

---

## CAPÍTULO 1: EMOCIONES

Continuamente hablamos de las emociones y del rol que juegan en nuestra vida diaria. El estudio de las emociones no es del dominio exclusivo de alguna disciplina, pero la tarea de presentar una teoría claramente definida de la emoción ha caído tradicionalmente en los filósofos y psicólogos.

Aristóteles y los estoicos produjeron las primeras descripciones de la emoción, al considerar que "la perturbación emocional no es creada por las situaciones, sino por las interpretaciones de esas situaciones" (Epicteto, siglo I d.C., citado en Lega, Caballo y Ellis, 1997) y subsecuentemente otros filósofos y psicólogos produjeron muchas otras como la teoría de la evolución, las teorías fisiológicas, propuestas a partir de modelos conductuales, etcétera, sin embargo la emoción no fue considerada como un tema importante.

Las teorías sobre la emoción fueron expuestas dentro del contexto de temas más amplios, como el análisis y clasificación de los fenómenos mentales en general y el origen del conocimiento moral. No obstante, con el transcurso de los últimos años el clima intelectual ha cambiado radicalmente. Surgiendo así la necesidad del estudio sobre las emociones para tener una descripción más amplia y menos fragmentada, por lo que actualmente es un campo de estudio independiente.

### **1.1 Modelos teóricos de las emociones**

Al abordar la teoría de la emoción, los filósofos y psicólogos se han encontrado con la dificultad de distinguir entre las emociones y otros fenómenos mentales. La pregunta más común de los investigadores es: ¿En qué difieren las emociones de las percepciones sensoriales, de los estados puramente físicos de agitación o excitación, y de las actividades más "cognoscitivas" de juzgar y creer?

A continuación se presentarán las teorías que han tenido mayor impacto en el área de investigación de las emociones.

### 1.1.1 Teorías fisiológicas

Una de las manifestaciones más características de los fenómenos emocionales son los cambios corporales internos. Parece obvio que las emociones son algo que sentimos dentro de nosotros, que subsecuentemente encuentra su expresión en la acción. Son intrusivas, que nos distraen de llevar a cabo nuestras mejores intenciones, frustrando una visión "objetiva" de las cosas y obligándonos a portarnos en forma lamentables, o por lo menos irracionales. Por eso la emoción es considerada como un sentimiento que ocurre en nosotros, que dura un periodo de tiempo determinado, y que tiene un cambio corporal como el llanto, la sudoración, la taquicardia, el enrojecimiento, etcétera. De este modo los teóricos de la emoción tratan de estudiar los orígenes causales de las diferentes emociones basados en el estudio de la fisiología humana.

El más importante teórico del estudio de la fisiología de las emociones es el psicólogo y filósofo norteamericano William James, que en un artículo publicado en la revista *Mind*, en el año de 1884, (citado en Vila, 1996) propone que la experiencia emocional es la consecuencia de la percepción interna de los cambios fisiológicos específicos que acompañan a cada emoción. Donde no lloramos porque estamos tristes, huimos porque estamos asustados ó peleamos porque nos sentimos enojados, sino al contrario, nos sentimos tristes porque lloramos, asustados porque huimos y enojados porque peleamos.

Por otro lado Cannon – Bard (1927, citado en Vila, 1996) defiende la postura contraria a James. Cannon consideraba que la emoción se produce a nivel exclusivamente de sistema nervioso central entre determinadas estructuras subcorticales, donde el procesamiento cognitivo de una situación emocional implica directamente a los órganos sensoriales, al tálamo y a la corteza. Las

---

interacciones entre el tálamo y la corteza son suficientes para producir la experiencia emocional. El tálamo a su vez enviará señales eferentes hacia las vísceras y el sistema motor produciendo cambios corporales periféricos, pero que no cumplirán funciones específicas con respecto a la cualidad emocional.

La inquietud en el estudio de las respuestas fisiológicas en las emociones condujo a la elaboración de teorías como las anteriores, que aunque son considerablemente opuestas, dan la pauta a otros investigadores para el estudio de la biología y bioquímica neuronal de las emociones, así como los aspectos neuropsicológicos de la expresión emocional, los cuales son campos importantes en la investigación en los últimos años.

