

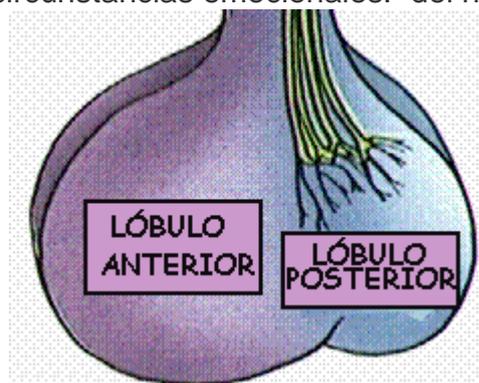
## PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

Las emociones son resultantes de la actividad del sistema nervioso, las emociones son necesarias para la supervivencia, cuando el sistema nervioso siente que el enemigo es demasiado peligroso sustituye la rabia por el miedo para que el individuo pueda lograr el escape. Cuando las emociones que se presentan son de gran intensidad se da la activación primordialmente del sistema simpático que produce cambios emocionales, como el aumento del ritmo cardíaco, la presión arterial, la sudoración, además que se estimula la glándula suprarrenal que se encarga de liberar la hormona adrenalina. Las emociones se acompañan de somatizaciones, y el encargado de regular aspectos fisiológicos de las emociones es el sistema nervioso autónomo que acelera y desacelera los órganos a través del sistema simpático y parasimpático.

### Bases fisiológicas: estructuras cerebrales responsables del proceso de la emoción

Estructuras cerebrales como la corteza cerebral puede ser capaz de ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas.

- **El sistema límbico:** Cumple la función de regular en compañía del neocórtex lo cual explica que tengamos un control de nuestras emociones.
- **Hipotálamo:** regula el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático y simpático lo cual implica que regula funciones como el pulso, la presión sanguínea, la respiración, y la activación fisiológica en respuesta de las circunstancias emocionales. del hipotálamo subyace la



glándula hipófisis.

- **Hipocampo:** Control de la memoria a corto y largo plazo, se asocia también con las estructuras olfativas.
- **La amígdala:** este centro al igual que el hipocampo han sido definidas como centros de afectividad que se encargan de procesar las distintas emociones como las penas, las angustias, y las alegrías.

- **Los lóbulos pre-frontales y frontales:** Son los encargados de la asimilación neocortical de las emociones y asumen 2 papeles importantes, en primer lugar moderar las reacciones emocionales frenando las señales del cerebro límbico. En segundo lugar son los encargados de desarrollar los planes de actuación concretos para las diferentes situaciones emocionales, mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en las situaciones extremas, el lóbulo pre-frontal se ocupa de la coordinación de las emociones.

Entonces las emociones se tratan de fenómenos complejos capaces de abarcar diferentes niveles de análisis. Es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Se encuentran otras definiciones relacionadas como:

- ♣ Estado de ánimo: disposiciones estables y perdurables en el tiempo, que no determinan tan intensamente nuestra forma de percibir y de actuar como las emociones.

- ♣ Temperamento: este término hace referencia a una predisposición relativamente estable, ligada a factores biológicos, que determina los parámetros habituales de respuesta emocional de cada individuo. Es la constitución particular de los sistemas orgánicos vinculados a las emociones.

- ♣ Sentimiento: es uno de los componentes que configuran las respuestas emocionales. Los sentimientos constituirían la parte de estas reacciones emocionales que se somete a reflexión consciente y a la que se les asigna una etiqueta convencional, un nombre. Son los pensamientos

La emoción no es más que una etiqueta, una manera de referirse a aspectos del funcionamiento psicológico y del organismo pues, no existiría la facultad de la emoción, sino diferentes tipos de emociones controladas por mecanismos y procesos neurológicos específicos que les confieren una entidad y experiencia subjetiva únicas.

## **Funciones de las emociones**

Las emociones constituyen una serie de mecanismos corporales desarrollados durante la historia evolutiva de los organismos, susceptibles de modificarse (en parte) mediante el aprendizaje y la experiencia y cuyo principal objetivo es aumentar la homeostasis, la supervivencia y el bienestar del organismo. Se puede establecer tres funciones principales:

1. Adaptativa: Facilitan el ajuste del organismo a nuevas condiciones ambientales. Cada emoción, tanto las consideradas positivas como las negativas, tendría una utilidad determinada.

2. Motivacional: Potenciando y dirigiendo conductas (en la dimensión atracción-repulsión).

3. Comunicativa: en dos niveles

♣ Intrapersonal: como fuente de información.

♣ Interpersonal: en una dimensión social, comunicando sentimientos e intenciones (principalmente de manera no verbal), influyendo en la conducta de otros y potenciando las relaciones.

