

# Psicología de las emociones

---

*Prof. Juanola. 3 créditos (30 h.)*

Este documento pretende ser una guía para la introducción del alumno en el estudio de la psicología de las emociones en este curso 2015, desde una perspectiva histórica-explicativa de algunos aspectos relevantes en la esfera emocional humana y su interrelación con las demás dimensiones del psiquismo humano. Son apuntes básicos a complementar con las explicaciones de clase y materiales de estudio que se irán proponiendo a lo largo del curso.

## Contenido

1. Presentación de la asignatura .....	3
2. Teorías sobre la emoción 1: antecedentes históricos.....	4
2.1. Platón y Aristóteles .....	4
2.2. Tomás de Aquino.....	5
2.3. Descartes y Hume.....	8
3. Teorías sobre la emoción 2: propuestas principales.....	10
3.1. Enfoque darwiniano .....	10
3.1.1. Las emociones básicas en P. Ekman .....	11
3.2. Enfoques fisiológicos .....	12
3.2.1. Las teorías de James-Lange y de Cannon-Bard. Papez y MacLean. Antonio Damasio 12	
3.2.2. La teoría de H. Lövhheim.....	14
3.3. Enfoques dimensionales .....	15
3.3.1. Teoría tridimensional de W. Wundt y de H. Schlosberg .....	15
3.3.2. Teorías “circumplejas” de J. Russell y L.F. Barrett. La rueda de R. Plutchik.....	16
3.3.3. Teoría de Watson y Tellegan. Modelo PANA .....	17
3.3.4. Teoría de A. Mehrabian y J.A. Russell. Modelo PAD .....	18
3.4. Enfoques valorativos / cognitivos .....	18
3.4.1. Teorías de Magda B. Arnold y de A. Lazarus .....	18
3.4.2. Las emociones en el paradigma del procesamiento de la información.....	22
3.5. Enfoques constructivistas sociales: las emociones en relación con el contexto socio-cultural del individuo.....	23
3.6. Comparación de los distintos enfoques en el estudio de las emociones .....	24
4. Seminario: las emociones en la música.....	25

5.	Emociones y psicopatología .....	26
5.1.	El miedo vs ansiedad, estrés, obsesiones, paranoia y fobias .....	26
5.2.	La tristeza vs distimia, acedia y depresión .....	26
5.3.	La ira vs impulsividad y actitud desafiante.....	26
6.	Emociones y felicidad.....	27
6.1.	Inteligencia emocional .....	27
6.2.	Esperanza, alegría y gozo .....	27
7.	Bibliografía de referencia .....	29

## 1. Presentación de la asignatura

Las emociones constituyen un aspecto de la vida psíquica que ha sido considerado de modos diversos según los autores, pero no ha habido ninguno que haya negado su existencia. En esta asignatura se hará un recorrido por las principales concepciones concernientes a las emociones y su papel en la vida humana.

Como preámbulo a la asignatura, cabe pensar acerca de la naturaleza de la emoción, es decir, si debe considerarse un fenómeno de índole puramente fisiológica o bien como un fenómeno de naturaleza compuesta, en el cual la alteración orgánica es parte de un fenómeno que tiene también un aspecto que no es reducible a esta; es decir, si debe considerarse la emoción como un fenómeno psíquico, en el sentido pleno del término. A modo de pregunta, esta reflexión podría formularse como: ¿Es la emoción una propiedad orgánica, exclusivamente referida a estados fisiológicos?

Otra reflexión que puede hacerse al respecto es acerca del modo de ser de este aspecto no fisiológico, que se ha pensado que también constituye la naturaleza de la emoción. Los primeros autores en teorizar sobre las emociones, distinguen este modo de ser del característico del conocimiento. Mientras que el conocimiento tiene que ver con una aprehensión (conocimiento de las cosas del entorno), la emoción parece ser un movimiento contrario (hacia las cosas del entorno) pero consecuente a la aprehensión; por el cual el conocedor responde a esta. En esta reflexión cabe no olvidar la inclinación (afinidad o rechazo) que el conocedor puede tener de forma natural (innata) respecto de algo que conoce. Estas inclinaciones han sido llamadas tendencias naturales e instintos.

Los paradigmas cognitivos y del procesamiento de la información no teorizan acerca de la emoción, sino que se centran en describir el conocimiento como un procesamiento de información, en el que la emoción se comprende como una respuesta más. Sin embargo, esta visión no tiene en cuenta el aspecto apetitivo-motriz que forma parte de la dinámica emocional –que sí tienen en cuenta los autores clásicos.

Un aspecto muy vinculado a la segunda reflexión es la posibilidad de modificar las respuestas emocionales. Así como los modos de pensar se aprenden con el estudio, los modos de sentir se aprenden con la práctica, y este aprendizaje es lo que se conoce como vida moral. Así como se ha destacado que la capacidad para conocer es el gran potencial a desarrollar en el ser humano, también la vida moral debe serlo, y más teniendo en cuenta que está íntimamente relacionada con la vida feliz.

## 2. Teorías sobre la emoción 1: antecedentes históricos

### 2.1. Platón y Aristóteles

Tanto Platón como su discípulo Aristóteles, entienden que la emoción es una pasión, es decir algo que sobreviene al individuo y por lo que queda “posicionado” respecto de algo que ha conocido. Estos filósofos entienden que este nuevo estado psíquico no es azaroso ni tampoco ajeno al ser humano sino que se trata de un acto psíquico fruto de la inclinación natural de la potencia apetitiva, que constituye el psiquismo.

La radicación de los actos en unos principios es una característica de la concepción física de ambos autores, sistemáticamente desarrollada en los escritos que se conservan de Aristóteles; quien sigue, sin cambiar prácticamente su planteamiento a su maestro Platón. Es de referencia obligada la alegoría del auriga, en la que se sintetiza esta concepción acerca de la potencia apetitiva en la que radican las emociones, como actos de la potencia. Se encuentra en su diálogo *Fedro*, del que se cita a continuación un fragmento extraído de: [http://www.filosofia.net/materiales/sofiafilia/hf/soff\\_11.html](http://www.filosofia.net/materiales/sofiafilia/hf/soff_11.html) (14/09/2015).

Cómo es el alma, requeriría toda una larga y divina explicación; pero decir a qué se parece, es ya asunto humano y, por supuesto, más breve. Podríamos entonces decir que se parece a una fuerza que, como si hubieran nacido juntos, lleva unidos a una yunta alada y a su auriga. Pues bien, los caballos y los cocheros de los dioses son todos ellos buenos, y buena su casta, la de los otros es mezclada. Por lo que a nosotros se refiere, hay, en primer lugar, un conductor que guía una yunta de caballos y, después, estos caballos de los cuales uno es bueno y hermoso, y está hecho de esos mismos elementos, y el otro de todo lo contrario, como también su origen. Necesariamente, pues, nos resultará difícil y duro su manejo.

Platón distingue una dimensión que mueve al alma, representada por dos caballos. Esta es la potencia apetitiva, en la que distingue la concupiscible y la irascible; que son los principios por los cuales se apetecen las cosas deleitables y las cosas arduas, respectivamente. Acerca de la bondad y hermosura de un caballo, contrapuesto al otro, cabe entender que el bueno es dócil al manejo y más afín a la potencia racional; en cambio, el otro es más rebelde y opuesto a la razón. Esta es una idea acertada de las potencias apetitivas, de gran profundidad psicológica.

La potencia irascible es dócil a la razón, pues se mueve para acometer aquello que es arduo; lo cual no movería a no ser por una razón superior. La potencia concupiscible, en cambio, se mueve para conseguir aquello que es deleitable; lo cual no requiere de ningún razonamiento sino de la consecución de la inclinación natural o la experiencia en la obtención de deleite en aquello –pudiendo interferir en la consecución de bienes ulteriores que comportarían la frustración en la obtención del deleite posible de inmediato.

La potencia apetitiva está predispuesta naturalmente hacia sus objetos, es decir, responde a ciertas inclinaciones naturales (innatas): la concupiscible a la conservación propia y de la especie, de ahí la naturalidad en el deleite consecuente a la alimentación y al apareamiento, y la irascible a lo arduo, también ordenado a la conservación propia y de la especie. En el ser humano, sin embargo, la trascendencia respecto de los fines de la vida sensible, posible por la razón, permite que las inclinaciones naturales de la potencia apetitiva sean supeditada a lo deliberado racionalmente, en vistas a otras conveniencias.

El logro en la superación de las inclinaciones naturales que inclinan de modo innato a la potencia apetitiva bajo la recta razón se llama virtud, que es la disposición estable de la potencia apetitiva de acuerdo con esta; siendo su contrario, el vicio (desorden psíquico); puesto que se entiende que la potencia racional es la superior en el ser humano y, por lo tanto, la que debe ordenar los distintos actos del ser humano. La conciencia de un desorden psíquico es expresada en la propia alegoría platónica y en la insistencia aristotélica en la necesidad de ser virtuoso para ser feliz.

La virtud, de acuerdo con la explicación de Aristóteles consiste en un término medio entre dos extremos, lo cual no incita a la mediocridad ni a las medias tintas sino a lo ordenado por la razón sin reprimir inadecuadamente el apetito ni satisfacerlo desmesuradamente, según la recta razón que tiene en cuenta la constitución del individuo.

Las emociones, dentro de este planteamiento clásico, deben entenderse como los actos de la potencia apetitiva, consistentes en movimientos del apetito irascible o del concupiscible. Aristóteles habla de las emociones desde una perspectiva ética, abogando por la disposición virtuosa de la potencia irascible y la concupiscible (la fortaleza y la templanza, respectivamente), y también desde su manejo desde la retórica, cuyo arte consiste en tocarlas para convencer de un juicio probabilístico o entinema.