En esta área de investigación se han creado dos ramas de estudio, la Psicología fisiológica de la emoción, que estudia el sustrato fisiológico del fenómeno emocional, sus causas biológicas en el cerebro; por otro lado la Psicofisiología de la emoción se encarga del estudio de las respuestas fisiológicas como manifestaciones del fenómeno emocional (como correlato o como efecto), del mismo modo que estudia los informes verbales y la conducta externa (Vila, 1996).

Sin embargo las emociones no se pueden explicar únicamente con el estudio del área fisiológica, por lo que muchos teóricos propusieron que existe una evaluación cognitiva de los eventos los cuales son los que preceden la respuesta emocional (Beck, 1976; Lega, Caballo, Ellis, 1997; Calhoun, Solomon, 1996). A continuación se mencionarán las teorías cognitivas que han provocado gran impacto en la investigación de las emociones.

### 1.1.2 Teorías cognitivas

El estudio de las emociones debe considerar, tanto los procesos fisiológicos, como los procesos cognitivos que permiten “poner una etiqueta” a la

---

situación que se está evaluando para tener un conocimiento "apropiado" del contexto en que se originan las emociones. De esta manera se ha sugerido que ciertas creencias pueden considerarse como condiciones previas para determinadas emociones; también se ha sugerido que las creencias son un componente lógicamente esencial de la emoción, es decir, que ciertas creencias son idénticas a la emoción y que las emociones simplemente suelen causar cierto tipo de creencias (Calhoun y Solomon, 1996).

La premisa de la teoría cognitiva es que el sujeto hace una evaluación de su ambiente. Albert Ellis (Lega, Caballo y Ellis, 1997), propone que las emociones son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad, a partir de esta premisa propone el modelo ABC. Donde el *acontecimiento activante* (A) es interpretado por el individuo, quien desarrolla una serie de *creencias* (B) sobre el mismo, a partir de esas creencias se desarrollan las *consecuencias* (C) que pueden ser tanto emocionales como conductuales. Así también, Beck (1976) propone que "la interpretación de una situación *precede* la respuesta emocional". Ambos autores, refieren que los trastornos emocionales se deben a pensamientos "irracionales", es decir, evaluaciones inadecuadas de la realidad (Lega, Caballo y Ellis, 1997; Beck, 1976).

Lazarus (1991) refiere que el significado de los estímulos involucra un "significado relacional", es decir, la importancia de un evento en conjunto con las condiciones ambientales en las que se presenta, las metas personales, creencias y fuentes de adaptación. Por tal motivo, propone una teoría con una explicación "cognitivo – motivacional – relacional", con un énfasis en la relación entre la persona y el ambiente. La idea central de la teoría es el concepto de evaluación, el cual se refiere a la decisión que toma la persona en el proceso de evaluar las habilidades personales en relación con los estímulos o situación que se presentan en el ambiente.

---

Es importante destacar que el estudio de las emociones no se puede limitar a los aspectos internos de la fisiología y Psicología, a los trastornos viscerales, a las sensaciones, deseos y creencias. Las emociones también tienen un aspecto "externo", y obviamente su "expresión" de la conducta. La manifestación conductual de las emociones nos permite identificarlas a partir de la observación de lo que hacen. Muchos psicólogos han llegado a identificar, incluso definir, las emociones como pautas distintivas de conducta.

### 1.1.3 Teorías conductuales

Las primeras investigaciones de laboratorio sobre respuestas emocionales fueron los trabajos acerca de la neurosis experimental, realizados por Pavlov. En su experimento más famoso, expuso a un perro a dos estímulos, un círculo y una elipse que se proyectaban por separado en una pantalla. A la proyección del círculo siempre seguía la presentación de comida, mientras que a la proyección de la elipse no. Así pues, la respuesta de salivación condicionada aparecía en la presencia del círculo, pero no en presencia de la elipse. Los ejes de la elipse empezaron a alterarse progresivamente de forma que la elipse fue asemejándose poco a poco a un círculo. El animal empezó a fallar la respuesta condicionada, se agitaba, ladraba violentamente y atacaba al aparato. Este bloqueo del reflejo condicionado y las respuestas emocionales resultantes recibieron el nombre de "neurosis inducida experimentalmente". A partir de estudios semejantes concluyó que la neurosis se presentaba cuando había un conflicto entre la excitación y la inhibición del sistema nervioso al proporcionar estímulos que conducían a respuestas incompatibles. El estudio de este fenómeno fue de gran interés debido a que se considera semejante a la conducta neurótica de los seres humanos. Además, con el mismo procedimiento algunos sujetos se inhibían mientras que otros se excitaban, mostrando diferentes respuestas emocionales que hablan de diferencias individuales (Kazdin, 1983).

