

UNIDAD 9: Las emociones¹

1. Las emociones. Definición y funciones.

a) ¿Qué son las emociones?

Las emociones están presentes en la vida de todas las personas, prácticamente en todo lo que hacemos. Estamos con un amigo porque nos sentimos a gusto con él, visitamos a nuestros abuelos porque les queremos, y vamos el fin de semana a la playa con ánimo de pasarlo bien. Nos enfadamos cuando no nos salen bien las cosas y nos alegramos y estamos satisfechos cuando tenemos éxito en lo que nos hemos propuesto. Tenemos miedo a volar en avión o a ir a la consulta del dentista. Nos sentimos afligidos y doloridos cuando muere un familiar, o alegres cuando la persona que nos atrae nos corresponde. Hay días que podemos trabajar o estudiar con interés y entusiasmo y otros que sólo sentimos pereza o fastidio. Estas y otras situaciones de la vida cotidiana ponen de manifiesto la influencia que las emociones ejercen en nuestras vidas. Podemos afirmar que las emociones son inherentes a la propia condición humana y que, en gran medida, determinan su existencia.

No obstante, a pesar de su presencia continuada en nuestras vidas, resulta muy difícil poder realizar una definición precisa de un fenómeno tan complejo como son las emociones. De hecho las definiciones han dependido de la posición teórica de los investigadores que se han dedicado a su estudio. De allí que, por ejemplo, desde una perspectiva biológica, los neurocientíficos hayan subrayado la importancia de los mecanismos cerebrales o hormonales, como los neurotransmisores implicados en la emoción, sin tener tanto en cuenta el componente subjetivo-experiencial. O bien, desde una perspectiva cognitiva, se haya enfatizado la importancia de los procesos cognitivos (evaluación, pensamiento) y hayan dejado de lado los aspectos fisiológicos y conductuales; mientras que, por ejemplo, los investigadores que se han centrado en los aspectos expresivos de la emoción, en particular las expresiones faciales, hayan resaltado los aspectos comunicativos de éstas, y hayan dejado en un segundo plano otros aspectos.

Ante esta diversidad de puntos de vista sobre las emociones es posible optar por una descripción general teniendo en cuenta los componentes o sistemas de respuestas que intervienen. En este sentido se puede afirmar que las emociones son respuestas a estímulos significativos que se producen en tres sistemas o componentes: (1) **el neurofisiológico - bioquímico**, (2) **el motor o conductual** (expresivo) y (3) **el cognitivo o experiencial** (subjetivo).

Respuestas de componentes neurofisiológico y bioquímico se dan, por ejemplo, cuando sentimos miedo: aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, se dilata la pupila, sudan las manos, la musculatura se tensa, se produce segregación de adrenalina y un aumento de glucosa en la sangre, etc. Como se puede apreciar se producen un gran número de cambios corporales destinados a preparar el organismo para hacer frente a las demandas exigidas por el medio.

El componente conductual o expresivo de la emoción comprende un conjunto de conductas externas como: expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación - evitación, conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etc.) Así, por ejemplo, si vemos una persona con la boca abierta, las cejas alzadas y los ojos bien abiertos, al mismo

¹ Texto basado en el material de la asignatura "Cognición y Emoción" de la carrera de Psicología de la Universitat Oberta de Catalunya. Autores: Joaquim Limonero y David Casacuberta, Barcelona, 2001.

tiempo que emite una exclamación, por ejemplo, *oh!*, seguramente calificaremos, sin grandes dificultades, su estado emocional, como de sorpresa.

Este componente de la emoción está muy influido por factores socioculturales y educativos que pueden modular la expresión emocional. De esta manera, la expresión emocional varía a lo largo del desarrollo ontogenético de la persona, y son los adultos los que ejercen un control emocional más grande en comparación con los niños. Por otra parte, las reglas sociales modulan la expresión emocional porque nos facilitan o inhiben la manifestación de acuerdo con el contexto en el cual tiene lugar la experiencia emocional. Así, por ejemplo, lloramos y nos sentimos tristes en un entierro e inhibimos nuestra ira o insatisfacción en el trabajo delante de un superior.