Para resumir las aportaciones de Platón y Aristóteles en unos pocos puntos, cabría considerar los siguientes:

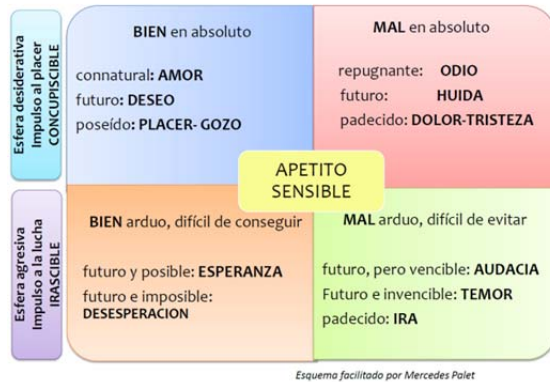
- La distinción de la dimensión emocional como distinta de la dimensión cognitiva.
- La necesidad del conocimiento para la emergencia de la emoción.
- La necesidad de un conocimiento representativo-valorativo como desencadenante de la emoción.
- La posibilidad de disponer mejor o peor la potencia apetitiva que culmina en el acto emotivo, hablando del hábito como disposición estable.
- La necesidad de adquirir virtudes (hábitos estables buenos) que dispongan adecuadamente las potencias apetitivas, para lograr una vida humana plena, feliz y libre.
- La recta razón, o el criterio del prudente como referente en la disposición de las potencias apetitivas.

## 2.2. Tomás de Aquino

Tomás de Aquino desarrolla la perspectiva ética de las emociones que plantea Aristóteles, encuadrándola en su antropología cristiana, lo cual implica comprensión de la virtud y la felicidad desde la santidad. Esta perspectiva descubre una dimensión de la disposición virtuosa en la relación con Dios, las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad) y la identificación de la disposición viciosa con el alejamiento de la ley de Dios para el hombre.

En su obra *Suma Teológica*, se encuentra un tratamiento sistemático de las emociones, entendidas como movimientos del apetito, y su disposición ordenada o desordenada en el ser humano. El término que utiliza para referirse a la emoción es "pasión". La recta razón de la que habla Aristóteles adquiere en los autores cristianos un referente en la ley de Dios. De los

distintos movimientos del apetito, las pasiones, que explica Tomás de Aquino se puede hacer la siguiente tabla:



La potencia apetitiva puede ser sujeto de virtud en cuanto gobernable desde la razón, que se da desde una regencia política, no despótica. La ordenación virtuosa del apetito concupiscible es la templanza y, la del irascible, la fortaleza. La disposición virtuosa no significa una represión de la inclinación natural sino su conformación a lo que corresponde a la naturaleza del ser humano en orden a una vida libre y feliz. Tanto en la virtud de la fortaleza como en la virtud de la templanza, distingue varios aspectos, que se representan esquemáticamente a continuación.

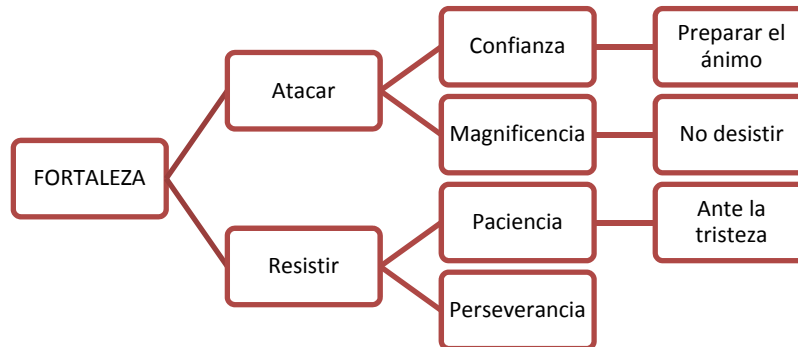
En la *Suma Teológica*, II-II q. 128 art. 1 en la respuesta, sobre la fortaleza:

Respondo: Como hemos dicho antes (q.48), puede haber tres clases de partes de una virtud: subjetivas, integrales y potenciales. A la fortaleza, en cuanto virtud especial, no se le pueden asignar partes subjetivas, porque no se divide en muchas virtudes específicamente diferentes, al tratar de una materia muy especial. Sí se le asignan partes cuasi integrales y potenciales: las primeras, relativas a los principios que deben concurrir al acto de fortaleza; las potenciales, en cuanto que el modo de conducirse la fortaleza respecto de las materias más difíciles, es decir, los peligros de muerte, lo guardan otras virtudes respecto de otras materias menos difíciles; estas virtudes se incorporan a la fortaleza como las secundarias a la principal.

Pero, como se ha dicho (q.123 a.3.6), existe un doble acto de fortaleza: atacar y resistir. Para el acto de atacar son necesarios dos elementos: el primero pertenece a la preparación del ánimo, es decir, tenerlo pronto para el ataque. Para ello, Tulio pone la confianza. Por eso dice que la confianza es la virtud por la cual el ánimo carga sobre sí cosas grandes y honestas con esperanza y confianza. El segundo pertenece a la ejecución de la obra, o sea, en no desistir de la realización de lo emprendido con confianza. Para ello, Tulio pone la magnificencia. De ahí que, según él, la magnificencia es la reflexión y administración de cosas grandes y excelsas con una amplia y espléndida disposición de ánimo, es decir, se refiere a la ejecución, de forma que no falten medios a los grandes proyectos. Así, pues, estos dos elementos, si se restringen a la propia materia de la fortaleza, o sea, a los peligros de muerte, serán como partes integrales de ella, sin las cuales no puede darse la fortaleza. Pero si se refieren a otras materias, que entrañan menos dificultad, serán virtudes distintas específicamente de la fortaleza; no obstante, se incorporarán a ella como lo secundario a lo principal. Así, el Filósofo, en IV Ethic., asigna como materia de la magnificencia los grandes dispendios; en cambio, a la magnanimidad, que parece identificarse con la confianza, los grandes honores.

Para el otro acto de la fortaleza, que consiste en resistir, son necesarios dos elementos: primero, que el ánimo no se deje abatir por la tristeza ante la dificultad de los males inminentes y decaiga su grandeza. Para ello pone la paciencia, que consiste en la tolerancia voluntaria y prolongada de cosas difíciles por amor de la honradez o utilidad. Segundo, que el hombre, por el aguante continuado de las dificultades, no se canse hasta el punto de desfallecer, según palabras de Heb 12,3: Para que no decaigáis de ánimo

rendidos por la fatiga. Y para ello pone la perseverancia, que es la permanencia estable y perpetua en lo que se ha decidido después de madura reflexión. Estos dos elementos, si se reducen a la materia propia de la fortaleza, serán como partes integrales de la misma. Por el contrario, si se refieren a otras materias difíciles, serán virtudes distintas de la fortaleza, si bien estarán incorporadas a ella como las secundarias a la principal. Fuente: <<http://hig.com.ar/sumat/c/c128.html>> (17/09/2015).



En la *Suma Teológica*, II-II q. 143 art. 1 en la respuesta, sobre la templanza:

Respondo: Como ya se dijo antes (q.48 y 128), una virtud cardinal puede tener tres clases de partes: integrales, subjetivas y potenciales. Llamamos partes integrales de una virtud a las condiciones que ésta debe reunir. En cuanto a esto, son dos las partes integrales de la templanza: la vergüenza, que nos hace rehuir la torpeza contraria a la templanza, y la honestidad, que nos hace amar la belleza de la templanza. En efecto, tal como quedó demostrado arriba (q.141 a.2 ad 3; a.8 ad 1; q.142 a.4), la templanza reclama para sí cierto brillo, mientras que los vicios propios de la intemperancia presentan un altísimo grado de torpeza.

Las partes subjetivas de una virtud son sus especies. Pero conviene distinguir las especies de una virtud según la diversidad de su materia u objeto. La templanza se ocupa de los placeres del tacto, los cuales se dividen en dos clases. Unos, en efecto, se refieren al alimento, y dentro de ellos la abstinencia tiene por objeto la comida y la sobriedad la bebida. Otros se refieren a la facultad generativa, y dentro de ellos la castidad tiene por objeto principal el placer del coito mismo, mientras que el pudor se ocupa de los placeres concomitantes, tales como los besos, tocamientos y abrazos.

Llamamos partes potenciales de una virtud a las virtudes secundarias, las cuales ejercen, en materias de una menor dificultad, un papel moderador semejante al que desempeña la virtud principal en una materia principal. En nuestro caso, corresponde a la templanza moderar los placeres del tacto, lo cual es enormemente difícil. De ahí que toda virtud que modere alguna materia y refrene los deseos de cualquier objeto pueda considerarse parte de la templanza como virtud asociada a ella.

Esto puede darse de un triple modo. En primer lugar, en los movimientos y actos internos del alma. En segundo lugar, en los movimientos y actos externos de la misma. Finalmente, en las cosas externas. Pero, además del movimiento de concupiscencia, moderado y refrenado por la templanza, hay en el alma tres clases de movimientos que tienden a un objeto. En primer lugar está el movimiento de la voluntad, movida por el ímpetu de la pasión. Este movimiento lo refrena la continencia, gracias a la cual, aunque el hombre sufra deseos inmoderados, la voluntad no resulta vencida. Otro movimiento interior que tiende a un objeto es el movimiento de esperanza y el de audacia, que la acompaña. Este movimiento es moderado por la humildad. Y el tercer movimiento es el de la ira, que busca venganza. Dicho movimiento es frenado por la mansedumbre o por la clemencia.