Otro de los trabajos más importantes para abordar el estudio de la emoción en la conducta humana fue el que realizó Watson, al estudiar las reacciones emocionales condicionadas en bebés humanos. Watson propuso que las únicas reacciones emocionales innatas eran el miedo, la ira y el amor. De esta manera las reacciones emocionales innatas pueden condicionarse ante una serie de estímulos ambientales. A partir de sus investigaciones mostró que el miedo puede condicionarse, que el temor se puede generalizar a otros estímulos distintos al estímulo condicionado original y que esta emoción se mantiene por mucho tiempo (Kazdin, 1983).

La teoría de la emoción como "Síndrome de Activación de Skinner (citado en Plutchik 1987) señala que la "emoción no es primordialmente una especie de respuesta, sino más bien un estado de fuerza comparable en muchos aspectos a un impulso". Para Skinner la manera como un individuo juzga la existencia de la emoción en otras personas es tan sólo observando los cambios en la manifestación de ciertas respuestas aprendidas. Según esta teoría existen ciertos estímulos u operaciones denominados emotivos porque producen un estado emocional, clasificándolos en cuatro tipos: a) estímulos no condicionados como el shock; b) la restricción de la respuesta; c) retención de un refuerzo; y d) ciertas drogas. Estos estímulos provocaban un "síndrome de activación", que consiste en cambios notables en las víceras y en los músculos del esqueleto, los cuales crean "predisposiciones", es decir, una persona enojada tienen una mayor probabilidad de golpear, y menos probabilidad de recompensar a otra persona. De esta manera los estados emocionales se identifican a partir del comportamiento que el individuo manifiesta en su ambiente a partir de los cambios autónomos.

De esta manera, los primeros trabajos de laboratorio sobre las respuestas emocionales puso de relieve el papel del aprendizaje sobre la adquisición de dichas respuestas. Actualmente, el estudio sobre las emociones desde la perspectiva del condicionamiento clásico, se basa en la respuesta de orientación. Según Ohman (1998, citado en Cacioppo y Gardner, 1999) el sistema de la

---

atención y la percepción tienen preferencia por aquellos estímulos que son significativos para la adaptación. Esta postura da una importante aportación con respecto a la interacción entre el ambiente, el aprendizaje, la reacción fisiológica y las cogniciones, en el origen de las emociones. De acuerdo con Ohman hay dos tipos de condicionamiento emocional que se han identificado. El primer tipo de condicionamiento se refiere al conocimiento de que el estímulo condicionado (EC) y el estímulo incondicionado (EI) se asocian en un tiempo explícito, que serían las experiencias basadas en el aprendizaje; estas serían respuestas autonómicas que ocurren en el mismo ensayo, donde el sujeto desarrolla una expectativa de que el EC es seguido por el EI. Este aprendizaje es accesible a la conciencia y se modifican las respuestas fácilmente. Un segundo tipo es el condicionamiento visceral, el conocimiento de que el EC y EI están asociados en tiempo es implícito. Este aprendizaje aparece cuando un EI aversivo se combina con un EC relevantemente temido, de esta manera la respuesta es más sorpresiva, es relativamente resistente a la extinción y no hay conciencia de una contingencia EC y EI. De acuerdo a esto el hipocampo está especializado en el aprendizaje explícito de la experiencia emocional, mientras que la amígdala se especializa en el condicionamiento emocional implícito. De esta manera, la evaluación cognitiva juega un rol más importante en el condicionamiento humano autonómico basado en el conocimiento explícito que en el conocimiento implícito.

