

¿Qué es la Emoción?

Podría decir que las emociones son más complejas de lo que parecen. A simple vista la mayoría observamos las emociones como sentimientos vivenciales a través de una experiencia ya sea por miedo a enfrentarnos a algo o por la alegría que nos puede ocasionar el celebrar un logro. Pero los sentimientos son solo una parte de la emoción.

Los estudios han confirmado que las emociones son multidimensionales, existen como fenómenos sociales subjetivos, biológicos e intencionales (Izard, 1993). por una parte, son sentimientos subjetivos, ya que cada uno la vive de una manera particular, pero también son reacciones biológicas, es una respuesta energética que prepara el cuerpo para adaptarse al medio o cualquier contexto en que se encuentre el individuo, son agentes intencionales, Así mismo son fenómenos sociales, cuando estamos en un estado emocional, enviamos señales faciales, posturales y vocales reconocibles que comunican a los demás la calidad e intensidad de nuestra emoción.

Para resumir, definiremos la emoción como fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión que nos ayuda a adaptarnos y enfrentarnos a sucesos significativos en nuestras vidas.

Es el constructo psicológico que une y coordina estos cuatro aspectos de la experiencia dentro de un patrón sincronizado.

Varios autores a lo largo de la historia han dado una definición a la emoción: Algunos ejemplos son:

Bisquerra:

Define la emoción como un estado complejo del organismo que se caracteriza por una perturbación o excitación que predispone a la acción.

Goleman:

Refiere al concepto de emoción, a las condiciones biológicas y psicológicas que lo caracterizan, cada emoción impulsa un tipo de acción determinada.

Izard:

Para definirlo tiene tres aspectos en cuentas:

- Los patrones emocionales que se observan a través del rostro.
- La experiencia o el sentimiento consciente de la emoción.
- Los procesos que ocurren en el sistema nervioso y el cerebro.

Una de las definiciones más completa la realizó Kleinginna en el año 1981 que afirmó que:

- Es de origen innato, pero influye la experiencia
- Es una reacción subjetiva al ambiente
- Esta acompañada de cambios orgánicos
- Es un estado afectivo que experimentamos