

Capítulo 1

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

En el caos de los fanatismos en conflicto, una de las pocas fuerzas unificadoras es la veracidad científica.

BERTRAND RUSELL

1.1. Concepto de «emoción»

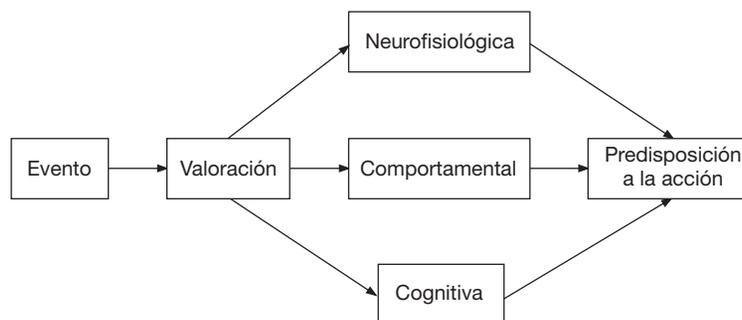
El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor. Una emoción se produce de la siguiente forma:

1. Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Como consecuencia, se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El cerebro interpreta la información y prepara al organismo para responder.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una *emoción es un*

estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2000, pág. 61). En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

GRÁFICO 1. *Concepto de «emoción»*



Fuente: Bisquerra (2000).

El proceso de valoración puede tener varias fases. Hay una valoración primaria sobre la relevancia del evento. Tenemos un mecanismo innato de valoración automática que evalúa los acontecimientos de acuerdo con la siguiente pregunta esquemática: ¿lo que sucede es positivo o negativo para mi bienestar? Según como sea la respuesta a esta pregunta, se generarán determinadas emociones. Podríamos decir que esta evaluación es casi automática o por lo menos muy rápida.

En una evaluación secundaria se consideran los recursos personales para afrontar dicho acontecimiento: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación? La autoestima desempeña un papel importante en la valoración y, por tanto, en la experiencia emocional. La situación se plantea, pues, como amena-