

TEORÍA DE LA EMOCIÓN JAMES-LANGE



La **teoría de James-Lange** es una hipótesis sobre el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones. La teoría fue propuesta por William James y Carl Lange simultáneamente, pero de forma independiente, en 1884 y propone que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático.

Básicamente, esta teoría se oponía a la idea, proveniente del sentido común de que la percepción conllevaba una emoción y esta provocaba una reacción fisiológica. Tanto James como Lange proponían un modelo en el que la reacción fisiológica ante el estímulo era la que provocaba la emoción: *No lloro porque tengo pena, sino que tengo pena porque lloro.*

La teoría establece que, como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas (tensión muscular, lagrimeo, aceleración cardio-respiratoria...) a partir de las cuales se crean las emociones.

Un ejemplo clásico de James es el del oso: el sentido común nos dice que el ver un oso provoca miedo, lo cual nos impulsa a correr. James dice que la respuesta adecuada ante un oso es correr, lo cual impulsa a sentir miedo. La teoría se superó en los años 1920 al proponerse la teoría de Cannon-Bard.

- Fuente: Wikipedia.