El componente cognitivo - experiencial de la emoción, como su nombre indica incluye dos aspectos fundamentales de la emoción. El aspecto experiencial está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de sentir y de experimentar propiamente la emoción. Hace referencia al tono hedónico de la experiencia emocional, es decir, a los estados subjetivos calificados, por el sujeto, como agradables o desagradables, positivos o negativos que experimenta cuando es objeto de una emoción. El aspecto cognitivo se relaciona con el reconocimiento consciente que hacemos de nuestro estado emocional, es decir, con la "etiqueta" que le ponemos para identificarlos, por ejemplo decir que "soy feliz", que "tengo miedo" o que "me siento culpable".

b) Conceptos relacionados con las emociones

Cuando se estudian las emociones se suelen proponer otros conceptos cuyos significados, por su proximidad semántica, pueden llevar a confusiones. Es el caso de las ideas de *afecto*, *estado de ánimo*, *temperamento* y *sentimiento*, las cuales intentaremos definir a continuación.

APECTO es el término que se utiliza para describir el tono hedónico o valencia de un estado emocional, es decir, su cualidad positiva –agradable– o negativa –desagradable– y su intensidad, que puede ser alta o baja. En este sentido, el afecto está relacionado con la preferencia, con el valor que tienen para el sujeto las diferentes situaciones a la cuales se enfrenta.

LOS ESTADOS DE ÁNIMO, a diferencia de las emociones, no tienen especificidad, tienen carácter global y no tienen un objeto específico. En cambio las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto o hecho, que puede ser externo o interno, que las provoca. Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares. Los estados de ánimo suelen durar más tiempo que las emociones y ser menos intensos; están siempre en nuestra vida y proporcionan el fondo afectivo, el "color emocional" a todo lo que hacemos.

EL TEMPERAMENTO estaría formado por el conjunto de rasgos o diferencias individuales características, estables durante largos períodos de tiempo, en relación a las maneras en las que las personas experimentan y expresan sus emociones. En otras palabras, sería la tendencia a responder emocionalmente de una manera particular.

El concepto de **SENTIMIENTO** se utiliza para explicar las propensiones o inclinaciones que tienen las personas para responder de manera emocional bien delante de objetos particulares o delante de cierto tipo de circunstancias. Así, por ejemplo, expresiones como "odio a los gatos" o "me gusta el fútbol" serían representativas de este fenómeno emocional, de la misma manera lo serían las actitudes xenófobas hacia los inmigrantes. En este sentido, el amor o el odio serían entendidos más como sentimientos que como emociones. Las dos palabras se

refieren más a maneras de ver y tratar a un objeto, que a una respuesta momentánea. De todas formas, los sentimientos y las emociones estarían estrechamente relacionados: los sentimientos son las bases para las emociones cuando sucede una cosa que implica un objeto.

c) ¿Para qué sirven las emociones? Función de las emociones.

Con la publicación del libro *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Darwin fue el primero que puso de manifiesto la importancia funcional de las emociones. Las emociones según Darwin (1872/1984), cumplían dos funciones: (1) Facilitaban la **adaptación del organismo** al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia (por ejemplo, lucha, huida). (2) Servían como **medio de comunicación** de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional.

En relación a la **función adaptativa** de las emociones, éstas preparan al organismo (lo activan) para hacer frente a las demandas o exigencias del entorno y lo dirigen hacia un objetivo (aproximación - evitación). En este sentido, se afirma que cada conducta emocional tiene un objetivo: el miedo está relacionado con la protección, la rabia con la destrucción, la energía con la reproducción, la tristeza con la reintegración, la aceptación con la afiliación, el asco con el rechazo, la anticipación con la exploración y la sorpresa con la orientación. Todas estas emociones y sus funciones representan patrones de conducta adaptativa relacionados con la supervivencia.

La **función social** de las emociones, hacen referencia al papel que las emociones ejercen en la adaptación del individuo a su entorno social, y los principales medios de comunicación del estado emocional a los demás son la expresión facial y los movimientos de la postura juntamente con la expresión verbal. De esta forma indican los estados e intenciones del sujeto a los otros (tanto si son miembros de una misma especie como de otra diferente), con lo cual afectan de esta manera el comportamiento o las acciones de los otros. En otras palabras, las reacciones emocionales expresan nuestro estado afectivo, pero también regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros.

Las expresiones emocionales **facilitan la interacción social**. Un claro ejemplo de esta función es el sonreír que se manifiesta de manera espontánea cuando estamos alegres o felices, pero que en muchas ocasiones esta expresión emocional está motivada socialmente y no emocionalmente. Es decir, sonreímos cuando nos presentan a alguien, y la sonrisa es una expresión social de aceptación, reconocimiento, o simplemente buena educación. Otro ejemplo ilustrativo de la facilitación de la relación social lo podemos observar en la pérdida de un ser querido; su muerte produce sufrimiento, aflicción, tristeza y pena, entre otros estados emocionales. La ritualización del proceso de duelo tiene por objeto favorecer la readaptación y cohesión social de los familiares.