Los movimientos y actos corpóreos son moderados y frenados por la modestia. Andrónico divide a esta virtud en tres partes. Pertenece a la primera el decidir qué debe hacerse y qué debe omitirse, qué debe llevarse a cabo y en qué orden, y perseverar firmemente en ello. Es lo que él llama recto orden. Un

segundo aspecto que debe cuidarse es el que el hombre observe la decencia, y de ello se encarga el ornato. Y en tercer lugar están las relaciones con los amigos y con los demás hombres: de éstas se ocupa la austeridad.

En cuanto a las cosas externas, hay que guardar una doble moderación. En primer lugar, ha de procurarse que no se apetezca lo superfluo, lo cual es atribuido por Macrobio a la parquedad y Andrónico a la suficiencia; segundo, para no desear manjares demasiado exquisitos, función que Macrobio señala a la moderación y Andrónico a la simplicidad. Fuente: <<http://hig.com.ar/sumat/c/c143.html>> (17/09/2015).



La lectura superficial de la propuesta de Tomás de Aquino, y de la moral cristiana en general, ha llevado a veces a malinterpretar su propuesta. Por ello es necesario esclarecer algunos términos y la intención última que pretende el análisis pormenorizado que hace el autor.

### 2.3. Descartes y Hume

Las obras de Descartes y Hume que abordan el estudio de las emociones son, respectivamente, el *Tratado de las pasiones del alma*<sup>1</sup> y el *Tratado de la naturaleza humana*. Para entender su concepción, cabe hacer una breve referencia a su concepción antropológica y su propuesta epistemológica.

Descartes tiene una concepción antropológica dualista, concibiendo que el ser humano es un compuesto de cuerpo y mente (*res extensa* y *res cogitans*) y las emociones (que llama pasiones) son analizadas desde una perspectiva orgánica, es decir, en cuanto hay una serie de alteraciones en el cuerpo que son características de cada una de ellas: temperatura, sudoración, ritmo cardíaco, etc. El aspecto mental de las emociones, según Descartes, es de ser un género de percepciones. Explica Descartes:

<sup>1</sup> Fuente:

<[http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion\\_adicional/obligatorias/03\\_4\\_historia\\_2/Archivos/Descartes\\_pasiones.pdf](http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/obligatorias/03_4_historia_2/Archivos/Descartes_pasiones.pdf)> Consulta: 12/01/2016.



Art. 27. *Definición de las pasiones del alma.* Después de haber considerado en qué difieren las pasiones del alma de todos los demás pensamientos de la misma, creo que se puede en general definir las como percepciones, o los sentimientos, o las emociones del alma, que se refieren particularmente a ella, y que son causadas, sostenidas y fortificadas por algún movimiento de los espíritus.

En esta definición se intuye que la pasión es un contenido psíquico causado por una alteración orgánica –por lo que la alteración orgánica no es psíquica. Explica Descartes:

Art. 28. Explicación de la primera parte de esta definición. Podemos llamarlas percepciones cuando empleamos en general esta palabra para designar todos los pensamientos que no son acciones del alma o voluntades, pero no cuando la usamos solamente para designar conocimientos evidentes; pues la experiencia demuestra que no son los más agitados por sus pasiones los que mejor las conocen, y que estas figuran entre las percepciones que la estrecha alianza que existe entre el alma y el cuerpo hace confusas y oscuras. Podemos también llamarlas sentimientos, porque son recibidas en el alma de la misma manera que los objetos de los sentidos exteriores, y el alma no las conoce de otro modo; pero podemos mejor aún llamarlas emociones del alma, no sólo porque este nombre puede ser dado a todos los cambios que ocurren en ella, o sea a todos los diversos pensamientos que le llegan, sino particularmente porque, de todas las clases de pensamientos que el alma puede tener, ninguna la agita y la conmueve tan fuertemente como estas pasiones.

Art. 29. Explicación de la otra parte. Añado que se refieren particularmente al alma, para distinguirlas de los otros sentimientos que se refieren, unos a los objetos exteriores, como los olores, los sonidos, los colores; otros a nuestro cuerpo, como el hambre, la sed, el dolor. Añado también que son causadas, sostenidas y reforzadas por algún movimiento de los espíritus, a fin de distinguirlas de nuestras voluntades, que podemos llamar emociones del alma que se refieren a ella, pero que son causadas por ella misma, y también a fin de explicar su última y más próxima causa, que las distingue también de los otros sentimientos.

Acerca de cómo se producen las pasiones en el alma, explica:

Art. 36. *Ejemplo de cómo se producen las pasiones en el alma.* Y, además de esto, si esta figura es muy extraña y muy espantosa, es decir si tiene mucha relación con las cosas que han sido antes nocivas al cuerpo, ello provoca en el alma la pasión del temor, y luego la del valor, o bien la del miedo y del terror, según los diferentes temperamentos del cuerpo o la fuerza del alma, y según que antes nos hayamos preservado mediante la huida o mediante la defensa contra las cosas nocivas con las que tiene relación la impresión presente; pues esto dispone de tal modo el cerebro en algunos hombres, que los espíritus reflejos de la imagen así formada en la glándula van de esta a manifestarse, parte en los nervios que sirven para volver la espalda o mover las piernas para huir, y parte en los que dilatan o contraen de tal modo los orificios del corazón, o bien que agitan de tal suerte las otras partes de donde le llega la sangre, que, rarificada esta sangre de modo inhabitual, envía al cerebro espíritus propios para mantener e intensificar la pasión del miedo, es decir, propios para mantener abiertos o abrir de nuevo los poros del cerebro que los conducen a los mismos nervios; pues estos espíritus, sólo con entrar en dichos poros, provocan un movimiento particular en esa glándula, la cual está creada por la naturaleza para hacer sentir al alma tal pasión; y como estos poros se relacionan principalmente con los pequeños nervios que sirven para achicar o agrandar los orificios del corazón, esto hace que el alma la sienta principalmente como en el corazón.

Mediante esta explicación, Descartes parece dar a entender que la alteración orgánica es producida por la impresión sensorial, que también puede desencadenar una conducta motriz (refleja). La pasión en cuanto contenido psíquico, en el ejemplo dado, no tendría un papel agente en la conducta motriz, sino que sería el término mental de la impresión que ha provocado cierto movimiento en los espíritus. Como efectos de las pasiones, explica más adelante:

Art. 40. *Cuál es el principal efecto de las pasiones.* Pues es preciso observar que el principal efecto de todas las pasiones en los hombres es que incitan y disponen su alma a querer las cosas para las cuales preparan sus cuerpos; de suerte que el sentimiento del miedo incita a huir, el del valor a luchar, y así en otros casos.

Este término mental, la dimensión psíquica de la pasión, sería, pues, un reforzador de la conducta motriz. Descartes, además, distingue distintas pasiones, de las que considera seis que son primarias:

Art. 69. Hay sólo seis pasiones primarias. Mas el número de las simples y primarias no es muy grande. Pues, examinando todas las que he enumerado, es fácil observar que sólo hay seis que lo sean, a saber: la admiración, el amor, el odio, el deseo, la alegría y la tristeza; y que todas las demás son compuestas de algunas de estas seis, o son especies de las mismas.

Descartes hace una descripción breve de estas pasiones y de sus especies, y explica también los cambios corporales que las caracterizan y sus signos externos, en las personas que las padecen. Como último extracto de la obra, se toma este razonamiento mediante el cual las pasiones son valoradas:

Art. 74. En qué son útiles todas las pasiones, y en que nocivas. Ahora bien, fácil es deducir, de todo lo dicho hasta aquí que la utilidad de todas las pasiones no consiste sino en que fortalecen y conservan en el alma pensamientos que conviene que conserve y que, sin ellas, podrán borrarse fácilmente. Y todo el mal que pueden causar consiste en que fortalezcan y conserven estos pensamientos más de lo necesario, o bien fortalezcan y conserven otros en los que no conviene detenerse.

Descartes no enfatiza su influencia en la conducta motriz, sino en los pensamientos; precediendo, quizás, la idea humeana respecto de las pasiones.

### **3. Teorías sobre la emoción 2: propuestas principales**

#### **3.1. Enfoque darwiniano**

Darwin entiende las emociones como expresiones y movimientos corporales que han permanecido por su utilidad, llamándolas “hábitos asociados útiles”. De este modo, la expresión de las emociones, en realidad, persigue fines diversos: morder, expulsar, etc. Y no la comunicación de estados del ánimo. Además, las características de la expresión de las diferentes emociones parecen corroborar el origen común de las especies porque son parecidas en animales no humanos. Por último, Darwin concluye que las emociones contrarias tienen modos de expresión opuestos; así, la expresión de la alegría y la tristeza es claramente opuesta.

Existen expresiones emocionales que no parecen tener ninguna utilidad, como ocurre con el llanto, que Darwin justifica como consecuente al aumento de tensión en los músculos, que caracteriza la expresión de emociones como la rabia o también la tristeza, en la que, de algún modo, el llanto tendría sentido en su función de limpiar.

El factor que ha tenido probablemente más repercusión de la teoría de Darwin es la transculturalidad de la expresión de las emociones, analizada posteriormente por Paul Ekman y Carroll Izard.

### 3.1.1. Las emociones básicas en P. Ekman

Paul Ekman, siguiendo las ideas de la propuesta evolucionista, es conocido por su clasificación de las emociones básicas, fijándose especialmente en la expresión facial característica de cada emoción. Estas son: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, asco y miedo.



