



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 29 – ABRIL DE 2010

“TEORIAS DE LAS EMOCIONES”

AUTORÍA ALVARO DIAZ ORTIZ
TEMÁTICA EMOCIONES
ETAPA PRIMARIA

Resumen

En esta publicación trataré sobre las distintas teorías de las emociones más conocidas, indicando anteriormente la respuesta a la pregunta de qué son las emociones y su fisiología.

Palabras clave

Emociones, sistema nervioso central, sistema nervioso autónomo.

1) ¿Qué es la emoción?

Las emociones son reacciones subjetivas al ambiente que van acompañadas de respuestas neuronales y hormonales. Generalmente se expresan como agradables o desagradables y se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de pensar y ser.

- En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra tres componentes: Fisiológico, verbal y conductual. La alegría, la ira o la ansiedad son ejemplos de emociones.
 - En la emoción un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, son utilizadas para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.
- Las emociones son disposiciones para la acción. En este sentido, Peter Lang considera las emociones como respuestas complejas con tres niveles: Fisiológico, Verbal y Conductual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

2. Componentes de la emoción

2.1 Fisiología de la emoción.

- El SNC activa, regula e integra las reacciones que suceden durante la emoción: El cortex participa en la identificación, evaluación y toma de decisión respecto al comportamiento a tomar. La formación reticular a su vez activa al cortex para que preste plena atención a la cuestión (sistema de alerta). El sistema límbico actúa como regulador y concretamente el hipotálamo se encarga de activar el SN simpático.
- Toda emoción provoca una reacción del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) tanto en su vertiente simpática como en la parasimpática. Estos a su vez regulan el sistema endocrino fundamentalmente las glándulas suprarrenales para liberar mayores o menores niveles de adrenalina. La adrenalina a su vez, activa el resto del sistema glandular.
- Cuando experimentamos una emoción, el sistema nervioso autónomo se pone en marcha...
 - La rama simpática: Se activa ante emociones intensas. Incrementa la tasa cardiaca, tensa los músculos, aumenta la sudoración
 - La rama parasimpática: Se activa ante situaciones de relajación y descanso. Disminuye la tasa cardiaca, relaja los músculos...
- Los estudios revelan que, gran parte de la actividad fisiológica implicada en las emociones es regulada por la división simpática (excitación) y parasimpática (calma) de nuestro sistema nervioso autónomo.
- Las emociones con niveles de excitación/activación similares y misma valencia resultan difíciles de distinguir. Ejemplo: temor/enojo.
- Sin embargo, la ciencia ha hallado diferencias sutiles (entre dichas emociones) en la actividad cortical del cerebro; en la utilización de conexiones neuronales y en la secreción de hormonas:
 - Miedo e ira: Ambas difieren en la temperatura de los dedos y las secreciones hormonales, también difieren en la activación cerebral.
 - Miedo y alegría: Estimulan músculos faciales diferentes
 - Emociones negativas (asco, depresión): provocan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha.
 - Emociones positivas (alegría, optimismo): provocan una mayor activación en la corteza prefrontal izquierda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

La respuesta fisiológica no lo es todo en la emoción.

Estudios de liderazgo en colonias de monos y niveles de serotonina: Los líderes tienen más altos niveles de serotonina. Sin embargo, esta baja cuando se les aparta (suben los del mono que ha tomado el mando) y vuelve a subir si se les reintegra al grupo.

Algo similar ocurre con los niveles de noradrenalina. Son bajos en monos antes de tomar parte en pruebas con descargas eléctricas pero aumentan cuando aprenden a evitarlas.

Esto puede tener relación con la sensación de control sobre la vida como actitud positiva y preventivo de la depresión (indefensión aprendida).

1. Expresión de la emoción (componente conductual)

- Habitualmente interpretamos las emociones de las personas interpretando sus expresiones corporales, su tono de voz y su rostro.
- Los psicólogos estudian la comunicación no-verbal y su implicación emocional, los avances tecnológicos permiten una mayor precisión al vincular las emociones a las expresiones faciales registradas.
- Algunos de los gestos están determinados por factores culturales y otras son comunes a todo el mundo.
- Las expresiones faciales no sirven tan sólo para comunicar las emociones, también aumentan la emoción sentida y mandan señales al cuerpo para que emita una respuesta consecuente.

