**LES EMOCIONS**

*L’amor se’n va si no es cultiva.*

Dita popular

**>Definició:**

**Emoció**: Del verb *"movere"* (moure's) + el prefix *"e"* = *"moviment envers a".*

Sentir personal, breu o més durador, agradable o dolorós, que implica una activació fisiològica i es dóna en resposta a estímuls externs o interns que alteren l’equilibri (o homeòstasi).

·Suposa una *tendència d’acció* que té per finalitat mantenir o incrementar una situació de benestar i seguretat, o bé evitar o fugir d'un malestar o perill.

·Un estat emocional depèn de l’avaluació que en fem nosaltres de l’estímul que el desencadena.

-L'emoció **desagradabl**e té per objectiu la desaparició dels motius del malestar i recuperar

novament l’equilibri (homeòstasi). Llavors deixem de sentir aquella emoció.

-L'emoció **agradable** també té certa tendència a disminuir lentament, tret que hi hagi una intervenció externa o interna que n’alteri aquesta tendència a l'equilibri.

*Leslie Greenberg*

-Una emoció és **positiva** quan ens ajuda, És 'constructiva' perquè és adaptativa,

-És **negativa** quan no ens ajuda o resulta perjudicial. És 'destructiva' o no adaptativa.

**Sentiment:** Sentir personal durador i conscient que parteix de les emocions però implica tot el psiquisme de la persona. Té un component cultural important. El sentiment és més complex que les emocions i la seva gamma molt més àmplia i plena de matisos.

**>Funció:**

Les emocions ens ajuden a adaptar-nos a la vida, a organitzar-la, a explorar-la i a vincular-nos-hi.

**>Origen i influències**

L’origen i els factors que incideixen en un estat emocional poden ser molt diversos. Des d'una perspectiva pràctica podríem distingir:

* Estímuls de l'entorn o interns (persones, situacions, fets,...)
* Genètica, fisiologia.
* Història personal infantil, però també experiències posteriors.
* Pensaments, creences, expectatives personals.
* Pors, desitjos i necessitats actuals. P.ex. inseguretat, necessitat d’afecte, etc.
* Situacions o successos previs o coexistents amb l’estímul explícit. P.ex.: Un estat personal d' estrès, un enfado anterior.
* Procedent d'altres emocions. Així una emoció pot ser secundària a altres emocions i derivar d'elles. Per ex: Indignat quan en el fons un es sents trist i culpable. Enfadat quan fonamentalment s’està gelós.

**eSpai** de **C**omunicació i **P**sicologia – **T. 93 318 46 04 - 635 24 28 22 - psicom@copc.cat**