Imagen extraída de: <<http://www.sott.net/article/273231-Written-all-over-your-face-Humans-express-4-basic-emotions-rather-than-6>> (08/10/2015)

Los resultados de sus experimentos con individuos no occidentalizados (de Nueva Guinea) son que había un acuerdo muy fuerte la identificación de las distintas emociones excepto el miedo, que se confundía con la sorpresa, por lo que se concluyó que eran emociones estrechamente vinculadas. Al repetir el experimento con individuos norteamericanos, se encontraron con el mismo problema en la distinción entre el miedo y la sorpresa.

Ekman también teorizó acerca de la influencia del aprendizaje y la cultura como agentes que pueden matizar y enmascarar la expresión espontánea de las emociones. Esta idea dio pie a investigar acerca de los tabúes culturales en la expresión de las distintas emociones, llegando a la conclusión que cada cultura tenía un código de emociones que podían expresarse en pública y otras que su expresión en público no era tan aceptada. Además, determinadas expresiones faciales, por ejemplo, una sonrisa, puede contener distintos significados y matices, a pesar de que, como argumenta Ekman, estos matices no afectan a la condición de la alegría como emoción básica –normalmente expresada con una sonrisa.

Ekman asume que las seis expresiones emocionales básicas se corresponden con seis emociones básicas, que tienen una función específica en la supervivencia del individuo y de la especie y que dan lugar a emociones complejas derivadas de estas básicas, a las que posteriormente añadió el desprecio, como séptima emoción básica.

Izard mantiene que hay diez emociones básicas, que tienen una función adaptativa innata, un patrón neuro-muscular-expresivo característico y una cualidad subjetiva distinta. Estas son: interés-excitación, gozo, sorpresa, aflicción-angustia, enfado, asco, desprecio, miedo, vergüenza y culpa.

Una de las críticas que se ha hecho al enfoque darwiniano evolucionista de las emociones es el olvido de la naturaleza social y comunicativa de las emociones; no simplemente como remanentes de una conducta útil en una determinada situación (expresiones faciales características). Esta crítica entiende la expresión emocional en un contexto social determinado (con fines comunicativos) y anticipatoria de una conducta, de tal manera que no habría expresiones naturales, independientes del aspecto social y comunicativo. Uno de los autores representativos de esta postura es Fridlund. Además, la metodología seguida por Ekman, desde la que concluyó la teoría de las emociones básicas, fue criticada por James Russell, por el tipo de fotografías utilizadas y su presentación secuencial, extrapolando los resultados de un experimento artificial a una situación real.

## 3.2. Enfoques fisiológicos

### 3.2.1. Las teorías de James-Lange y de Cannon-Bard. Papez y MacLean. Antonio Damasio

La teoría de James-Lange toma este nombre por la simultaneidad con la que William James (1842-1910) y Carl Lange (1834-1900) formularon una teoría muy parecida acerca de la experiencia emocional. En contraste con el enfoque darwiniano, esta propuesta no se centra en la expresión emocional sino en la experiencia emocional, sin negar su aspecto expresivo-conductual. En cierta forma, puede pensarse que la teoría de James da un marco explicativo de la concepción darwiniana de la expresión emocional, entendida desde la experiencia emocional.

James entiende que la experiencia emocional es la apercepción de los cambios corporales que se dan al percibir estímulos provocadores de emoción. Estos cambios corporales incluyen el comportamiento expresivo, actos instrumentales por los que el animal se adapta a la situación y determinados cambios fisiológicos. En este modo de explicar la experiencia emocional, no parece distinguirse el acto reflejo de la tendencia instintiva porque los actos instrumentales son entendidos como predisposiciones nerviosas a la acción ante una situación determinada, incorporadas en la herencia del individuo por una evolución selectiva.<sup>2</sup>

Lange centró su estudio de la experiencia emocional en los cambios fisiológicos característicos a cada emoción, llegando a la conclusión de que estos cambios constituían un aspecto de la experiencia emocional.

Tanto James como Lange están de acuerdo en afirmar que sin los cambios fisiológicos no cabría la posibilidad de tener experiencia emocional alguna.

James apunta a dos argumentos basados en cuadros patológicos para corroborar la validez de su teoría: la emoción "inmotivada" y la anestesia corporal (de origen orgánico o histérico). En el primer caso, la emoción inmotivada se refiere a aquellos casos en los que no hay estímulos provocadores de emoción y, sin embargo, se dan una serie de cambios orgánicos que son experimentados como emocionalmente intensos, por ejemplo, una crisis de angustia. Se controlan y resuelven mediante el restablecimiento de las variables fisiológicas a la normalidad (ritmo cardíaco, respiración). En el segundo caso, la anestesia corporal, consecuente a alguna

---

<sup>2</sup> Para más información, consultar: <<http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>> (21/07/15).

disfunción orgánica o a un cuadro histérico, se demuestra correlativo a la capacidad para tener experiencias emocionales, es decir, conlleva una cierta apatía emocional, que James entiende consecuente a la mayor dificultad en el cambio fisiológico.

James entiende que la experiencia emocional depende hasta tal punto de los cambios corporales que propone que se puede tener una experiencia emocional cuando voluntariamente se realizan las acciones instrumentales y las expresiones características de una determinada emoción, que se podría sintetizar en el idea de “compórtate del modo en el que quieras sentirte”, más allá del conocido “estoy triste porque lloro y no a la inversa”.

Walter Cannon (1871-1945) fue el primer autor que se enfrentó a la propuesta de James-Lange, presentando cinco evidencias por las que la teoría de James-Lange, quizás más directamente la formulación de Lange, estaría equivocada, en cuanto a la relación que establecía entre los cambios en la activación visceral y las diferencias en la experiencia emocional. Las evidencias que expone son las siguientes:

- La separación total de las vísceras del sistema nervioso central no altera el comportamiento emocional.
- Ocurren los mismos cambios viscerales en estados emocionales muy distintos y en estados no emocionales.
- Las vísceras son una estructura con poca sensibilidad.
- Los cambios viscerales son demasiado lentos como para ser la fuente de un sentimiento emocional.
- La inducción artificial de los cambios viscerales típicos de las emociones fuertes no las producen.

El argumento de Cannon es que no existen patrones de activación visceral característicos de cada emoción y que la inducción voluntaria de la emoción a través del comportamiento y las expresiones características no consiguen provocar la experiencia emocional genuina de la emoción pretendida. Cannon utiliza como argumento los experimentos de Gregorio Marañón (1887-1960), quien suministraba adrenalina a los sujetos para luego preguntarles cómo se sentían, a lo que mayormente respondían “como si” tuviesen una determinada emoción, pero notando ciertas carencias en la vivencia emocional.

Marañón, a raíz de estos experimentos, formuló una teoría factorial de la emoción, distinguiendo emociones vegetativas, consistentes en ciertos cambios orgánicos y las emociones psíquicas, que consistirían en una vivencia genuinamente emocional de los cambios corporales, por influencia de un pensamiento o evaluación de la situación presente.

Cannon mantuvo que los cambios viscerales (sistema nervioso autónomo) no provocaban *per se* una experiencia emocional sino por medio de la actividad del tálamo, que sería la estructura responsable de dar la cualidad de experiencia emocional a los cambios viscerales. Sin embargo, estudios posteriores en la línea de James-Lange, descubrieron patrones de activación con ligeras diferencias para las experiencias de miedo, rabia, tristeza y alegría, por un lado, y, por otro, que la experiencia emocional era cualitativamente distinta en personas con lesiones medulares –aunque en estos casos quepa tener en cuenta la influencia de un estado de ánimo depresivo. Se mantuvo la idea de la importancia del feedback del sistema nervioso, pero

considerando su influencia en la experiencia emocional de un modo unidimensional, es decir, en relación al nivel de activación o *arousal*; que dio pie a concebir las emociones desde la suma de dos componentes: la activación y la cognición, que proponía Marañón. Schachter investigó en esta línea apuntada por Marañón, concluyendo que la valoración cognitiva de los cambios corporales es un factor determinante de la cualidad de la experiencia emocional. Investigaciones posteriores cuestionaron la importancia del feedback corporal (visceral) en la experiencia emocional, apuntando a que no era absolutamente indispensable para que se diese una experiencia emocional –aunque pudiese matizar su intensidad.<sup>3</sup>

Cabe pensar, intuitivamente, que existe una valoración previa de la situación percibida y que precede los cambios corporales de los que el individuo pueda luego apercibirse. Este planteamiento se comentará más adelante.

Otros fisiólogos que profundizaron en el estudio de las zonas cerebrales implicadas en la experiencia emocional fueron: Philip Bard (1898-1977), James Papez (1883–1958 y Paul D. MacLean. La tesis doctoral de Bard fue dirigida por Cannon y a menudo la teoría de Cannon se llama también teoría de Cannon-Bard. Papez fue un fisiólogo que, basándose en las investigaciones de Christfried Jakob sobre el “cerebro visceral”, destacó el papel que algunas estructuras del sistema límbico tenían en el control de la experiencia emocional, destacando como aportación la relevancia del hipocampo en la expresión emocional. MacLean, siguiendo la investigación de Papez, puso en relación la amígdala y el septum con la experiencia emocional. A estos dos últimos autores también se les agrupa en la teoría de Papez-MacLean.