La investigación en la adquisición de respuestas emocionales no solo se basa en el condicionamiento de acciones físicas y verbales de tipo deliberado o voluntario, sino también las conductas innatas e instintivas, en este campo de trabajo se encuentran las teorías evolutivas que se presentan a continuación.

#### 1.1.4 Teorías evolutivas

Uno de los principales precursores de la teoría evolutiva es Charles Darwin (1888) quien propone que las emociones son instintos que se manifiestan a través de expresiones que se van regulando debido a tres principios importantes: a) el

---

principio de *utilidad*: toda conducta que sirva para gratificar o reducir tensión se vuelve hábito y se ejecuta cuando se siente el mismo deseo o sensación aunque ya no sea de utilidad; b) el principio de oposición o antítesis: emociones antagónicas generan comportamientos opuestos; y, c) el principio de la acción directa del sistema nervioso en el cuerpo: donde los circuitos nerviosos controlan la expresión conductual de las emociones independientemente de la voluntad y la repetición del hábito.

Las observaciones que realizó Darwin, consistían principalmente en comparaciones de las expresiones faciales y corporales entre hombres y animales, bebés y adultos, entre personas invidentes con los que no lo son, así como jóvenes y viejos de distintas razas. A partir de sus estudios, Darwin (1988) concluye que las principales acciones expresivas que exhiben los hombres y los animales inferiores son innatas o heredadas, es decir, que no han sido aprendidas por el individuo y que tienen poco que ver con el aprendizaje o la imitación. Así también, los resultados demuestran que el hombre deriva de alguna forma animal inferior por lo que las emociones y su expresión se vuelve universal.

Darwin es uno de los investigadores que da importancia a las emociones, debido a que las considera de un gran valor adaptativo al permitir preparar y dar señales para la acción, así como el dar y recibir información con respecto al estado emocional del otro y así aumentar las posibilidades de supervivencia.

## **1.2 Función de las emociones**

Al estudiar fenómenos en Psicología se necesita evaluar la relevancia que tiene para el organismo y la función que desempeña. En el caso de las emociones la investigación se ha dirigido hacia las funciones que tienen estas para la adaptación de las especies.



---

En este campo Hunt y Campbell's (1997, citado en Cacioppo y Gardner, 1999) hablan sobre la importancia de que un sistema diferencie entre un estímulo "hostil" y uno "hospitalario". Los autores consideran que el cerebro humano y el cuerpo han sido formados por la selección natural para realizar una categorización afectiva y responder adecuadamente. Esta categorización y respuesta que da el organismo se ha descrito como reflejo rudimentario debido a que influyen en que el organismo se acerque o se retire ante ciertos estímulos, y provocando soporte metabólico para este tipo de acciones.

Se ha propuesto que la categorización que hacemos del ambiente se divide en positivo y negativo, esto tiene una gran relevancia cuando hablamos de que el organismo necesita información con respecto a un estímulo y de esta manera saber si tiene que acercarse o alejarse. Cuando el organismo clasifica de manera positiva, el sujeto está fuertemente motivado para acercarse a estímulos nuevos, lo cual le permite conocer un ambiente neutral. Sin embargo, ya que es más difícil revertir las consecuencias de un ataque dañino o fatal que la oportunidad de divertirse un rato, el proceso de selección natural ha influido para que el sujeto responda de manera más intensa a estímulos negativos que a estímulos positivos (Cacioppo et al 1998, citado en Cacioppo y Gardner, 1999), por esta razón los organismos presentan reacciones fisiológicas, cognitivas, emocionales, sociales y conductuales más rápidas ante un evento negativo que ante un evento neutral o positivo (Taylor, 1991, citado en Cacioppo y Gardner, 1999).

Las especies con categorización positiva y negativa, se ven beneficiados de conductas de exploración y de auto-preservación, debido a la predisposición de evitación o acercamiento ante eventos amenazadores. Frijda (1986) menciona que las emociones nos permiten hacer un cambio rápido en la acción, o cambios en la disposición para modificar o establecer una relación con el ambiente. Esto permite que el sujeto pueda enfrentarse adecuadamente a situaciones de emergencia, donde se necesita una reacción rápida del sistema basado en la mínima cantidad de información por procesar. Este proceso rudimentario es evidente en los

humanos, sin embargo hay que enfatizar que las emociones están fuertemente ligadas con el aprendizaje y la cognición.

