



Motivacion y emoción
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Ensayo

Alumno:
ULISES ANTONIO GARCÍA RUIZ
Psicología quinto

Emociones

¿Qué son?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

La palabra emoción deriva del latín **emotio**, que significa “**movimiento**”, “**impulso**”.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Dichas reacciones orgánicas que generan las emociones se encuentran controladas por el Sistema límbico, compuesto por varias estructuras cerebrales que controlan las respuestas fisiológicas. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial.

Asimismo, Charles Darwin presumió que expresiones faciales expresan diversas emociones que, en general, son muy similares en todos los seres humanos. Incluso, determinó que las conductas de las emociones evolucionan según sus posturas o movimientos.

Por otra parte, existen otras teorías de la emoción también enmarcadas en la fisiología, psicología o conducta del ser humano y animal. Entre las teorías más destacadas están las realizadas por James-Lange, Cannon-Bard, Schachter-Singer, James Papez, entre otros.

Diferencia entre sentimiento y emoción.

Un sentimiento es similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, pero además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye la evaluación consciente que hacemos de esta experiencia. Es decir, que en un sentimiento hay una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general.

Por ejemplo, si vemos una araña, seremos capaces de auto-examinar lo que sentimos y lo que pensamos en una situación así y reflexionar a qué otras experiencias nos recuerda esa situación, cuáles son las diferentes maneras en las que se puede reaccionar a ese estímulo, hasta qué punto es racional el asco o el miedo que sentimos, etc.

La diferencia fundamental entre la emoción y los sentimientos es que la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional (en el sentido de que es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo) mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y

reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos.

Y aquí viene una aparente paradoja: aunque los conceptos de sentimiento y emoción se refieren a cosas diferentes, a la práctica allí donde hay una emoción hay siempre un sentimiento (o varios). Los dos se presentan a la vez, y las palabras que utilizamos para separados conceptualmente solo existen en la teoría para permitirnos entender de un modo más preciso acerca de qué parte de la experiencia consciente estamos describiendo.

Del mismo modo en el que allí donde hay unos genes hay un entorno que influye en el modo en el que estos se expresan, emoción y sentimientos no pueden presentarse por separado (en el ser humano consciente y sano) y por consiguiente se solaparán. La distinción entre ambos es más virtual y teórica que material.

Es por eso que la diferencia entre sentimiento y emoción solo se utiliza porque resulta útil en ciertos casos y porque cada una de ellas podría explicar diferentes procesos neurológicos que funcionan en paralelo, no porque efectivamente podamos aislar un sentimiento y separarlo de la emoción con la que se presenta.