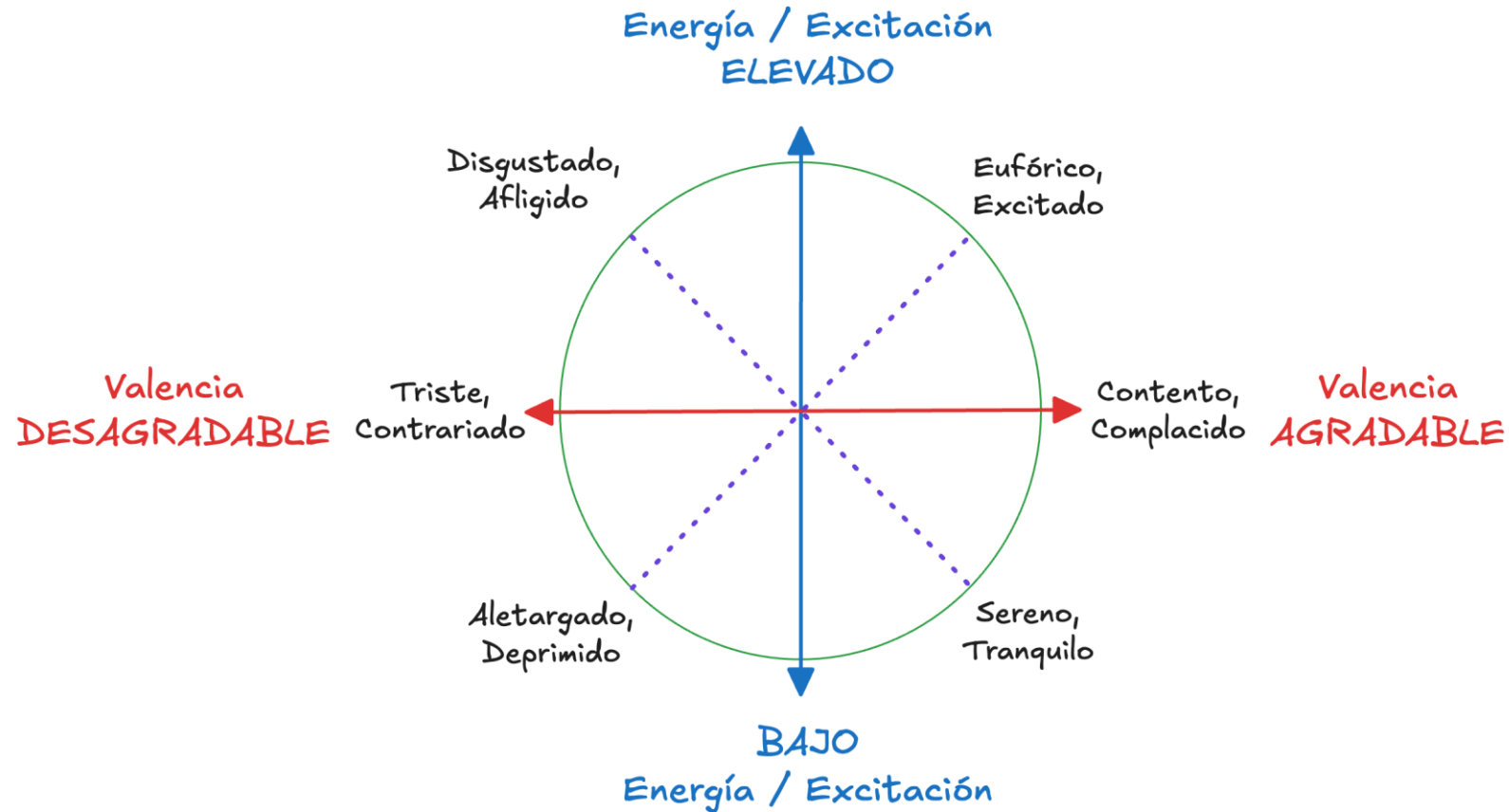
Ceguera experiencial

«Viaje» de LSD

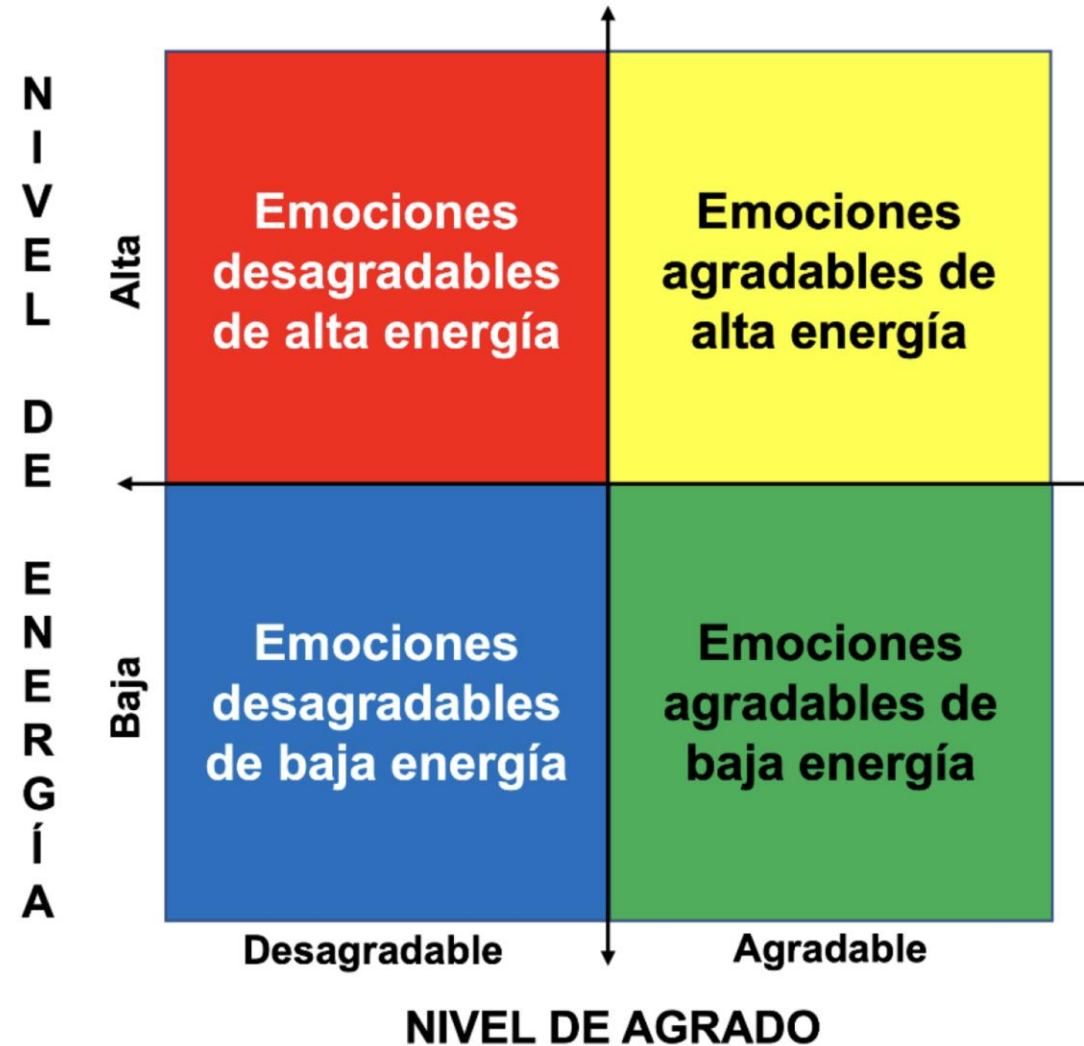
Cuadrados A y B

Serpiente

El afecto (estado de ánimo)



Medidores emociones



¿CÓMO TE SIENTES?