Hipótesis del Biofeedback Facial

Charles Darwin estudió los gestos y acciones que diferentes especies realizaban ante situaciones con contenido emocional. Las ideas de Darwin hacen pensar que los gestos aparecen



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 29 – ABRIL DE 2010

espontáneamente cada vez que se tiene una emoción determinada. Esta relación tan automática entre emoción y gesto ha llevado a proponer teorías como la del biofeedback facial

- Asume que la emoción está causada por los movimientos de los músculos con los que se expresa la emoción. En particular, los músculos de la cara. No sonreímos porque estamos alegres sino que estamos alegres porque notamos que estamos sonriendo
- Apoyo empírico
 - Análisis de la actividad eléctrica de los músculos faciales. Cada emoción se asocia con diferentes respuestas musculares. Las personas con depresión muestran menor actividad muscular en las emociones alegres y mayor en las emociones negativas
 - Manipulación de la expresión facial mediante instrucciones

3. Dimensiones de la emoción

- ¿Cómo valoramos las emociones?

Lo hacemos en función de tres dimensiones básicas:

- la activación (nivel elevado versus nivel bajo)
- la valencia (agradable-positiva versus desagradable-negativa)
- la dominancia o control

4. Teorías de la emoción

Estas teorías se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales:

- Teoría de James (1884) y Lange (1885).
- Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938).
- Teoría de los dos factores (Schachter-Singer, 1962).

- **TEORÍA DE JAMES (1884) Y LANGE (1885):**

- La emoción tiene lugar cuando el individuo interpreta sus respuestas fisiológicas o sensaciones físicas a los estímulos que provocan la emoción, tales como el aumento de nuestro ritmo cardíaco y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

los espasmos musculares. Esto conlleva que cada emoción diferente debe tener su propio patrón fisiológico.

- “Debo tener miedo porque estoy corriendo y mi corazón late muy deprisa”

El sentido común dice que si perdemos nuestra fortuna, nos ponemos tristes y lloramos; si nos encontramos con un oso, tenemos miedo y corremos; si somos insultados por un rival, nos enfadamos y golpeamos. La hipótesis que va a defenderse aquí dice que este orden secuencial es incorrecto, [...] que nos ponemos tristes porque lloramos, nos enfadamos porque golpeamos, tenemos miedo porque temblamos.

James (1890)

- Las reacciones fisiológicas periféricas son la causa de la emoción
- La emoción concreta que se experimente depende de diferencias en el patrón de dichas reacciones fisiológicas
- Confirmación empírica de la teoría
 - Hohmann: Las lesiones en la médula espinal disminuyen la emoción
 - Las emociones se percibían como más débiles
 - La fuerza de las emociones dependía de la altura a la que la médula se hubiera lesionado.
 - Aspecto controvertido: Sería necesario que cada emoción se diera con una respuesta fisiológica diferente.

- **TEORÍA DE CANNON (1927) Y BARD (1938):**

- La emoción es fundamentalmente un acontecimiento cognitivo. Todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones. Sobre la base (únicamente) de las señales fisiológicas no podríamos distinguir una emoción de otra.
- “Tengo miedo porque se que los atracadores son peligrosos”

- **TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER (1962):**

- Esta teoría sostiene que la emoción es debida a la evaluación cognitiva del acontecimiento y a la de la respuesta corporal. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones. La intensidad de la emoción está fundamentalmente determinada por los cambios fisiológicos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

- “*Mi corazón late muy deprisa y según lo que sé y lo que veo en las personas de mi alrededor esto parece ser peligroso, siento mucho miedo*”

Experimento de Schachter-Singer: RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y COGNICIÓN

➤ Teoría de Schachter & Singer

La emoción surge por la acción conjunta de la activación fisiológica y de las cogniciones (pensamientos) que intentan detectar la causa de la activación

