

EMOCIÓN

1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.
2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Los sentimientos son el resultado de las emociones y pueden ser verbalizadas (palabras).

FISIOLÓGICAMENTE, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores (o neuromediador) u hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje.

CONDUCTUALMENTE, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).¹

EMOCIONES PRIMARIAS

Cada emoción provoca un conjunto de reacciones, a continuación las más evidentes: Miedo: la sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva; puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada. Pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud, y en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

IRA: nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o predisponernos para golpear de manera contundente. Se acelera la frecuencia cardiaca, y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo, para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación, y en casos extremos, con el odio patológico.

AMOR: sentimientos de ternura y complacencia sexual, generan un estado general de calma relajación y satisfacción, predisponiendo todo nuestro organismo al entendimiento mutuo. Se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad, adoración, pero en ocasiones patológicas puede conducir a dependencia extrema.

ALEGRÍA: se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual, en niveles algo más altos, con la euforia, y el éxtasis.

SORPRESA: elevar nuestras cejas expresando sorpresa, nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

DISGUSTO: Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla..

TRISTEZA: en caso de pérdidas, se asocia a una una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves, podemos alcanzar la depresión.

INTERÉS: una emoción que nos ayuda a consolidar nuestra atención en un estímulo proveniente del entorno, por el cual y en circunstancias específicas, añadimos un valor referente.

MODIFICACIONES ORGÁNICAS PROVOCADAS POR LAS EMOCIONES

El rostro palidece o enrojece. Surge excitación nerviosa y movimientos reflejos. Las vísceras se detienen momentáneamente. Se modifica la capacidad pulmonar, y se eleva la actividad cardiaca. El bazo aumenta la

producción de hemáties. Se contraen los vasos sanguíneos de la piel. El páncreas excreta mas glucosa, y el cuerpo genera aumento de adrenalina, lo que nos hace más resistentes a la fatiga. Secreciones como sudor, orina, etc., se generan en mas cantidad en algunos casos. Las emociones primarias, son beneficiosas para nuestro organismo, pero no hay que olvidar un dicho: El que no controla sus emociones, es víctima de sus circunstancias.

SENSACIÓN

Del lat. mediev. *sensatio*, -onis.

1. f. Impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores es estimulado. Sensaciones olfativas, visuales, táctiles. Sensación de dolor.
2. f. Percepción psíquica de un hecho. Quedó sobrecogido por una sensación de soledad.
3. f. Presentimiento de un hecho. Tengo la sensación de que saldrá bien.
4. f. Impresión fuerte, generalmente de sorpresa, producida en un grupo de personas por algo o alguien. Su nuevo coche causó sensación.
5. f. Persona o cosa que causa sensación (|| impresión fuerte). Su traje fue la sensación de la fiesta.

SENTIMIENTO.

1. m. Hecho o efecto de sentir o sentirse.
2. m. Estado afectivo del ánimo. Se deja llevar por sus sentimientos.

SENTIR

1. tr. Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.
2. tr. Oír o percibir con el sentido del oído. Siento pasos.
3. tr. Experimentar una impresión, placer o dolor corporal. Sentir fresco,
4. sed.

5. tr. Experimentar una impresión, placer o dolor espiritual. Sentir alegría, miedo.
6. tr. Lamentar, tener por doloroso y malo algo. Sentir la muerte de un amigo.
7. tr. Juzgar, opinar, formar parecer o dictamen. Digo lo que siento.
8. tr. En la recitación, acomodar las acciones exteriores a las expresiones o palabras, o darles el sentido que les corresponde. Sentir bien el verso.
9. tr. Presentir, barruntar lo que ha de sobrevenir. U. especialmente hablando de los animales que presienten la mudanza del tiempo y la anuncian con algunas acciones.
- 10.pnrl. Dicho de una persona: Formar queja de algo.
- 11.pnrl. Padecer un dolor o principio de un daño en parte determinada del cuerpo. Sentirse DE la mano, DE la cabeza.
- 12.pnrl. Hallarse o estar de determinada manera. Sentirse enfermo.
- 13.pnrl. Considerarse, reconocerse. Sentirse muy obligado.
- 14.pnrl. Dicho de una cosa: Empezar a abrirse o rajarse. Sentirse la pared, el vidrio, la campana.
14. pnrl. Dicho de una cosa: Empezar a corromperse o pudrirse.
sin sentir
1. loc. adv. Inadvertidamente, sin darse cuenta.