

¿Cómo funciona una emoción?

Para entender este fenómeno, debemos empezar concibiendo las emociones como un sistema de alarma que nos avisa que algo importante está ocurriendo. Algo relevante, por ser bueno para nosotros o por amenazarnos de alguna forma. Hay, por lo tanto, dos tipos de emociones. En primer lugar, tenemos las de tono positivo, que son las que nos resultan agradables, las que queremos que se repitan y nos llevan a aproximarnos a eso que nos las producen. Y en segundo lugar, están las emociones de tono negativo, que son las desagradables, no queremos que se repitan y nos llevan a alejarnos lo más posible de ellas. Como buen sistema de



alarma, las emociones deben estar activas el menor tiempo posible: si duran más de lo estrictamente necesario se convierten en un problema en sí mismas. Tienen que avisarnos de la situación y apagarse lo más rápidamente posible.

Para lograr esto, las emociones positivas y negativas se regulan entre sí. Es decir, después de la alegría de encontrarme con un amigo que hacía mucho tiempo que no veíamos, al separarnos nos queda la tristeza de no saber cuánto tardaremos en encontrarnos de nuevo. La emoción positiva es sustituida por la negativa, que desactiva la anterior y

nos permite regresar a una situación emocionalmente neutra con rapidez. (Fuente: BBC)

Psico-dato: Las emociones positivas y negativas son parte de la vida afectiva normal, lo importante es entender que siempre debemos buscar el equilibrio y que una situación emocionalmente neutra también es importante para nuestro bienestar.

Smile, te va a asustar y querrás taparte los ojos. Debemos siempre considerar y cuidar la salud mental de todos.

Algunas películas de miedo pretenden dar sustos sutiles al público. Otras intentan que los espectadores se retuerzan en sus asientos. Pero el cineasta Parker Finn pensaba en un objetivo mucho más ambicioso cuando se propuso escribir y dirigir su primer largometraje, 'Smile'. "Quería hacer una película que provocará una sensación de ataque de pánico sostenido de principio a fin", dice.

'Smile', escalofriante historia de una psiquiatra clínica que comienza a experimentar sucesos espeluznantes e inexplicables tras un extraño encuentro con un paciente, se inspira en un cortometraje que Finn realizó en 2020, titulado 'Laura no ha dormido'. El corto estaba protagonizado por Caitlin Stasey -que también tiene un papel memorable en 'Smile'- y ganó un Premio Especial del Jurado



en la categoría de Cortos de Medianoche del SXSW. La película de 11 minutos despertó en la industria un enorme interés en torno a Finn, que consiguió presentar una propuesta para rodar una versión de largometraje.

Aunque se inspira temáticamente en 'Laura no ha dormido', 'Smile' lleva la historia en una dirección nueva y estremecedora. Finn dice que quería explorar cómo sería el hecho de que tu mente se enfrentará a ti y te hiciese sentir experiencias espeluznantes. "¿Conoces esa sensación de pavor que siente cuando se despierta de un mal sueño? ¿Esa sensación de agonia angustiosa que persiste a pesar de ser consciente de que no era real? Quería que 'Smile' capturara esa sensación en la pantalla". (Fuente: El país)

Podemos disfrutar una película de terror bien realizada, donde nos mantiene cautivos, pero siempre es bueno consumir contenidos más neutros emocionalmente.

Psico-dato: Podemos disfrutar una película de terror bien realizada, donde nos mantiene cautivos, pero siempre es bueno consumir contenidos más neutros emocionalmente.

The screenshot shows the website interface with a navigation bar at the top containing links like 'Promesa', 'Quiénes Somos', 'Charlas', 'PsicoNoticias', 'PsicoTerapia Virtual', 'Contáctanos', 'Editar perfil', and 'Cerrar Sesión'. Below the navigation bar is a 'Tema de la semana' section with various icons for topics like 'Autismo y madurez', 'Vida Sana y Equilibrio', 'Salud mental y Autocuidado', 'Vida en Pareja y comunicación con los hijos', 'Viviendo en un mundo tecnológico', and 'Habilidades sociales y expresión Emocional'. The main content area features a large article titled 'Capítulo 133: Terror y sadismo en el cine de hoy' with a sub-header 'Terror y sadismo en el cine de hoy' and a 'PRESENTACIÓN' button. Below this are several smaller sections: 'PRIMERA PARTE', 'SEGUNDA PARTE', 'Frase para el bronce', 'Consejo de la semana', and 'Tips'. At the bottom, there are social media links for YouTube, Instagram, and Facebook, and a 'PsicoTerapia Virtual' button.



Te esperamos en nuestro sitio

www.psicologosencasa.com