Por último, Antonio Damasio, desde el campo de la neurobiología, teoriza acerca de la importancia de la emoción en la toma de decisiones, concibiendo la emoción de un modo particular:

Veo la esencia de la emoción como la colección de cambios en el estado del cuerpo que son inducidos en muchos órganos por los terminales de las células nerviosas, bajo el control de un complejo sistema cerebral, que responde al contenido de pensamientos relativos a una entidad particular o suceso. [...] En conclusión, la emoción es la combinación de un estado mental evaluativo, simple o complejo, con respuestas disposicionales a este proceso, mayormente hacia lo conveniente al cuerpo, resultando en un estado corporal emocional, pero también hacia el mismo cerebro [...] dando como resultado cambios mentales adicionales. Nótese que, por el momento, dejo fuera de la emoción la percepción de todos los cambios que constituyen la respuesta emocional. Como descubriré, reservo el término sentimiento para la experiencia de estos cambios.

La propuesta de Damasio no parece entrar en conflicto con el planteamiento de James, sino parafrasear su propuesta.

### **3.2.2. La teoría de H. Lövhheim**

Lövhheim plantea que las emociones pueden describirse a partir de la presencia de determinados neurotransmisores, pudiendo clasificar las distintas emociones en el gráfico tridimensional siguiente:

---

<sup>3</sup> A parte del feedback corporal propio, el feedback social se ha visto como factor fundamental no para la experiencia emocional sino indispensable para el desarrollo madurativo de los bebés, como conclusión a los casos de privación infantil. En el siguiente enlace, la reacción de un bebé ante un feedback nulo por parte de su madre: < <https://youtu.be/Lho2mzPHrRY> > Consultado el 15/10/2015.

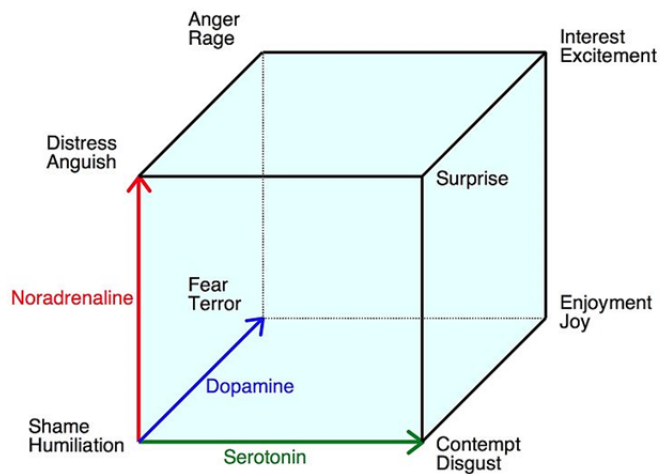


Imagen extraída de:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:L%C3%B6vheim\\_cube\\_of\\_emotion.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:L%C3%B6vheim_cube_of_emotion.jpg).

Consulta: 15/10/2015

### 3.3. Enfoques dimensionales

Desde este enfoque, las emociones se estudian como el resultado de la conjunción de varias dimensiones constitutivas de cada emoción. Esta perspectiva, permite explicar y distinguir las emociones sin referencia específica a determinados cambios orgánicos o expresiones corporales.

#### 3.3.1. Teoría tridimensional de W. Wundt y de H. Schlosberg

Wundt propone que las emociones pueden explicarse por la conjunción de tres dimensiones: placer-displacer, activación-calma, tensión-relajación; análoga a las tres dimensiones que plantea Schlosberg: agradable-desagradable, atención-rechazo y nivel de activación.

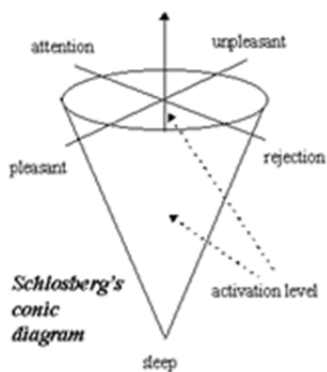


Imagen extraída de la web: <http://www.theoryofmind.org/unified/emotive/bowl.html>.

Consulta: 22/10/2015.

### 3.3.2. Teorías “circumplejas” de J. Russell y L.F. Barrett. La rueda de R. Plutchik

Russell y Barrett proponen dos dimensiones para clasificar las distintas emociones: valencia (positiva-negativa) y activación (intensidad), mientras que Plutchik completaría esta propuesta atendiendo a la simplicidad-complejidad de las emociones, que representa en forma de círculos concéntricos en una figura de estrella o rueda.

Gráficamente, las emociones según Plutchik quedan clasificadas del modo siguiente:

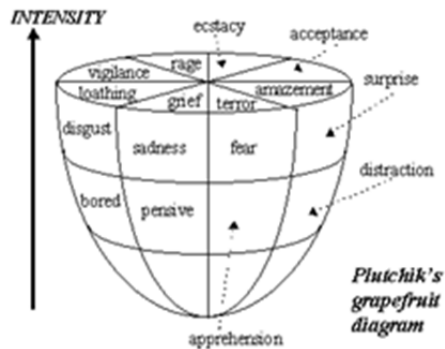


Imagen extraída de la web: <<http://www.theoryofmind.org/unified/emotive/bowl.html>>. Consulta: 22/10/2015.



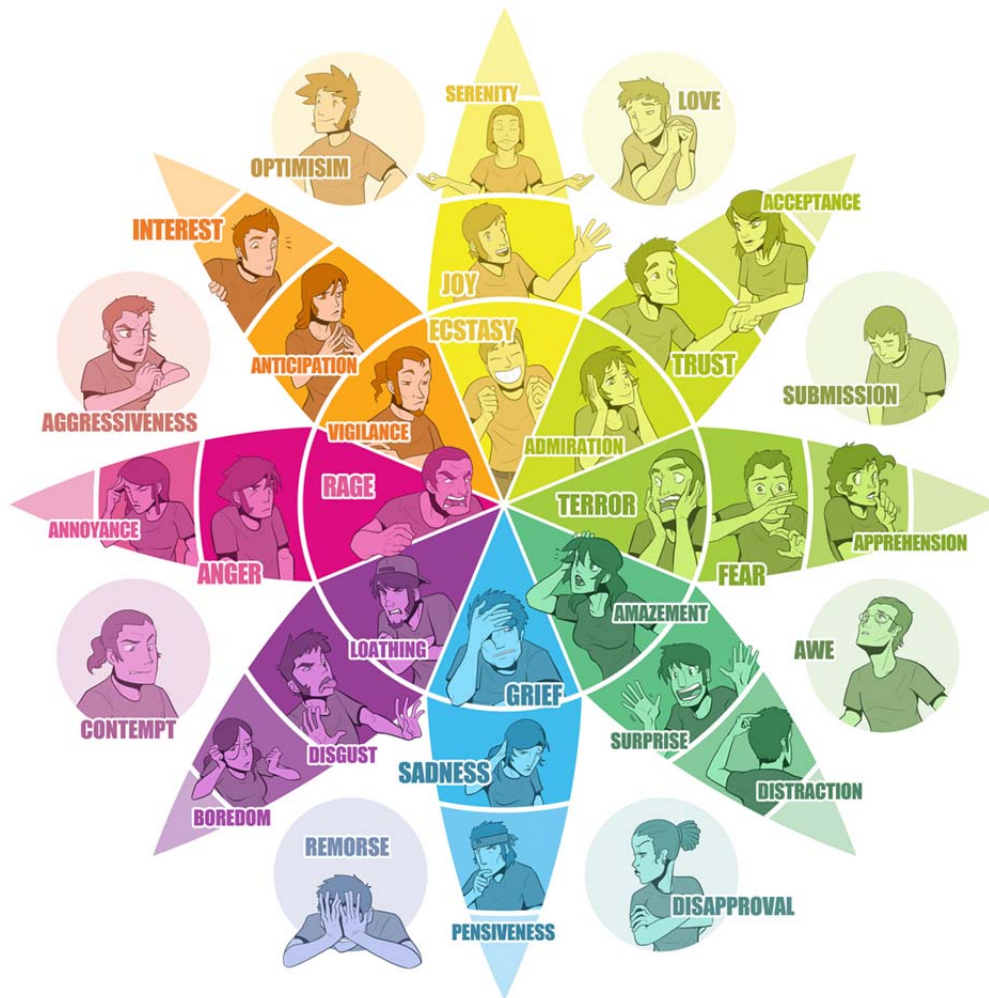


Imagen extraída de la web: <<http://www.copypress.com/blog/your-fragile-emotions-illustrated/>>. Consulta: 22/10/2015.

Para más información de la teoría de Plutchik, ver Cornelius, pág. 41 y ss.

### 3.3.3. Teoría de Watson y Tellegan. Modelo PANA

Desde la propuesta de estos autores, las emociones se pueden clasificar según dos sistemas separados: el afecto positivo y el afecto negativo, que se podrían representar como dos ejes de coordenadas en las que se podrían graficar las distintas emociones.

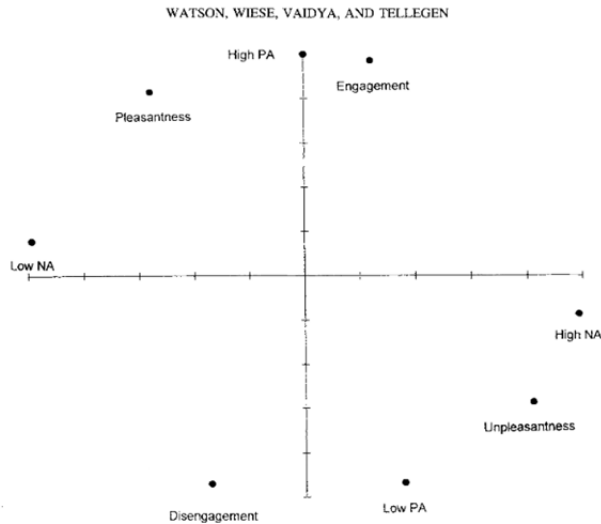


Figure 2. Mean polar angles (computed using CIRCUM) for the eight octant markers of the affect circumplex, averaged across all three analyses. PA = Positive Affect; NA = Negative Affect.

