

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

IXCHEL QUETZALY LIMON CABRERA

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones y sentimientos son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas.

La diferencia entre emoción y sentimiento es el estado anímico. Las emociones son las percepciones y reacciones mas sin embargo los sentimientos se ven influenciados por los recuerdos que la emoción trae al individuo, por lo que dos personas que vivan una misma experiencia podrán experimentar una misma emoción pero no será fomentado el mismo sentimiento porque cada una lo concebirá emocionalmente diferente.

Toda emoción o sentimiento son percepciones sensoriales en las que se ven involucrados tres procesos fundamentales del ser humano, estos son:

- Funciones fisiológicas:
- Funciones biológicas
- Funciones cognitivas

FUNCIONES FISIOLÓGICAS: Se manifiesta temblor, sonrojarse, sudoración, respiración agitada, dilatación pupilar para mejora la visión, aumento del ritmo cardíaco, cambia la temperatura corporal, se da un estímulo gástrico, etc. Cada una de estas reacciones dará lugar al lenguaje corporal que determinará, de forma inconsciente, la percepción del estímulo sin que se vea influenciada por la razón.

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

FUNCIONES BIOLÓGICAS: La corteza cerebral forma parte del SNC. Davidoff y Sloman coinciden en que la corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con las emociones. Se requiere de un proceso central administrativo dedicado a las decisiones referentes a intenciones, selección de planes y resolución de conflictos. El hipotálamo forma parte del sistema límbico. Este se dedica a la activación del sistema nervioso simpático. Este centro está relacionado con emociones como el temor, el enojo, además de participar como activador de la actividad sexual, la sed y el recuerdo. La amígdala está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor. La extirpación de la amígdala causa complejos cambios en la conducta.

FUNCIONES COGNITIVAS: Este es el razonamiento que se realizará ante la emoción experimentada y dependerá de la edad, las experiencias previas, el aprendizaje, el entorno psicosocial, etc.

Las emociones y los sentimientos se han tratado de clasificar de diversas formas basándose en las ideas de filósofos y psicólogos a través del tiempo.

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos.

Conviene en este punto hacer una distinción entre las emociones y los sentimientos. La distinción es mucho más simple de lo que se pudiera suponer; mientras que las emociones son una reacción natural al hecho de que nos damos cuenta, de que percibimos, los sentimientos en cambio, son el producto no de la percepción, sino del pensamiento

El carácter de bueno o malo, se lo imprime la acción, es decir, la reacción que tiene el sujeto a partir del sentimiento. Yo puedo sentir deseos de matar un individuo. Ese sentimiento es perverso. Pero decido no hacerlo, porque de acuerdo a mis valores morales no debo quitarle la vida a nadie. Aunque el sentimiento es malo, por mi autocontrol, la reacción es positiva ante la situación.