Los estados emocionales positivos (felicidad, alegría) también facilitan la interacción social porque **promueven conductas prosociales**. Las personas que están bajo la influencia de un estado afectivo positivo tienen más probabilidad de ser *prosociales* –más sociales, cooperadores y más proclives a ayudar a los demás–. Por el contrario, los estados emocionales negativos (tristeza, rabia, aburrimiento) suelen dificultar la comunicación y la puesta en práctica de actitudes prosociales. Se dice que a una persona feliz le resulta más fácil ser buena persona que a una que está triste o desesperada. Naturalmente que esta última afirmación puede ser matizada conforme a las circunstancias específicas de cada caso.

Un aspecto estrechamente relacionado con la funcionalidad de las emociones, es su **regulación o control**. Las emociones, para que cumplan las funciones mencionadas anteriormente, se tienen que manifestar en un contexto apropiado y con una intensidad adecuada. En la regulación emocional intervienen tanto mecanismos biológicos como culturales. La regulación emocional óptima se produce cuando la persona es capaz de controlar sus emociones en relación consigo mismo y los demás y a las normas sociales establecidas, y presenta un funcionamiento psicológico competente. La regulación emocional está íntimamente vinculada a **la inteligencia emocional** (Goleman, 1995).

3. Aspectos biológicos y culturales de las emociones

Cualquiera disciplina científica que intente comprender cómo es el ser humano se acaba encontrando, más tarde o más temprano, con la cuestión de la naturaleza enfrentada a la cultura o –en otro contexto– la genética frente al medio ambiente. Las emociones, evidentemente, no podían ser una excepción.

Ya Darwin insistía en la naturaleza básicamente biológica de las emociones. No obstante, no es difícil sospechar que unos procesos mentales con tanta relevancia social como las emociones deben estar también profundamente conectados con aspectos básicamente culturales.

En este apartado se intentará proponer la base biológica de las emociones no es incompatible con reconocer las influencias ambientales. Es posible afirmar –siguiendo el modelo evolucionista– que una buena parte de los rasgos esenciales de las emociones –como su expresión– son de carácter universal e innato. Pero al mismo tiempo se puede argumentar que otros rasgos de las emociones están profundamente influidos por cuestiones culturales y sociales.

Para ejemplificar estas afirmaciones propondremos una rápida comparación entre las peculiaridades manifestadas en la expresión de las emociones en la cultura europeo occidental y las que se pueden dar en otras culturas orientales como, por ejemplo, la japonesa. Finalmente veremos la posibilidad de integrar la sociología y la biología en el estudio de las emociones.

a) Las emociones en culturas diferentes

Desde que se comenzó a reflexionar sobre las emociones, en nuestra cultura a este aspecto de nuestro comportamiento se lo ha valorado negativamente. Platón, filósofo griego del siglo IV a.C., afirmaba que debíamos desconfiar de las emociones, que nos llevarían al engaño, ya que eran propias de la parte irracional del alma. De manera parecida, el filósofo francés del siglo XVII, Descartes, advertía en su *Tratado de las pasiones* el peligro de dejarse llevar por las emociones, y para Darwin, la existencia de expresiones emocionales, era de hecho una prueba más del hecho de que descendemos de los mamíferos. Las emociones serían más o menos como un “órgano” obsoleto o superado que tan sólo pone de manifiesto nuestra procedencia evolutiva.

En suma, la visión platónica de las emociones y todos sus desarrollos racionalistas posteriores, verán las emociones como estados mentales heredados de nuestros antepasados animales, que nos obligan a actuar de manera irracional, y nos llevan a olvidarnos de nuestra capacidad de razonar y a dejarnos guiar por nuestros impulsos más primitivos.

Durante el siglo XIX e incluso antes, autores más “románticos” como Pascal, Rousseau, Fichte o Shelling trataron de rescatar las emociones del racionalismo de la Ilustración que continuaba con la línea platónica de desconfiar de las emociones. No obstante, su “defensa” resultaba un tanto peculiar: siguiendo el famoso dictamen de Pascal que “El corazón tiene razones que la razón no entiende” defendían la existencia de una manera alternativa de entender el pensamiento. Las emociones serían vías directas, intuitivas de conocimiento, que no estarían relacionadas con la razón, sino que la rechazarían para ofrecer una forma más “integral” de pensamiento.