Imagen extraída de la web: <<http://www-psych.stanford.edu/~knutson/aaa/watson99.pdf>>. Consulta: 22/10/2015. Artículo: Watson, D., Wiese, D. & Vaidya, J. (1999). "The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence". *American Psychological Association* (76, 5, págs. 820-838).

### 3.3.4. Teoría de A. Mehrabian y J.A. Russell. Modelo PAD

Estos autores proponen una teoría dimensional psicológica para estudiar las emociones, en base a tres aspectos: placer, activación y dominancia.

## 3.4. Enfoques valorativos / cognitivos

En esta perspectiva de estudio de las emociones, el interés se centra en la percepción de los estímulos que provocan la emoción. La noción en torno a la cual giran las distintas propuestas dentro de esta perspectiva es la de 'valoración' (*appraisal*).

### 3.4.1. Teorías de Magda B. Arnold y de A. Lazarus

Magda B. Arnold es pionera en esta perspectiva de estudio y entiende la valoración como el juicio de bondad o maldad de una situación en cuanto nos concierne. Esta valoración de la situación en relación a uno es, por lo tanto, de conveniencia o nocividad. Es una profundización en la comprensión de la percepción en cuanto emocionalmente significativa, que no debe confundirse con una reflexión racional acerca de la situación vivida. La autora explícitamente distingue la valoración (*appraisal*) del juicio intelectual que pueda hacerse de una situación.

La aportación de Arnold subsana un aspecto que la autora considera insuficientemente desarrollado en James, que es la percepción que desencadena el conjunto de cambios orgánicos que constituyen la experiencia emocional. Expresándolo en forma de secuencia, se podría expresar del modo siguiente: Estímulo percibido → Valoración → Emoción.

El planteamiento de Arnold no niega la existencia de unas respuestas fisiológicas que provocan una tensión en el individuo y que esta disminuya con la ejecución de determinadas acciones comportamentales, sino que la respuesta corporal requiere de una valoración de la situación

percibida. La autora entiende que cada emoción debería tener un patrón fisiológico característico, pues es consiguiente a una determinada valoración y motiva un determinado conjunto de acciones comportamentales. A grandes líneas, se podría hablar de la atracción como tendencia hacia lo valorado como conveniente y de la aversión como tendencia a huir de lo valorado como nocivo.<sup>4</sup>

Richard Lazarus hizo una aplicación experimental de las ideas de Arnold, mostrando cómo se podía minimizar la vivencia estresante de un mismo acontecimiento, presentándolo de formas menos estresantes (modificando la música de fondo). La teoría de Lazarus, llamada Teoría cognitiva-motivacional-conductual, es heredera de las ideas de Arnold y distingue dos niveles de valoración: elemental y global.

En el primer nivel de valoración, el elemental, se da una apreciación de componentes individuales de la situación concreta que, a su vez contiene una doble valoración: primaria y secundaria. La valoración primaria respondería a la pregunta acerca de cómo aquello puede contribuir o no a mi bienestar y la valoración secundaria respondería a la pregunta acerca de qué debo hacer para afrontar la situación beneficiosa o dañina.

El segundo nivel de valoración implicaría una apreciación del daño o beneficio en relación con mis expectativas, que de algún modo serían la base de cada emoción distinta.

Esta teoría tuvo sus objetores, entre los cuales destaca Robert Zajonc, quien defiende que la cognición y la emoción son dos sistemas distintos (Cornelius, R., 1996, p. 129), puesto que la mera exposición a un estímulo puede generar respuestas emocionales de agradabilidad, comodidad, atracción (como concluyó con la exposición de caracteres japoneses desconocidos para un determinado grupo de sujetos), por la simple familiaridad con algunos de ellos después de diversas exposiciones.

En el fondo de la discusión entre ambos autores, que se replicaron mutuamente en sus teorías y objeciones mutuas, parece haber una divergencia en la definición de cognición y de la propia emoción, que debería entenderse en dos niveles, como reacción afectiva básica y como estados afectivos complejos.

En el siguiente enlace se puede consultar un artículo publicado acerca del estado de la cuestión entre los enfoques valorativos y las emociones: <<http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/num22revisio.pdf>>. Consulta: 21/07/2015. Referencia: Pérez Nieto, M.A. y Redondo Delgado, M.M. (2006). "Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual". *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* (9: 22). ISSN-1138-493X.

Para concluir con esta síntesis del enfoque valorativo / cognitivo en relación con la experiencia emocional, cabe tener en cuenta cuatro dimensiones fijas o criterios que se dan al evaluar (encontrar significado) a los sucesos percibidos:

1. Características intrínsecas al evento: novedad, agradabilidad, etc.

---

<sup>4</sup> Tributo a Magda Arnold en <<http://www.psych.yorku.ca/femhop/Magda%20Arnold3.htm>>. Consulta 21/07/2015.

2. Compatibilidad con los fines y necesidades de quien lo percibe.
3. Capacidad del individuo para actuar sobre el evento o sus consecuencias.
4. Compatibilidad del evento con las normas sociales y valores personales.

A pesar de las diferencias entre los autores que comparten este mismo enfoque, pueden considerarse estos cuatro aspectos como una base compartida para entender pormenorizadamente la evaluación que precede a la respuesta emocional.

#### **3.4.1.1. Emociones y diseño del producto según Pieter Desmet**

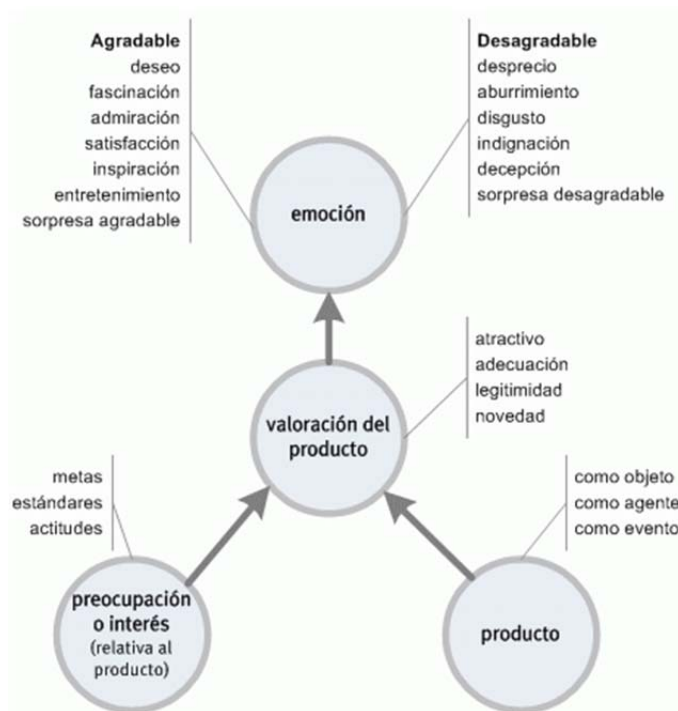
Pieter Desmet es un investigador de la relación entre la emoción, el diseño y el consumo. Este investigador entiende que el diseño de un producto puede adquirir un valor emocional, por el que aumentará su consumo. Su perspectiva en el análisis del valor emocional en el diseño de los productos de consumo parece basarse sobre una concepción valorativa de la experiencia emocional –como propuso Magda B. Arnold. A modo de síntesis de su trabajo de doctorado, explica el autor:

In 2002, I defended my dissertation “designing emotions.” The thesis (235 pages), in which five years of research is reported and discussed, should appeal designers and researchers who are interested in the emotional responses evoked by products. I discuss what an emotion is, how products evoke emotions, an how these emotions can be measured and ‘designed for.’ Fuente: <<http://studiolab.ide.tudelft.nl/studiolab/desmet/dissertation/>>. Consulta: 05/11/2015.

Desmet explica, sintéticamente, el contenido del libro: Desmet, P.M.A. (2002). *Designing Emotions*. ISBN: 90-9015877-4, diciendo que:

This book is about emotions – emotions elicited by products. It is about our sometimes-irrational desire to buy a product for which we honestly have no use. It is about being inspired by a stunning new car model, and about being bored with yet another (similar) mobile telephone. It is also about the melancholy evoked by the toys we played with as children, and about the contempt (or admiration) we may feel towards our neighbour’s doll collection. Questions addressed in this book are: ‘How do products elicit emotions?’ and ‘How can designers influence these emotions?’ Readers will discover that there are only a few, rudimentary, one-to-one relationships between a product’s appearance and the emotions it elicits. However, they will also find that these emotions can be measured, and that there are general patterns in how products elicit emotions. Fuente: <<http://studiolab.ide.tudelft.nl/studiolab/desmet/dissertation/>>. Consulta: 21/07/2015.

Gráficamente, expresa la relación que se da entre el diseño y la emoción en el individuo del modo siguiente:



Fuente: Interacciones.org <<https://interacciones.files.wordpress.com/2006/11/esquema4.gif>>. Consulta: 21/07/2015).