- Experimento: Efectos de un complejo vitamínico llamado *Suproxin*, tras ello tenían que esperar que le hiciera efecto rellenando una serie de cuestionarios. En realidad administraba Adrenalina (Produce efectos fisiológicos: Temblor, sudoración, aumento de la tasa cardíaca)
- Grupos: (1) Informado-Adrenalina; (2) No Informado-Adrenalina; (3) Mal Informado-Adrenalina; (4) Placebo-Solución neutral
- Resultados:
 - Sólo los grupos NO informados tendían a mostrar las mismas emociones que el cómplice. Jugaban con el cómplice en la situación de modelo feliz y se enfadaban en la situación de enojo. Si el entorno predisponía a la euforia, interpretaban su propio estado como de alegría, si el entorno llevaba al enojo se sentían enfadados.
 - Cuando las personas SI conocen la causa de la activación fisiológica es difícil inducirles un estado emocional. Tienen una explicación de su estado y no tienen que buscar causas
- En resumen: La activación fisiológica induce un estado emocional, pero son las cogniciones las que indican qué emoción se experimenta (euforia o cólera). Cuando no hay una explicación para los cambios fisiológicos, respondemos ante los estímulos emocionales sintiendo las emociones correspondientes
- Otros experimentos: Experimento de los puentes y Experiencias en los parques de atracciones

Factores que Afectan a la Emoción: RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y COGNICIÓN

- Teoría de Zajonc: La investigación posterior al experimento de Schachter y Singer ha restringido la aplicabilidad de su teoría. La interacción de las cogniciones con la activación fisiológica para producir emoción puede observarse únicamente en condiciones muy particulares. Muchas experiencias emocionales parecen producirse sin que contribuyan aspectos cognitivos (e.g., emociones en bebés).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

- Según Zajonc...
 - La emoción puede producirse de forma automática sin que medie ningún tipo de cognición ni proceso evaluativo
 - La causa básica de la emoción están el estímulo
 - Un acontecimiento produce una emoción y sólo después entran en juego los pensamientos que modifican la emoción (racionalizándola).
 - Idea contraria a las teorías de Schachter & Singer, James-Lange, y feedback facial
- Según Zajonc (1980, 1984) nuestras emociones pueden ser más rápidas que nuestras interpretaciones de una situación, lo cuál implica que:
 - sentimos algunas emociones antes de pensarlas.
 - algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento.
- Según Lazarus (1981, 1998) la valoración e identificación de los acontecimientos también determinan nuestras respuestas emocionales.

5. El Modelo Bioinformacional de Lang (1984)

- La emoción es una disposición a la acción que se manifiesta con un componente verbal, fisiológico, y conductual.
- Cada emoción está codificada en la memoria mediante un esquema (o representación mental) en el que se organizan tres tipos de información:
 1. Información sobre los estímulos y el contexto en el que ocurren
 2. Información sobre nuestras propias respuestas ante la situación, en los tres niveles: Verbal, conductual, y fisiológico. La respuesta emocional varía en tres dimensiones: valencia, activación, y dominancia.
 3. Información cognitiva sobre el significado de la situación, los estímulos, y las respuestas

6. La Emoción como Respuesta: La medida de la emoción



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

- WILHELM WUNDT: El trabajo de laboratorio debía centrarse en sentimientos sencillos. Las emociones se podían estudiar mediante la introspección. Sus trabajos mostraron que existe cierta estabilidad dentro de la experiencia subjetiva. Identificó tres dimensiones que describían las emociones
 - Agradable vs. desagradable
 - Excitación vs. calma
 - Alivio vs. tensión

- OSGOOD Y COLABORADORES: Reducen lo que las personas dicen sobre sus emociones a un conjunto limitado de dimensiones utilizando...
Cuestionarios y la clasificación de adjetivos emocionales
 - Describen las emociones según un conjunto reducido de dimensiones
 - Valencia afectiva: Agradable vs. desagradable
 - Arousal o activación: Calma o apatía vs. excitación
 - Dominancia o grado de control: Indefenso vs. situación bajo control

 - Aplicación práctica: IAPS (International Affective Picture System).

El IAPS (International Affective Picture Systems). Ha sido propuesto por Lang y colaboradores (2005). Es un grupo de más de 800 fotografías a color digitalizadas con contenido emocional. Fotos de temática muy variada

- Han sido baremadas en diferentes culturas (incluido España). El baremo se basa en el autoinforme no verbal emitido por las personas tras ver las fotos. Para ello se utiliza el SAM (Self-Assessment Manikin o “maniquí” de evaluación). La valoración del SAM correlaciona con medidas fisiológicas

Bibliografía:

- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Cap. 1: Introducción al estudio de la emoción (17–48). Madrid: Alianza.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality* (vol. 1 and 2). New York: Columbia University Press.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez, M. P., & Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 – ABRIL DE 2010

Autoría

- Nombre y Apellidos: ALVARO DIAZ ORTIZ
- Centro, localidad, provincia: SIN CENTRO
- E-mail: aludior@gmail.com