Las emociones nos mueven hacia aquello que se evalúa como agradable y nos apartan de lo que nos resulta aversivo, adquiriendo un papel fundamental en la toma de decisiones y la solución de conflictos. Así, las reacciones emocionales resultan de especial utilidad cuando nos enfrentamos a información variada e incompleta o a situaciones demasiado difíciles como para ser resueltas exclusivamente a través de razonamientos. Las emociones parecen tener la capacidad de modular la actividad del resto de funciones cognitivas pudiendo llegar incluso a tomar un papel dominante en la estructuración de los procesos cognitivos.

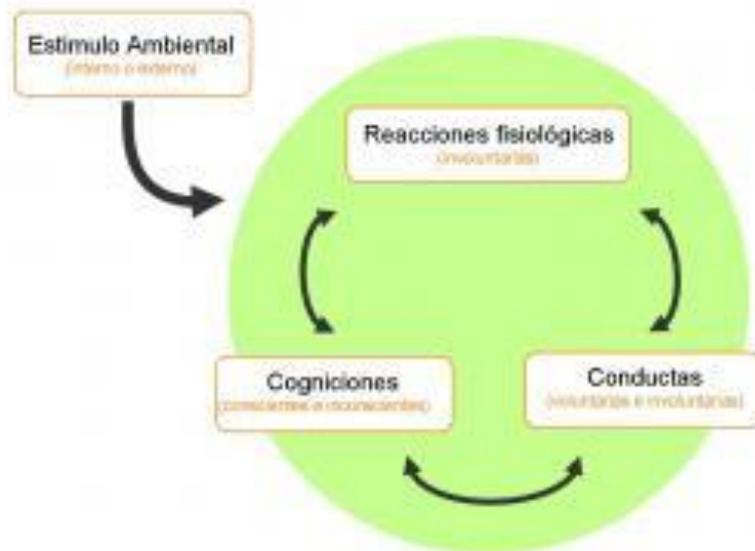
### Componentes de las emociones.

Las emociones son estados complejos del organismo, respuestas globales en las que intervienen distintos componentes:

♣ **FISIOLÓGICOS:** se trata de procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc., que involucran cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, así como cambios neuroendocrinos y neuromoduladores.

♣ **COGNITIVOS:** Procesamiento de información, tanto a nivel consciente como inconsciente que influye explícita e implícitamente en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.

♣ **CONDUCTUALES:** Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc., que determinan conductas distintivas de especial utilidad comunicativa.



Estos componentes son parcialmente independientes por lo que pueden presentar una baja correlación o incluso ser contrarios (es lo que se ha denominado desincronización o fraccionamiento de respuestas).

### Clasificación de las emociones

Se puede distinguir una serie de dimensiones a partir de las cuales estructurar la gran variedad de experiencias que se catalogan emociones:

- ♣ **Tono o Polaridad:** hace referencia a la vinculación de la respuesta emocional con sensaciones que se mueven en un continuo de placer/desagrado. Sin embargo, no es del todo adecuado extrapolar emociones agradables/desagradables a buenas y malas pues, como se comentó, cada una de estas emociones cumple una función específica que en condiciones normales resulta adaptativa.

- ♣ **Intensidad:** se considera que todas las emociones son de cierta intensidad, aunque ésta puede verse modulada por la combinación de las valoraciones primarias (positivas, negativas o irrelevantes para los objetivos personales) y secundarias (estimación de los recursos de los que se dispone para afrontar la situación).

- ♣ **Duración:** las emociones tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde los segundos a unos cuantos minutos, siendo en forma de estados de ánimo como éstas se prolongan más en el tiempo.

- ♣ **Primarias (innatas o universales):** entre las que generalmente se cuentan seis: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Serían emociones independientes de la cultura, con una organización más bien innata, en las que existe una continuidad filogenética entre los tipos de estímulos que las provocan y los tipos de comportamientos con los que se asocian (Adolphs, 2002).

♣ Secundarias (socioculturales): dentro de esta categoría se tiene experiencias como la culpa, el orgullo, la vergüenza, la felicidad, o el amor, las cuales, podrían ser el resultado de fusiones entre emociones primarias. Estas emociones secundarias adquirirán infinidad de matices en función de las diferentes influencias socioculturales a las que los individuos se vean expuestos. Dependerán de la adquisición de conocimientos en el seno de una cultura (principalmente en las relaciones familiares), y su aparición será más tardía en el desarrollo del individuo. La fusión de emociones básicas para generar otras de orden superior puede considerarse como una operación típicamente cognitiva, por lo que es probable que algunas emociones biológicamente básicas sean compartidas con muchos otros animales, mientras que las secundarias (creadas cognitivamente en interacción social) tiendan a ser más propias del ser humano, siendo mucho menor su continuidad filogenética.