

DE LA EMOCIÓN AL AFECTO, UNA EXPLORACIÓN INTERIOR

Profesora: Maite Martínez Egaña

Horario: martes de 11:30 a 13:15 (durante el primer cuatrimestre)

Introducción:

Emociones, sentimientos y afectos son la base de nuestra experiencia humana, influyen en nuestro modo de pensar, de tomar decisiones y de relacionarnos. Sin embargo, comprenderlas y transformarlas requiere estudio, conciencia y reflexión. En este curso, exploraremos el viaje desde la emoción hasta el afecto, profundizando en cómo los sentimientos se moldean a través de nuestras experiencias y vínculos internos e interpersonales. A través de teoría y práctica, descubriremos herramientas para desarrollar una conexión más auténtica y enriquecedora con nosotros mismos y con los demás.

Objetivos:

- Comprender las diferencias entre emoción, sentimiento y afecto.
- Analizar cómo diferentes culturas, épocas y corrientes filosóficas y psicológicas han interpretado y representado las emociones, desde la antigüedad hasta la actualidad, para comprender su influencia en la sociedad y el pensamiento humano.
- Analizar la naturaleza y función de las emociones y sentimientos y su incidencia en la vida cotidiana.
- Considerar las implicaciones éticas del desarrollo de la interpretación emocional por parte de las máquinas e inteligencia artificial.
- Reflexionar sobre cómo las emociones y los sentimientos impactan en la salud mental.

Metodología:

Estructura del curso:

- Módulos temáticos, se organizan en bloques de contenido progresivos.

Para fomentar la reflexión, el análisis y la integración práctica de los conocimientos:

• Aspectos teóricos:

- Exposición guiada a través de lecturas, clases magistrales y análisis de ejemplos de conceptos fundamentales sobre el tema del curso.

• Aprendizaje activo:

- Fomento de la participación mediante debates y discusiones en grupo grande o en pequeños grupos.

- Análisis y exposición de textos relacionados con el curso búsquedas realizadas por el propio alumnado.

• Enfoque experiencial:

- Se parte de las vivencias y conocimientos previos de los participantes.

• Flexibilidad:

- Se adapta el ritmo y los contenidos según las necesidades del grupo.

• Ejercicios prácticos:

- Aplicación de conocimientos a las situaciones actuales.

• Evaluación y seguimiento:

- Autoevaluaciones y retroalimentación para valorar el aprendizaje.

Programa:

Módulo 1: Introducción a las emociones, sentimientos y afectos

1. Conceptos fundamentales: diferencias entre emociones, sentimientos y afectos.
2. Bases neurobiológicas: cómo funcionan las emociones en el cerebro.

Módulo 2: Breve recorrido histórico

3. Orígenes filosóficos y antropológicos: cómo las civilizaciones han entendido las emociones.
4. Teorías psicológicas: evolución del estudio de las emociones desde Freud hasta la psicología contemporánea.

Módulo 3: Situación actual

5. La emoción en la sociedad actual: influencia de la cultura y los medios de comunicación.
6. Las emociones en la era digital: redes sociales y su impacto en la vivencia de los sentimientos.

Módulo 4: Emociones e inteligencia artificial

7. IA y reconocimiento emocional: cómo las máquinas "comprenden" y responden a emociones.
8. Ética y riesgos: implicaciones del desarrollo de sistemas emocionales artificiales.

Módulo 5: Emociones, sentimientos y salud mental

9. ¿A cada sentimiento su patología?: relación entre los sentimientos y el sufrimiento psíquico, el papel preponderante de la angustia.
10. Relación entre emociones y trastornos mentales: fobia, depresión, ansiedad...
11. El papel preponderante de la angustia.

Módulo 6: Aplicaciones prácticas

12. Ejercicios prácticos a través de fragmentos de novelas o películas que crearon impacto emocional.
13. Identificación y comprensión de las propias emociones en la línea de vida.

Módulo 7: Reflexión y cierre

14. Evaluación y aplicación de lo aprendido: discusión grupal.
15. Cierre del curso: reflexiones finales y despedida.