

LA REACCIÓN EMOCIONAL, DEFINICIÓN Y ANÁLISIS

Gustavo Silva Hurtado

Introducción

Las emociones son procesos orgánicos que le dan calor y color a la vida. La experiencia comprueba que todo comportamiento humano se acompaña de una tonalidad afectiva de muy diversa cualidad e intensidad. Filosóficamente, la experiencia emocional ha sido considerada como un proceso turbador de la serenidad o placidez del alma.

Definición

La reacción emocional se caracteriza por ser un proceso orgánico, holístico, psicofisiológico, que consiste en una conmoción, agitación, perturbación o alteración, que afecta el funcionamiento mental, orgánico y conductual, por la acción de una situación alertante interna o externa al organismo. La reacción emocional es así multidimensional: psicológica, cerebro-vegetativa, endocrina y humoral, de variada intensidad y de breve duración e inicio brusco. Involucra un alertamiento o reactivación de los mecanismos homeostáticos adaptativos que preservan la integridad psicobiológica. La ruptura momentánea del equilibrio psicofísico invade por completo el campo de la conciencia (el desequilibrio se vivencia intensamente). El alertamiento consiste en una movilización energética con una finalidad adaptativa ante las exigencias de una situación presente, que puede ser amenazante. Prepara así al organismo a la acción (defensa o huida). La emoción es así el proceso orgánico que pone más en evidencia la unidad biopsicosocial del ser humano.

La experiencia emocional está estructurada tridimensionalmente:

- a) dimensión hedónica (agrado-desagrado, o placer-displacer);
- b) dimensión neuromotriz (tensión-relajación, o excitación-reposo);
- c) dimensión conductual (aproximación-alejamiento, o aceptación-

rechazo, o inclinación-aversión).

Las dimensiones estructurales de la experiencia emocional (Harold Schlossberg, 1954) son valiosas para comprender la naturaleza pulsional y motivacional de la emoción. El alertamiento o activación del sistema nervioso durante la reacción emocional corresponde a la dimensión neuro-motriz (excitación-reposo), la cual sería la verdadera dimensión energética del proceso emocional.

La reacción emocional según su significado o teleología homeostática adaptativa, puede ser caracterizada bajo dos niveles funcionales:

a) como un estado reorganizativo de la actividad neural y mental en pro de la adecuada adaptación del organismo;

b) o como un estado desorganizativo que desintegra la acción eficaz (reacción de tempestad de movimientos de la ansiedad), o la retarda o la inmoviliza (reacción de inmovilización o parálisis del pánico de la angustia máxima).

La relación entre la intensidad de la emoción (grado de alertamiento o de activación del organismo) y la eficiencia conductual en el aprendizaje de una tarea motriz, ha sido investigada bajo los enfoques funcional y conductual por los teóricos de la activación. Las relaciones entre el nivel de alertamiento o activación cerebral y el grado de eficiencia conductual sería así: al elevarse la activación desde un nivel mínimo a uno intermedio, va aumentando la eficiencia conductual en la tarea hasta llegar a su máximo; luego comienza a declinar al seguir incrementándose la tensión psicomotriz. Esta relación se expresa en el gráfico de la U invertida que peculiariza a la denominada ley o regla de Yerkes-Dodson (nivel de activación, que corresponde al grado de intensidad de la emoción, situado en el eje de las abscisas; nivel de eficiencia conductual en la tarea de aprendizaje situado en el eje de las ordenadas). Se comprueba así experimentalmente que una emoción intensa desorganiza el comportamiento y lo hace ineficiente en el aprendizaje motriz.

Análisis psicofisiológico del proceso emocional

Dentro de la complejidad de la reacción emocional se pueden diferenciar cuatro constituyentes o componentes:

a) Una situación estimulante desencadenante de la emoción (externa o interna, perceptual o representativa). Es decir, el organismo puede reaccionar emocionalmente ante una situación real, imaginaria o simbóli-