Para profundizar en la idea de Pieter Desmet, se recomienda la visualización de una exposición que hizo en el programa de TEDX.<sup>5</sup> Aunque su desarrollo se aleja del campo de la psicología académica y clínica, aborda la dimensión aplicada de la psicología, en la que los valores, actitudes y fines juegan un papel principal, junto con las emociones, en la toma de decisiones y en su grado de satisfacción en lo que hace. Una actividad que propone para mantener un estado de ánimo positivo es el progreso personal en base a pequeños objetivos, en un programa pautado y diseñado cuidadosamente para no provocar un rechazo sino la satisfacción de estar mejorando. Como materia sobre la que trabajar individualmente, propone rellenar una tabla que titula: **INGREDIENTS OF MEANINGFUL ACTIVITIES:**

#### COMBINE ELEMENTS TO DO NEW ACTIVITIES

SKILLS & TALENTS:	WHAT SKILLS OR TALENTS DO YOU HAVE?
PLEASURES:	WHAT ACTIVITIES DO YOU ENJOY DOING?
CONTRIBUTIONS:	WHAT OR HOW DO YOU CONTRIBUTE TO OTHERS?
VALUES:	WHAT ARE THE UNDERLYING VALUES?

Una vez rellenado cada uno de los campos con varios ítems, se puede establecer una relación entre ellos.

Este autor da una proyección de las emociones en el campo del diseño de productos, pero no se cierra a consideraciones generales como la búsqueda de la comodidad y el bienestar, que es uno de los fines de la tecnología y el diseño de los productos de consumo.

<sup>5</sup> Fuente: <<https://www.youtube.com/watch?v=jTzXSjQd8So>>. Consulta: 05/11/2015.

### 3.4.2. Las emociones en el paradigma del procesamiento de la información

Mandler propuso una teoría acerca de la relación entre cognición y emoción basada en la teoría de la información, entendiendo que la emoción es el resultado de un estado de activación (más o menos intenso) y su percepción o valoración, que es especialmente alterada cuando se interrumpe la tarea que el sujeto esté realizando en un determinado momento –MacDougall entiende la interrupción como activadora del arousal por el que la emoción se intensifica. Ambos autores experimentaron con esta teoría mediante el análisis de sujetos que tenían que jugar un videojuego especialmente diseñado para generar estas situaciones de interrupción.

Desde esta concepción, se entiende que el arousal tiene dos funciones: preparar al cuerpo para adaptarse a la situación y activar la atención y análisis del entorno.

Siguiendo el enfoque cognitivo en el estudio de las emociones, desde paradigmas computacionales, K. Oatley y P. Johnson-Laird propusieron una explicación acerca de las emociones en relación con una concepción modular de los procesos cognitivos, por la que las tareas estaban jerárquicamente estructuradas dentro de cada módulo. Las emociones serían un modo de comunicación no proposicional entre módulos por la que se activarían o quedarían en *standby* los distintos procesos que se estuviesen llevando a cabo, es decir, esta comunicación no proposicional es la que ordena la ejecución de los distintos módulos –que también se pueden comunicar de forma proposicional o simbólica, por la que se pasa la información entre módulos. Como ejemplo de comunicación no proposicional entre módulos sería el *standby* de los procesos que se estuviesen llevando a cabo cuando uno se encuentra, de repente, con el profesor de la asignatura que ha venido saltándose últimamente y la activación de procesos para formular algún tipo de excusa por las ausencias en las clases.

Dentro de esta perspectiva computacional se distinguen unos modos emocionales básicos, que preparan al organismo para una respuesta determinada: alegría, tristeza, ansiedad-miedo, enfado, asco. Estos modos emocionales se darían al darse una interferencia o frustración de un plan o fin que se estuviese pretendiendo. Los autores también hablan de emociones complejas para referirse a estos modos de comunicación cuando se da también una evaluación proposicional de la situación-estímulo en relación con el yo.

La perspectiva computacional también tiene una dimensión social, por cuanto no solamente explica la emoción como un modo de comunicación entre módulos y procesos por el que estos quedan jerarquizados, sino que la emoción es un modo de comunicación entre individuos. Por ejemplo, cuando uno está enfadado, comunica a los demás que sus expectativas personales han sido violadas.

A pesar de ser unos planteamientos (el del procesamiento de la información y el modular) distintos a los valorativos, que ponen el énfasis en la valoración de la conveniencia, todas estas propuestas pueden considerarse dentro de los enfoques cognitivos, porque mantienen que hay una estructura cognitiva por la que la información es procesada-evaluada en función de los fines personales y provoca, como resultado que se dé una u otra emoción.

### 3.5. Enfoques constructivistas sociales: las emociones en relación con el contexto socio-cultural del individuo

Este último enfoque en el estudio de las emociones pone el énfasis en la contextualización social que tienen las emociones, entendiendo que la emoción no es simplemente un fenómeno psíquico influido por las características culturales del individuo, sino que es propiamente un producto social, resultante de las costumbres y valores de la sociedad en la que se manifiesta.

La concepción constructivista social ha sido desarrollada por filósofos y antropólogos, pero desde la psicología cabe destacar a James Averill como autor más representativo de este enfoque. Averill distingue componentes internos –psicológicos y fisiológicos- y externos –conductuales y expresivos- como componentes de la emoción; aunque no considera que ninguno de los elementos sean indispensables para que pueda darse una determinada emoción. El autor entiende la emoción como síndrome, es decir, como un conjunto de fenómenos que se dan regularmente en una misma circunstancia –el término ‘síndrome’ parecería análogo al de ‘constructo’, de uso común en el discurso psicológico contemporáneo.

Un aspecto que es principal en el planteamiento constructivista social acerca de la naturaleza de las emociones, es que son roles sociales, es decir, un conjunto predeterminado de respuestas que se llevan a cabo en una situación determinada y que son consecuentes a una valoración que, a su vez, está determinada socialmente porque se aprende, como por ejemplo, en la emoción de enfado que se siente cuando uno es humillado. Al fin y al cabo, Averill fue alumno de Lazarus y no rechaza el componente valorativo –interpretado como un aprendizaje social– como condición necesaria, aunque no suficiente, para que se dé una determinada emoción. Su planteamiento confronta con la idea que las emociones se consideren respuestas innatas.

Otro aspecto que surge al plantear las emociones en clave constructivista social es su vinculación con los juicios morales, entendiéndolos como interiorización de los valores y normas sociales que configuran la cultura del individuo. El enfado, por ejemplo, es una emoción compleja porque exige un juicio acerca de una injusticia recibida, lo cual implica, a su vez, un significado compartido culturalmente acerca de lo que es bueno-justo o malo-injusto.

Averill defiende que las emociones, aunque puedan interpretarse metafóricamente como pasiones, son acciones porque son voluntarios; así, por ejemplo, el enfado es una acción ante algo percibido como malo-injusto que le acaece a uno, por la que lograr (o pretender) una justa retribución sin quebrantar la norma social de ‘no dañar deliberadamente a otro’. Así, pues, esta emoción es un modo de regular la interacción social.

El miedo también es interpretado en este sentido, entendiéndolo como un modo de limitar la libertad individual supeditada al orden-estabilidad social –cabría distinguir, en todo caso, el miedo como reacción primaria de su consideración de regulador social. También la vergüenza, la culpa y el pesar podrían ser interpretados en este sentido.

La perspectiva constructivista social acerca de las emociones también descubre la influencia lingüística en la experiencia emocional, por cuanto las palabras permiten expresar una emoción determinada y, a su vez, configuran esta experiencia emocional. Consecuentemente,



hablar de unas emociones básicas contradice la perspectiva constructivista social porque no tiene en cuenta la influencia cultural en la expresión y experiencia de las emociones, como tampoco considera su vehiculación a través de unas determinadas palabras y expresiones. Desde el enfoque constructivista social se considera que existen indefinidas emociones, puesto que también las culturas se enriquecen y modifican sus normas y valores.

Charles Osgood y sus colaboradores estudió las emociones en base a dos factores: la evaluación que éstas hacían de la realidad (buena-placentera vs. Mala-displacentera) y su potencia (mayor o menor intensidad); concluyendo que existe una idiosincrasia cultural y que no es posible hacer clasificaciones transculturales sin reducir la riqueza de matices que tienen las emociones en cada cultura y lengua en que se expresan.

Desde el enfoque constructivista social no sólo cabría tomar una perspectiva culturalista acerca de las emociones sino que se evidencia una vivencia distinta de éstas según la profesión que se ejerce y según el sexo del individuo que las experimenta. Así, por ejemplo, el médico tiene una vivencia distinta ante un cuerpo desnudo que debe examinar o ante un cadáver que debe diseccionar y, también variará la experiencia si se trata de un hombre o una mujer. A su vez, se hace evidente una influencia en la experiencia emocional del individuo por la presión del grupo social y por las expectativas según el sexo del individuo (no se valora del mismo modo el llanto en el hombre que en la mujer).

### 3.6.Comparación de los distintos enfoques en el estudio de las emociones

Las ideas principales características de los distintos enfoques acerca de las emociones, que se han comentado, se pueden sintetizar en la tabla siguiente:

	<b>EVOLUCIONISTA</b>	<b>JAMESIANO</b>	<b>COGNITIVO</b>	<b>CONSTRUCTIVISTA-SOCIAL</b>
<b>CONCEPTO CLAVE</b>	Expresiones faciales reconocidas	Conocimiento de los cambios orgánicos	Valoración de la situación	Construcción social compartida
<b>NATURALEZA DE LA EMOCIÓN</b>	Remanente de una conducta útil	Conciencia de los patrones de activación del SNA	Estado consecuente a un <i>appraisal</i> de la situación	Experiencia y expresión aprendidas en un marco cultural
<b>PREGUNTA</b>	¿La emoción se reduce a una conducta innata?	¿La emoción se reduce a un fenómeno fisiológico?	¿La emoción se reduce a una cognición?	¿La emoción es algo totalmente cultural? ¿Existe tal discrepancia entre culturas?