De esta forma, según la visión romántica de las emociones, estos estados mentales son “vías alternativas” de conocimiento, diferentes de la razón y que también nos alejan de argumentos y ponderaciones de los hechos, cosa que hace que la guía principal a la hora de tomar decisiones sea nuestra intuición.

Dentro de esta visión, ocupa un lugar predominante el denominado Yo romántico, inspirado en el artista, y respecto del cual la filosofía de Nietzsche no es ajena. Los románticos imaginaban un yo poderoso, no abierta a ningún tipo de constreñimiento social, que tiene que afirmar su individualidad y originalidad delante de todos. En esta tarea de diferenciación e individualización, las emociones tienen, evidentemente, un papel preponderante. Después de todo, la razón es algo universal, y lo que se busca aquí es precisamente lo contrario, desmarcarse del rebaño.

Otras culturas, no obstante, pueden tener una visión diferente de lo que son las emociones y, por lo tanto, comparando las emociones que sienten miembros de una cultura y otra podríamos distinguir en parte lo que hay de cultural en nuestras emociones. Un buen espacio donde tradicionalmente se han hecho este tipo de estudios ha sido en países que teniendo similitudes con la cultura occidental, como por ejemplo el Japón, pertenecen a un área cultural tan distante como es la del extremo oriente.

Como los occidentales, los japoneses están situados en una sociedad de trasfondo capitalista, viven en el llamado “primer mundo”, tienen una fuerte dependencia de las nuevas tecnologías y han conseguido un grado de progreso cultural y artístico similar al nuestro. No obstante, su visión de las emociones no se acaba de ajustar al modelo platónico-romántico descrito con anterioridad. Un primer contraste es la naturaleza del Yo. Si nuestra cultura ha heredado el *Yo romántico*, la individualidad, el deseo de destacar sobre los demás, la mentalidad más extendida en la cultura japonesa suele ser la contraria. Evidentemente, hablamos a grandes rasgos, pero parece fácil observar como en la cultura japonesa este pensamiento centrado en el Yo, suele desplazarse hacia el *nosotros*. A pesar de que para cualquier ciudadano de Japón triunfar es también importante, es aún frecuente encontrar otros valores considerados más importantes, como el hecho de vivir en armonía con los demás y ajustarse al grupo tanto como sea posible: los colegas del trabajo, los compañeros de la clase, la familia y los grupos sociales en general.

Esta distinción se puede rastrear en las diferentes maneras de expresar las emociones. Pensemos por un momento en la ira, en el hecho de enfadarse. En el mundo occidental la ira suele ser una manera de autoafirmar nuestra individualidad. En cambio, en muchos países orientales la presencia de comportamientos irascibles no es tan frecuente. Si, como hemos comentado con anterioridad la vida en armonía es un valor más importante en la cultura oriental que la autoafirmación y la individualidad, entonces es comprensible que la ira no sea tan común en aquellos países como en los nuestros. Por una parte, no es necesario mostrarse enfadado para autoafirmarse. Por otra, enfadarse con un compañero de trabajo o con los padres no es precisamente la mejor manera de mantener la cohesión y armonía social.

b) Integración de los aspectos biológicos y sociales

Es muy común asociar biológico con innato. E innato con no modificable. Pero se trata de un grave error. Sólo en los insectos encontraremos un repertorio sobre comportamientos exclusivamente contruidos a partir de comportamientos innatos no revisables por el ambiente. Los mamíferos, e incluso, los pájaros tienen comportamientos programados en sus genes que modifican su actuación según la situación, y permiten el aprendizaje.

Está claro que las emociones están diseñadas para permitirnos actuar rápidamente ante una situación nueva. Sería muy extraño que nazcamos con el miedo codificado juntamente con una lista miedos posibles. El mundo cambia y, por tanto, los peligros también. Es muy razonable pensar que el miedo coja información del ambiente para definir formas de manifestarse.