Predicciones

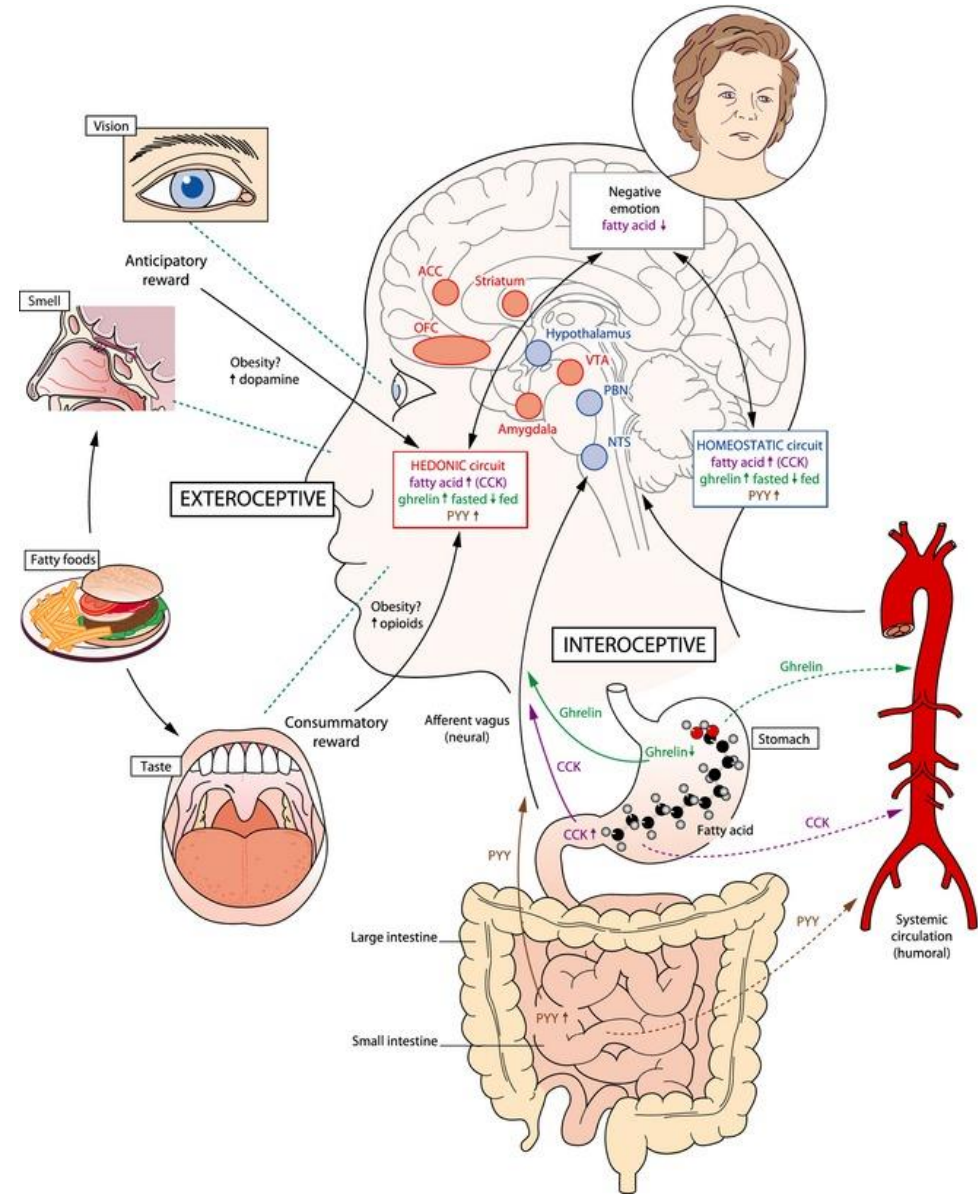
Señales sensoriales

- Interocepción (afecto)
- Exterocepción (cinco sentidos)

Simulaciones

Emociones

Realidad social



N. Weltens, D. Zhao, and L. Van Oudenhove, "Where Is the Comfort in Comfort Foods? Mechanisms Linking Fat Signaling, Reward, and Emotion," *Neurogastroenterology & Motility* 26, no. 3 (March 2014): 303–15, <https://doi.org/10.1111/nmo.12309>.



SABER es PODER

SABER regular sus emociones:

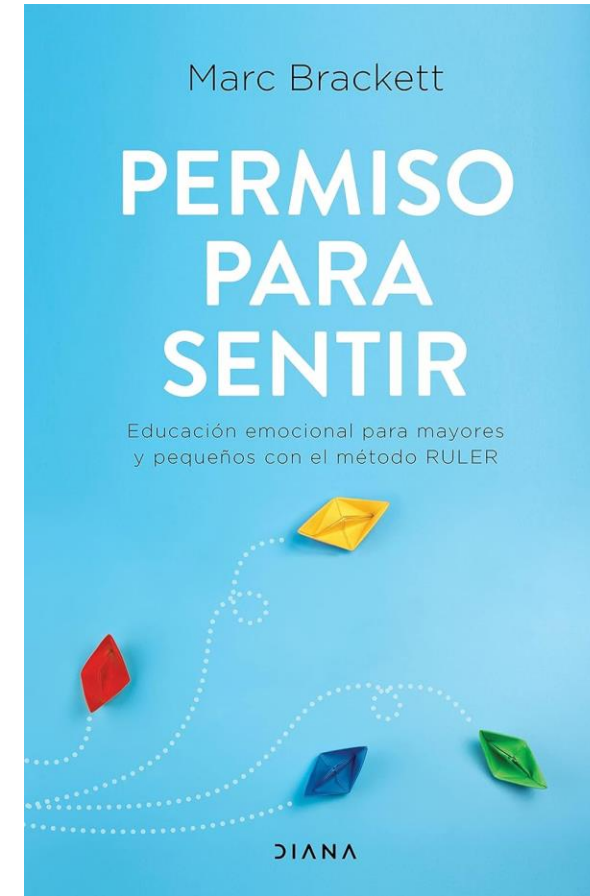
Situación – Atención – Bienestar – Evaluación – Responder

SABER es PODER

- **Situación:** selección or modificación
- **Atención:** distraer o atención plena (“mindfulness”)
- **Bienestar:**
 - dormir bien,
 - comer alimentos nutritivos,
 - hacer ejercicio,
 - mantener conexiones sociales positivas,
 - experimentar la naturaleza,
- **Evaluación:** reinterpretar o aceptar
- **Respuesta:** expresar o no expresar

* Adaptado de Kateri McRae and James J. Gross, “Emotion Regulation,” *Emotion* (Washington, D.C.) 20, no. 1 (February 2020): 1–9, <https://doi.org/10.1037/emo0000703>.

Recomendaciones de libros





CDPH

California Department of
Public Health