Según Greenberg y Paivio (2000) las emociones tienen diferentes funciones que permiten que el organismo se adapte a su ambiente cambiante, estas funciones son las siguientes:

- 1) Las emociones nos *organizan para la acción* ya que regulan el funcionamiento mental, organizando el pensamiento como la acción, al establecer las metas que nos son prioritarias y nos organizan para llevar a cabo ciertas acciones concretas.
- 2) Las emociones son fundamentalmente *adaptativas* debido a que son señales internas que nos dirigen a mantenernos vivos. La emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativa que nos permite responder rápidamente ante aquellas cosas que tienen que ver realmente con la supervivencia. De esta manera las emociones regula la atención, controlan el entorno, buscan los acontecimientos que son relevantes para la adaptación y alertan a nuestra conciencia cuando éstos se producen.
- 3) Las emociones *influyen en el pensamiento y la memoria*. Las emociones han ejercido una influencia poderosa sobre la razón y pueden mejorar o empeorar el razonamiento y la toma de decisiones. Mejoran la toma de decisiones ayudando al sujeto a determinar lo que ciertos resultados significan para él identificando con rapidez las cosas como "buenas" o "malas".
- 4) Las emociones *motivan* a las personas para poder relacionarse con los acontecimientos que elicitán dichas emociones. Además, las emociones están, a menudo, tratando de obtener sus propias recompensas, motivan conductas que incrementan la probabilidad de ocurrencia de otras que producen ciertos estados emocionales. Las emociones son, de este modo, tanto fines en sí mismas (estados que se desean lograr o

---

evitar) como medios que nos guían hacia estos fines (disposiciones para actuar).

- 5) Las emociones nos *informan* acerca de nuestras reacciones ante las situaciones. Muchas de las emociones son el resultado de evaluaciones automáticas que hacemos sobre el significado de las situaciones en relación a nuestro bienestar.
- 6) Las emociones *comunican* a los demás sobre nuestras intenciones y nuestra disponibilidad para actuar. En las relaciones interpersonales la emisión y lectura constante de estados emocionales, especialmente a través de la expresión facial, informan y regula en gran medida la interacción.

Como menciona Greenberg y Paivio (2000) las emociones son toda una fuente de posibilidades para la supervivencia y la adaptación, pero también el organismo tiene la capacidad de aprender basándose en las contingencias ambientales a las que están expuestos, esto contribuye a predecir eventos en el ambiente, a manipularlo con base a las representaciones mentales y ejercer un control sobre las fuentes de atención y cognición.

De este modo, las emociones también contribuyen a reestablecer al individuo en un estado de equilibrio, es decir, que las acciones asociadas con las emociones tienden a reducir lo que produjo la emoción. De acuerdo con los estudios de Weisman (1965, citado en Plutchik, 2002) las emociones se vuelven un sistema de retroalimentación circular, es decir, los eventos o estímulos (ya sea internos o externos) actúan como un disparador primario donde comienza el proceso de emoción. Los eventos necesitan ser interpretados para poder tener un efecto en el individuo, esta interpretación o cognición ocurre de manera "inconsciente", posteriormente se hace manifiesta una activación fisiológica que va acorde al estado afectivo, lo que prepara al sujeto para actuar, ya sea que tenga que pelear, correr, criticar, llorar, etcétera.

---

Sin embargo la conducta no es el final del proceso emocional, generalmente ocurre un proceso de retroalimentación que influye en el impulso de acción, en el estado afectivo, las cogniciones, y hasta el estímulo inicial. Este proceso permite que el sentimiento y la conducta afecte las cogniciones, tal como las cogniciones pueden influir en los sentimientos. Esta teoría usa el término de afecto o sentimiento para reportar un estado subjetivo como la tristeza o enojo, mientras que emoción hace referencia a toda la cadena de eventos, tal como los sentimientos, cogniciones, impulsos, conductas, reacciones fisiológicas, etcétera. (Plutchik, 2002)

La función adaptativa de las emociones se entiende mejor cuando hacemos una clasificación genérica de las mismas, de esta manera se facilita su investigación, sin embargo ha sido un tema que ha llevado a controversias tanto filosóficas como psicológicas, por lo que a continuación se hace una remembranza de los estudios más importantes sobre la clasificación de las emociones.