Más allá de los aspectos verdaderos que contiene cada enfoque estudiado, cabe considerar las emociones como un fenómeno psico-biológico, que puede tener aspectos innatos pero que exige una valoración de la realidad aprehendida para darse, que, a su vez, esta valoración viene influida por un contexto social-cultural del que se nutre y es reflejo. Sin querer abogar por un eclecticismo en el estudio de las emociones, se hace patente la insuficiencia del enfoque materialista reflexológico, así como la insuficiencia de la explicación cognitiva, llevando a concebir la emoción formalmente como un movimiento de las disposiciones



afectivas que materialmente se hace evidente en las alteraciones orgánicas características de cada emoción.

#### **4. Seminario: las emociones en la música**

Esta sesión ha sido impartida por el pianista y compositor Lluís Guerra Recas, quien ha puesto en relación las emociones más vinculadas con cada estilo musical y ha dado pie a plantear la utilidad de la música en el contexto terapéutico. Más información sobre el autor en: [www.luisguerra.com](http://www.luisguerra.com) [26/11/2015].

## **5. Emociones y psicopatología**

Los cuadros psicopatológicos tienen siempre un componente afectivo que, o bien constituye el núcleo del trastorno, o resulta afectado. En algunos casos, los afectos no son simplemente una respuesta puntual ante una situación vivida, sino que adquieren un carácter permanente, como un telón de fondo, al que se hace referencia hablando del estado anímico.

El estado anímico puede facilitar la realización de las tareas diarias y la relación con los demás, o bien dificultarlas, pudiendo llegar a tal grado de interferencia que se considere un estado anímico trastornado. En los manuales de diagnóstico de las psicopatologías, se consideran diversos trastornos del estado del ánimo, que, por lo dicho, cabe relacionar más o menos directamente con alguna emoción. En pocas palabras, podría decirse que los trastornos de ansiedad tienen el miedo como emoción relacionada, los trastornos depresivos tienen la tristeza y los trastornos de impulsividad y actitud desafiante se pueden relacionar con la ira.

### **5.1.El miedo vs ansiedad, estrés, obsesiones, paranoia y fobias**

Se puede considerar que el miedo es la emoción principal en los trastornos ansiosos y fóbicos. Por ello se va a trabajar sobre un caso hipotético desde este enfoque basado en el miedo como emoción basal y configuradora del trastorno.

### **5.2.La tristeza vs distimia, acedia y depresión**

Se puede considerar que la tristeza es la emoción principal en los trastornos depresivos. Por ello se va a trabajar sobre un caso hipotético desde este enfoque basado en la tristeza como emoción basal y configuradora del trastorno.

### **5.3.La ira vs impulsividad y actitud desafiante**

Se puede considerar que la ira es la emoción principal en los trastornos de la conducta. Por ello se va a trabajar sobre un caso hipotético desde este enfoque basado en la ira (percepción de la injusticia o desprecio recibidos) como emoción basal y configuradora del trastorno.

## 6. Emociones y felicidad

Una ordenación adecuada de los movimientos afectivos, más allá de las respuestas emocionales ante situaciones puntuales, parece ser un aspecto indispensable para vivir feliz. A pesar de que las emociones no pueden ser modificadas directa ni despóticamente, sino mediante consideraciones racionales puestas en práctica voluntariamente de modo habitual, esta disposición adecuada será alcanzable con el tiempo. Esta es una idea que ya desarrollan los autores clásicos mediante la teoría de la virtud y que sigue teniendo vigencia, habiendo sido planteado en otros términos pero corroborando el fin pretendido y los medios para alcanzarlo.

En la concepción acerca de lo que sea la felicidad ha habido muchas propuestas, pero desde la perspectiva de la psicología de las emociones, cabe considerar que hay una emoción que es principal, que es el amor. Todas las demás emociones giran en torno al amor, directa o indirectamente y, más concretamente, en el amor de sí.

A lo largo de la historia de la psicología, se ha planteado la perfectibilidad del ser humano y la felicidad, consecuentemente, como un estado a conseguir, no dado. Lo que los autores cristianos han referido como vicio capital, la soberbia, la psicología moderna lo ha referido como hipertrofia del yo; ambos planteándolo como el impedimento principal para el logro de la felicidad. Parece hacerse patente, pues, la relevancia del amor de sí y su configuración en el logro de la felicidad.

### 6.1. Inteligencia emocional

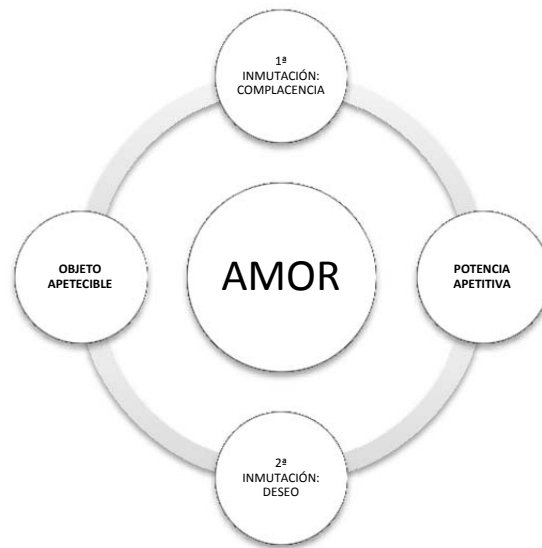
Daniel Goleman, desde una perspectiva pragmática, propone un uso inteligente de las emociones mediante el cual lograr un bienestar personal y laboral –dando un nuevo enfoque a la prudencia aristotélica, idea que cabe considerar como raíz de su propuesta. La gestión de las emociones en vistas al fin pretendido, implica una jerarquización de los objetivos que pretende el individuo y la subordinación de las tendencias espontáneas que puedan interferir en la consecución de los targets pretendidos. Es un planteamiento aséptico, no profundiza en principios antropológicos o morales, que reinventa la teoría de la virtud aristotélica desde la gestión de los propios recursos emocionales, cognitivos y relacionales, mediante la que lograr una armonía entre el bienestar personal y el éxito profesional.

### 6.2. Esperanza, alegría y gozo

La esperanza, la alegría y el gozo cabe entenderlos desde el amor, dado que todas estas emociones tienen como objeto la posesión de un bien, siendo el gozo el disfrute de éste, ya poseído.

La esperanza es un movimiento afectivo hacia algo que es apreciado como bien y que se pretende conseguir, pero que no será conseguido de modo inmediato o automático, sino que se supone posible. Es una emoción motivante y que, en cuanto anticipa la posesión del bien pretendido y posible, conlleva alegría. Desde una perspectiva vital, se habla de optimismo, que se puede entender como la confianza en que las cosas saldrán bien –en el fondo, una actitud esperanzada. Los grandes proyectos personales y sociales necesitan de esperanza y por este motivo es tan indispensable para la vida personal y social. En su ausencia, no se llevaría a cabo

ninguna acción que no fuese para mantener aquello indispensable para vivir. La esperanza es motivante y expande la actividad humana al proyectar su actividad hacia la consecución de bienes mayores.



En la pasión del amor, se da una primera inmutación en la potencia apetitiva como resultado de la aprehensión de un objeto como apetecible, que se llama complacencia. A su vez, esta inmutación favorece una segunda inmutación por parte de la potencia apetitiva, por la que se mueve hacia el objeto apetecible, que se llama deseo. Esta dinámica finaliza con la posesión del bien apetecible, llegando a cierta quietud en el gozo de la posesión del bien. Cabe considerar, por lo tanto, que la unión, la mutua inhesión y el celo son efectos naturales de la pasión del amor.

La apreciación de la bondad de las cosas es un previo evaluativo que inicia el movimiento amoroso, por lo que una evaluación adecuadamente ordenada de los bienes parece hacerse indispensable para un orden en el amor. Sabiamente, dice el refrán “donde está tu tesoro, ahí está tu corazón”. El amor de sí, que se configura en la infancia, es el referente para apreciar la amabilidad de las demás cosas, tal como te amas, amas. Resulta, pues, de vital importancia un adecuado amor de sí para un adecuado amor a las cosas y a los demás.

Puede darse, además del amor de concupiscencia por el que se ama algo para alguien (o para uno mismo), un amor a algo por él mismo. Este amor es absoluto, no relativo y, por lo tanto, más perfecto. La amistad perfecta consiste en este amor a alguien por él mismo, y no por cuanto es amado para uno mismo (por utilidad o por placer).

## 7. Bibliografía de referencia

Aristóteles. (1985). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Gredos.

Arnold, M. (1968). *The nature of emotion*. Middlesex: Penguin Books.

Cornelius, R. R. (1996). *The science of emotion. Research and tradition in the psychology of emotion*. Prentice Hall: London.

Damasio, A. (2013). *El error de Descartes*. España: Destino.

Darwin, Ch. (1998). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. España: Alianza editorial.

Descartes, R. *Tratado de las pasiones del alma*. En: <[http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion\\_adicional/obligatorias/034\\_historia\\_2/Archivos/Descartes\\_pasiones.pdf](http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/obligatorias/034_historia_2/Archivos/Descartes_pasiones.pdf)> Consulta: 12/01/2016.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Hume, D. *Tratado sobre la naturaleza humana*. Biblioteca de autores clásicos, libros en red. En: <<http://www.dipualba.es/Publicaciones/LibrosPapel/LibrosRed/Clasicos/Libros/Hume.pm65.pdf>>.

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springing Publishing Company.

Palet, M. (2000). *La familia educadora del ser humano*. Scire: Barcelona.

Platón. (2003). *Fedro*. Proyecto de filosofía en español: <[www.filosofia.org](http://www.filosofia.org)>.

Tomás de Aquino. (2008). *Suma Teológica I-II. Tratado de las pasiones del alma*. Madrid: BAC.