No obstante, sabemos que en lo que respecta a las respuestas, cierto tipo de acciones llevadas a cabo por nuestro cuerpo según la emoción en la que nos encontremos son incondicionadas y ni tan siquiera las podemos controlar. Cuando no espantamos, la sangre se re-direcciona, aumenta el riego por brazos y piernas, la adrenalina sube y nuestras pulsaciones aumentan, y no podemos hacer nada para evitarlo. Podemos admitir que hay unas cuantas emociones que son universales, con patrones de expresión y actuaciones comunes, pero al mismo tiempo admitir que las emociones son unos procesos biológicos muy plásticos en relación al ambiente, de manera que tanto los estímulos de las emociones como buena parte de las respuestas que generan dependen de manera muy fuerte de la cultura en la que estemos educados.

4. Emociones y salud. El estrés.

La **salud** se puede definir como un estado de bienestar que además de incluir la ausencia de enfermedad, comprende el equilibrio psicológico y la armonía e inserción social. Esto quiere decir que la enfermedad no puede ser considerada un hecho exclusivamente biológico, sino que es un fenómeno multifactorial en el cual además de los factores biológicos (vulnerabilidad genética del organismo, estado general orgánico y agentes patógenos variados) intervienen los factores psicosociales.

En este apartado nos ocuparemos de un fenómeno emocional complejo, como es el **estrés** y las repercusiones positivas y negativas que tiene sobre el bienestar de la persona.

a) El concepto de estrés

El estrés forma parte de nuestras vidas, y está implicado en los mecanismos psicológicos de la adaptación humana. Es un proceso adaptativo y de emergencia necesario para la supervivencia de la persona. No obstante, a pesar de lo que mucho creen, el estrés no es una emoción, sino el proceso por el cual el individuo responde a los acontecimientos ambientales y psicológicos que percibe como amenazadores o desafiantes. Los elementos que participan en una situación de estrés suelen ser los siguientes:

UNA SITUACIÓN AMBIENTAL, por ejemplo esperar un hijo, las molestias que nos ocasiona el vecino de arriba, preparase para los exámenes, mudarse de domicilio, iniciar un trabajo nuevo, tener una entrevista, etc.

UNA APRECIACIÓN PERSONAL de la situación, por ejemplo la persona interpreta o valora una determinada situación como amenazadora o no para su bienestar personal. Esto quiere decir

que entre dos personas que se encuentran ante una misma situación una puede experimentar estrés y la otra no.

UNA RESPUESTA A DETERMINADAS CONDICIONES AMBIENTALES. Las respuestas del sujeto –conductuales, fisiológicas o psicológicas– tienen como objetivo prepararlo para hacer frente a las demandas del medio de la manera más adecuada posible. Estas respuestas suelen desarrollarse en tres fases: (1) Reacción de alarma, que tiene por objetivo activar el organismo y prepararlo para actuar, por ejemplo, mediante el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, secreción de adrenalina, tensión muscular, etc. (2) Fase de resistencia, el cuerpo intenta hacer frente a la situación generadora de estrés o adaptarse a ella, manteniendo la sobreactivación del organismo. (3) Fase de agotamiento, que se da si la situación estresante perdura en el tiempo, y el organismo es incapaz de mantener por más tiempo la activación, agota las reservas corporales, y en casos extremos puede provocar la muerte.

UNA RELACIÓN DE DESEQUILIBRIO entre las demandas ambientales y los recursos o competencia del individuo, que pueden ser propios o ajenos. La persona valora la situación en relación con sus recursos disponibles, y si la situación desborda o sobrepasa la capacidad del individuo para hacerle frente, se entraría en una situación de estrés.

UNA CONSECUENCIA NOCIVA concreta derivada de alguna de las situaciones anteriores. Trastornos psicofisiológicos como por ejemplo dolor de cabeza, taquicardias, depresión, insomnio, bajo rendimiento, etc.

b) ¿El estrés es bueno o malo?

El estrés entendido como un reto o un desafío (el llamado *eustrés*), en el cual es suficiente con las capacidades normales de la persona para superarlo, es estrés positivo o bueno, nos excita y nos motiva. La vida sin este tipo de estrés sería aburrida, no habría desarrollo personal, ni evolución humana, ni descubrimientos, etc. No habría nada que nos molestase o nos excitase, todo sería neutro.

El estrés entendido como una situación amenazadora (pérdida del lugar de trabajo, enfermedad, problemas conyugales, etc.) se define como estrés negativo (o *distrés*) y puede disminuir el bienestar de la persona (social, emocional, biológico, espiritual). Si el estrés se mantiene o se prolonga en el tiempo, puede tener efectos negativos importantes para la salud.