

# EMOCIONES

Etimológicamente el término *emoción* significa el impulso que induce la acción, ya que *moción* evoca el movimiento y el prefijo “e” indica la dirección de ese movimiento, hacia fuera. Es un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser suscitada por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que detestamos. En ese sentido, las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo (Filliozat, 1998).

Una emoción viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta y más o menos pasajera (Psicoactiva.com). Es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática.

En el lenguaje cotidiano, emoción y sentimiento se utilizan con frecuencia como sinónimos, pero son conceptos distintos. En un artículo Jon Berstegi comenta al respecto "Lazarus define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones; es decir, la experiencia subjetiva de las emociones, el sentimiento es la "etiqueta" que la persona le pone a cada emoción".

Si nos hacen un regalo, la emoción nace de manera espontánea debido al un estímulo (el regalo). Luego surge la valoración primaria o automática de ese estímulo, y puede ser indiferente, dañino, beneficioso, etcétera (en este caso, beneficioso). La emoción es aguda y pasa rápido, pero puede convertirse en sentimiento.

En el momento que tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo al recibir ese estímulo, la emoción se convierte en sentimiento. Es decir, cuando notamos que nuestro organismo sufre una alteración (por ejemplo, mariposas en el estómago) y somos conscientes de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con un sello específico. En este ejemplo tendríamos un sentimiento de sorpresa, placer, alegría, satisfacción, etcétera. Aun así, los sentimientos pueden persistir en ausencia de estímulos externos, cuando son generados por nosotros mismos. Por ello, varios autores, como Le Doux (1999), definen al sentimiento como “emociones voluntarias”.

Otra diferenciación entre sentimiento y emoción la ofrece Frijda et al. (1991), quién sostiene la diferencia en la duración de cada concepto: la emoción dura menos que el sentimiento.

En el ser humano, la experiencia de un sentimiento generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo que utilizamos para valorar una situación concreta; por tanto, influyen en el modo en que se percibe dicha situación. Durante mucho tiempo, los sentimientos han sido considerados poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero los sentimientos, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

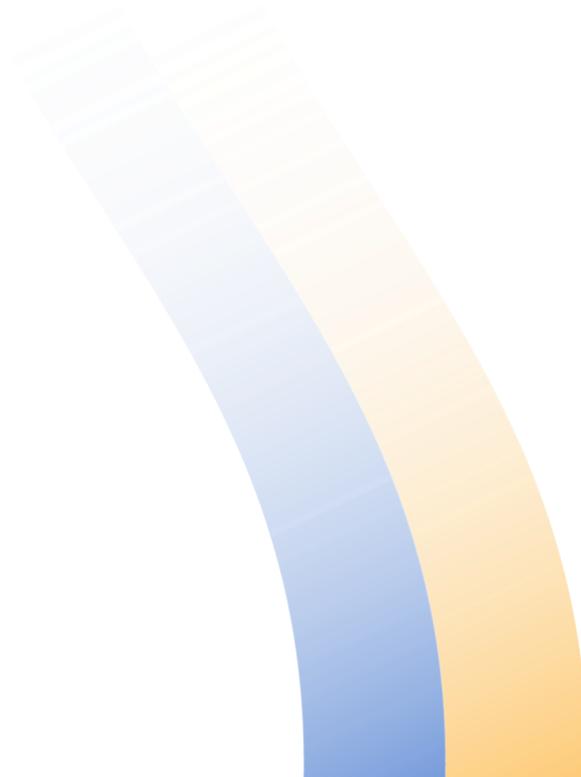
A partir de la dupla emoción-sentimiento, es difícil saber cuál será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. En nuestros primeros meses de vida adquirimos sentimientos básicos como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esos sentimientos tan básicos que en los humanos se van haciendo más complejos gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. Cada individuo experimenta un sentimiento de forma particular dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizajes, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales las desencadenan los sentimientos innatos, mientras que otras pueden adquirirse.