### **1.3 Clasificación de las emociones**

Generalmente la clasificación de las emociones ha sido de manera bipolar, ya sea "positiva" o "negativa", dependiendo de tres posibilidades: 1) el daño en la relación entre persona y ambiente cuando se presenta una emoción; 2) el sentimiento subjetivo de la emoción; y 3) las consecuencias adaptativas (Lazarus, 1991).

En la primera posibilidad se encuentran Lega, Caballo y Ellis, (1997) quienes proponen que hay dos tipos de emociones, las que sirven de ayuda y aquellas que son dañinas. Una emoción dañina obstaculiza la capacidad de los pacientes en su intento de alcanzar sus objetivos, de disfrutar, y puede tener como resultado un comportamiento autodegradante. Igualmente, algunas emociones son dañinas fisiológicamente. De este modo, aunque es muy apropiado que una persona se sienta triste cuando hay una pérdida (*emoción apropiada*), si la tristeza

---

se prolonga mucho o es muy debilitante se vuelve una emoción negativa (*emoción perturbadora*).

Dentro de la segunda posibilidad se encuentran Greenberg y Paivio (2000), quienes proponen que las emociones "positivas" y "negativas" se refieren al aspecto fenomenológico de la emoción, es decir, nuestra vivencia global de la emoción como placentera o no placentera, en lugar de su función adaptativa, que es positiva por definición. Como se mencionaba anteriormente las emociones vivenciadas positivamente son cruciales a la hora de motivar la conducta exploratoria de tipo proactivo. Por contraste con el pequeño número de emociones positivas, existe un amplio repertorio de emociones negativas que hemos desarrollado y aprendido a diferencia como un modo de supervivencia ante situaciones aversivas.

En la tercera posibilidad se encuentra Darwin (1888), que consideraba las emociones como excitantes o depresivas. Esto es, cuando los órganos del cuerpo y de la mente ejecutan sus funciones de un modo más enérgico y rápido de lo usual, se dice que el hombre o el animal están excitados, y en el estado opuesto están deprimidos.

Sin embargo la clasificación bipolar no ha sido la única, otros autores como Rice (1997) clasifica las emociones en tres categorías de acuerdo con su efecto y resultado, pudiéndose clasificar una misma emoción en diferentes categorías:

- 1) Estados de *júbilo*: son emociones positivas de afecto, amor, felicidad y placer, que se desarrollan mediante la satisfacción de necesidades físicas, emocionales y sociales.
- 2) Estados *inhibitorios*: son emociones como temor, espanto, preocupación, ansiedad, tristeza, vergüenza, arrepentimiento, culpa o disgusto; los cuales inhiben la conducta de la persona.
- 3) Estados *hostiles*: son emociones como el enojo, aborrecimiento, disgusto y celos; los cuales tienden a manifestarse a través de riñas,

insultos o peleas, lo negativo esta principalmente en la forma de expresión de la emoción.

Así también, durante generaciones los filósofos han asumido que existe un pequeño número de emociones primarias o básicas (Ekman y Oster, 1979), generalmente se proponen de 3 a 11 emociones tales como miedo, enojo, tristeza, alegría, amor y sorpresa (Kember, 1987, citado en Plutchik, 2000), y todas las demás emociones se derivan de la mezcla de las primarias. De acuerdo a esto Plutchik (2002) propone la idea de una estructura tridimensional con 8 partes que representa las emociones básicas como: confianza, alegría, anticipación, enojo, disgusto, tristeza, sorpresa y miedo. En esta estructura se hace una representación de la intensidad de las emociones (Ej. furia, enojo y molestia), la conceptualización de bipolaridad (Ej. Disgusto Vs. Aceptación), así como la combinación de dos emociones similares (Ej. Enojo y anticipación dan lugar a la agresividad)

De esta manera se ha propuesto agrupar las emociones considerando las características generales de las emociones, puesto que los seres humanos experimentamos diferentes emociones, el establecimiento de una clasificación posiblemente facilitaría su estudio. Sin embargo dicha clasificación depende de la forma en que se analiza una emoción.