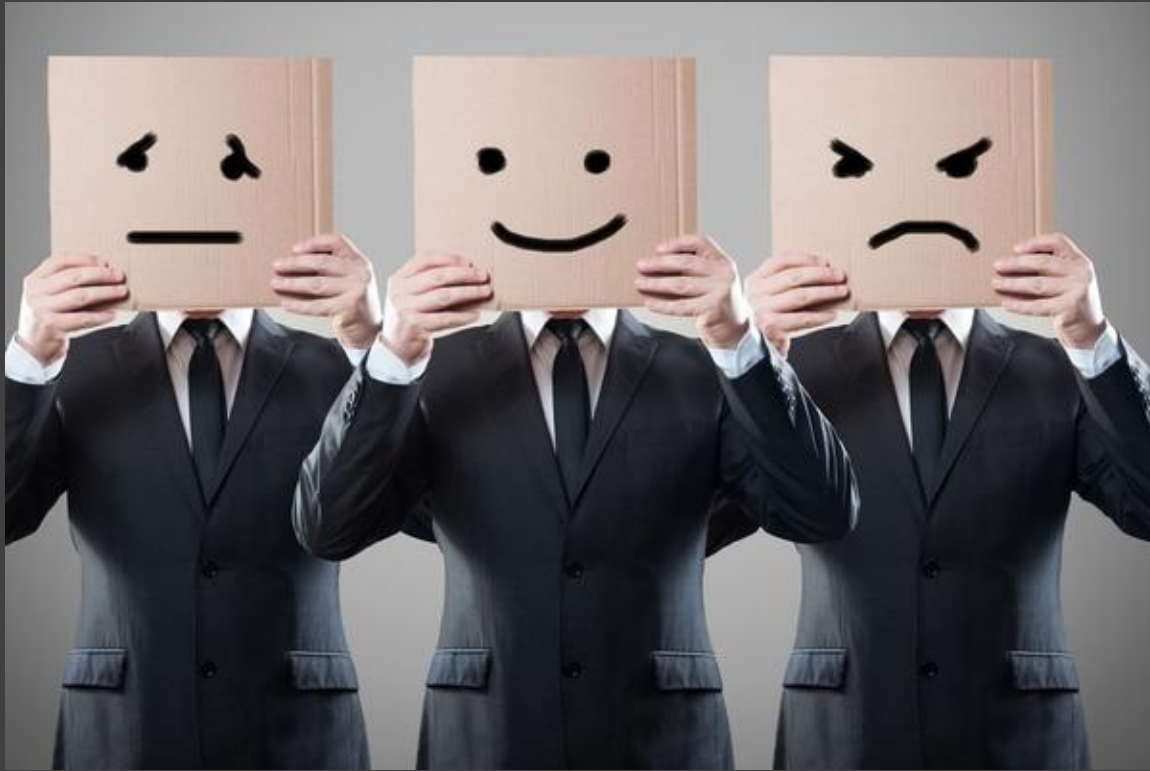




EMOCIONES

QUÉ SON LAS EMOCIONES



Son los cambios fisiológicos y sentimientos conscientes de placer o displacer, excitados por estímulos externos e internos, que conducen a reacciones comportamentales

La mayoría de las definiciones distinguen cuatro elementos de la emoción: a) estímulo (provoca la reacción); b) experiencia consciente (positiva o negativa, emoción que sentimos); c) activación fisiológica (producido por el SN. Autónomo y las glándulas endocrinas); d) conducta.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

La mayoría de los psicólogos están de acuerdo de la existencia de seis emociones básicas: amor, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y alegría. Estas emociones son universales y tienen una peculiar expresión facial que puede ser reconocida en cualquier parte del mundo. Están en nuestro ADN al nacer. Son conductas adaptativas para la supervivencia.

Las emociones secundarias: empatía, compasión, culpa, orgullos, celos, entre otras.
Las emociones Mixtas: entusiasmo, desánimo.
Son variaciones de las emociones básicas o combinaciones de ellas. Asimismo son aprendidas y emergen entre los 18 y 24 meses de vida y su expresión varía con la cultura

Las 6 emociones “básicas”

Alegría

Disgusto

Ira

Miedo

Sorpresa

Tristeza



COMPONENTES DE LA EMOCIÓN

- ❑ Un cambio fisiológico: Hay una expresión somática y manifestaciones en el cuerpo como: sudoración, cambios en la tensión muscular, cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio, entre otros.
- ❑ Conducta manifiesta frente a la emoción. Expresión facial definida, cambios en el tono y volumen de la voz, movimientos del cuerpo, etc. En el enojo y placer, hay un impulso hacia lo que originó la emoción. En la tristeza, o disgusto, puede haber retraimiento, pérdida de control muscular o inhibición de la conducta.
- ❑ Conducta manifiesta frente a la emoción. Expresión facial definida, cambios en el tono y volumen de la voz, movimientos del cuerpo, etc. En el enojo y placer, hay un impulso hacia lo que originó la emoción. En la tristeza, o disgusto, puede haber retraimiento, pérdida de control muscular o inhibición de la conducta.



DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS ENTRE LAS EMOCIONES

Las personas lloran cuando están tristes, a veces cuando están felices, pero casi nunca cuando están molestas. El miedo se asocia con presión arterial más baja, temperatura más fría y menos flujo sanguíneo hacia la periferia del cuerpo

CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EMOCIONES ESPECÍFICAS

Emoción	Cambio reportado
Ira	Ritmo cardiaco más rápido, músculos tensos, respiración más rápida
Miedo	Ritmo cardiaco más rápido, músculos tensos, respiración más rápida
Alegría	Aumento de temperatura, ritmo cardiaco más rápido, tensión muscular disminuída
Tristeza	Llanto, sollozo, ritmo cardiaco más rápido, músculos tensos
Veguenza	Aumento de temperatura, ritmo cardiaco más rápido, nudo en la garganta

Fuente: Scherer y Wallbott (1994)

TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN

TEORÍA DE JAMES-LANGE

- Teoría de James –Lange consideran la siguiente secuencia Estímulo → Cambios fisiológicos → emoción .
- Sostenía que el estímulo se dirigía al tálamo que es parte del sistema límbico, el que provoca reacciones orgánicas a través del hipotálamo y la división simpática del SN. Autónomo. Las sensaciones de estas reacciones orgánicas se enviaban de nuevo a la corteza, produciendo la emoción. Según James, nos enfadamos porque sufrimos un ataque, tenemos miedo porque temblamos.
- Críticas a la teoría de James: a veces se experimenta emoción antes de que el cuerpo reaccione. La activación fisiológica es importante en la emoción pero no necesariamente causa la emoción.

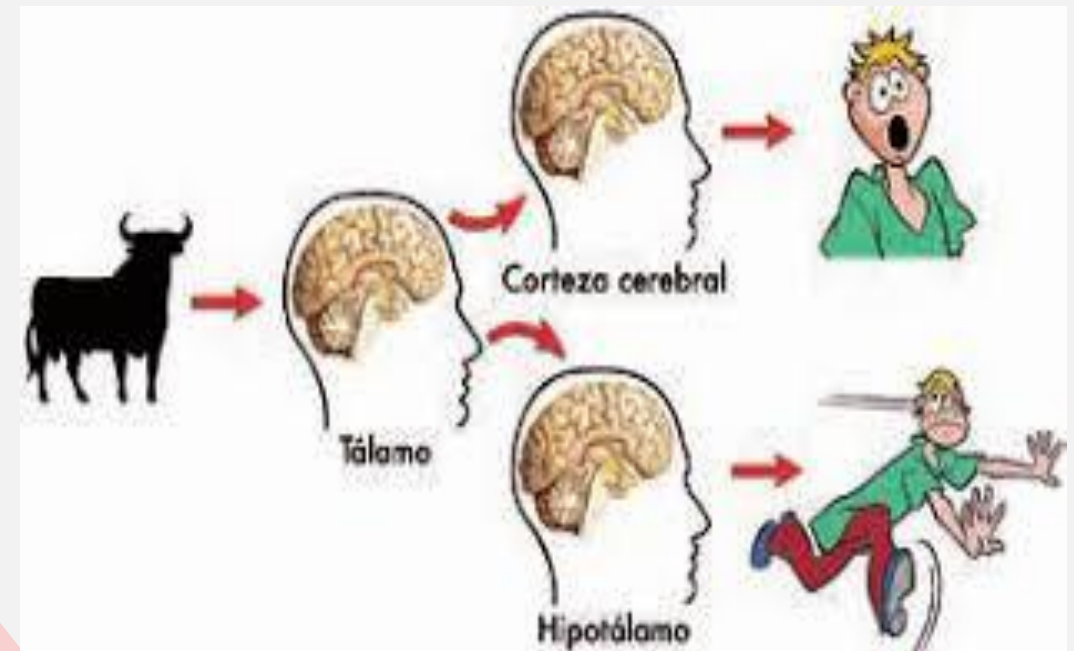


Figura 1. Teoría James-Lange. Morales, moya, Gaviria y cuadrado. (2007).

TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN

TEORÍA DE CANNON-BARD

- La teoría de Cannon-Bard desarrollaron la teoría de la emoción basada en el tálamo. De acuerdo con ellos, la información que proviene del estímulo es reenviada al mismo tiempo a la corteza, como al hipotálamo y al sistema nervioso autónomo, donde da lugar a la activación fisiológica que prepara para huir o enfrentar la situación. Por lo tanto, los sentimientos emocionales no dependen de la aparición de los cambios corporales. El sentimiento y los componentes fisiológicos de una emoción son simultáneos.



EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES.

El sistema límbico es el más importante para un análisis de la emoción

El papel primario del hipocampo parece estar en el procesamiento de los recuerdos. La amígdala, recibe entradas sensoriales y es esencial en la evaluación del significado emocional de los estímulos. Asimismo, la amígdala reacciona al instante a estímulos sensoriales y dispara la respuesta de huida o pelea, mientras la corteza evalúa los estímulos y toma decisiones.

Los sentimientos positivos están centrados en el hemisferio izquierdo, mientras que los negativos, en el hemisferio derecho.

Los sentimientos positivos, como la felicidad, se relacionan con una mayor activación del hemisferio izquierdo, mientras que los negativos, como la tristeza, se vinculan con mayor actividad del hemisferio derecho.

El cerebro emocional