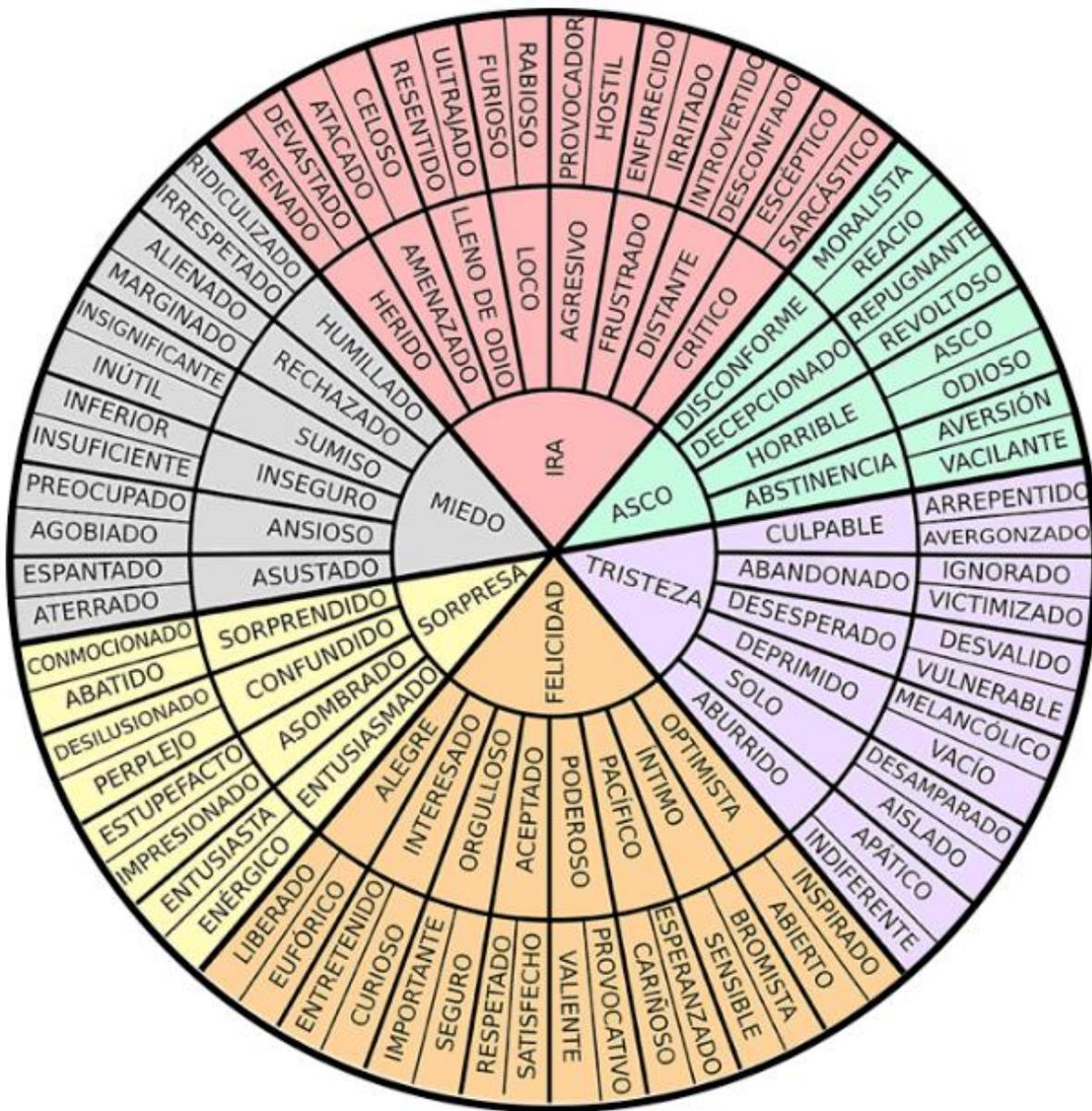
Robert Plutchik identificó y clasificó las emociones en 1980. Propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación. Cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente de diferentes maneras.

Según el autor estas emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y alegría combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza.

Las emociones también varían de intensidad: la ira es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira. La intensidad emocional varía de un individuo a otro. Entre más intensa sea la emoción, más motivará la conducta.

Dependiendo del autor al que hagamos referencia, la clasificación de las emociones variará. En la imagen siguiente podrás observar seis emociones principales y sus subdivisiones:





Como ya vimos, las emociones y los sentimientos mantienen una estrecha relación: las emociones son biológicas y los sentimientos son elaboraciones secundarias, pues se someten a un proceso de mentalización.

Otra clasificación nos muestra cinco categorías básicas de sentimientos:

1. MIEDO. Anticipación a una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Agudiza los sentidos, pues su función original es garantizar nuestra protección.
2. ALEGRÍA. Diversión, euforia, gratificación; da una sensación de bienestar, de seguridad.
3. TRISTEZA. Pena, soledad, pesimismo.
4. ENOJO. Rabia, ira, resentimiento, furia, irritabilidad. Es una reacción a la frustración y la injusticia.
5. AVERSIÓN. Disgusto, asco. Solemos alejarnos del objetos que nos produce esta emoción.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos, expresamos determinados sentimientos. Hay sonrisas que expresan diferentes grados de alegría. Los gestos nos ayudan a expresar lo que sentimos y que en numerosas ocasiones nos es difícil expresar con palabras, son otra manera de comunicarnos y de sentirnos integrados en un grupo social.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar. Podemos observar cómo los niños ciegos o sordos, cuando experimentan ciertos sentimientos, lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, posiblemente existan bases genéticas hereditarias para explicar esto.

Los sentimientos poseen componentes conductuales particulares que se muestran externamente al sentirlos, son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo. Estos son:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre las personas.

Cuando experimentamos un sentimiento también existen componentes fisiológicos e involuntarios, por ejemplo:

- Temblar.
- Sonrojarse.
- Sudar.
- Respirar de manera agitada.
- Dilatación de las pupilas.
- Aumento del ritmo cardiaco.

Sobre estos últimos componentes se basa el polígrafo o "detector de mentiras", aunque hay personas que con entrenamiento pueden controlar estas respuestas fisiológicas.

**Referencia:**

Nombre de los Sentimientos y las Emociones. Recuperado de la materia de Desarrollo Humano del bachillerato Virtual UAdeC