

Alejandro Vásquez Echeverría (editor)

Aguirre • Apud • Aznárez • Barg • Carboni • Curione • Elices
F. González • H. González • Huertas
Maiche • Martín • Moreira • Pires • Ruiz • Vásquez

Manual de introducción a la psicología cognitiva

Emoción y cognición

MATILDE ELICES



Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este capítulo el estudiante deberá ser capaz de:

1. Definir la emoción desde un punto de vista complejo, considerando sus diferentes componentes.
2. Describir las funciones de las emociones.
3. Diferenciar los aspectos característicos de las clasificaciones de las emociones: la perspectiva dimensional y la perspectiva categorial.
4. Comprender y reconocer las diferencias de los modelos explicativos de la emoción más característicos (evolutivos, psicofisiológicos, neurológicos y cognitivos).
5. Definir las características principales de los modelos cognitivos de la emoción y de la relación entre emoción y cognición.
6. Describir el concepto de inteligencia emocional.
7. Conocer los procedimientos básicos de investigación en psicología de la emoción.



Introducción

¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven? ¿Cómo se generan? ¿Es la cognición un requisito fundamental para que aparezca una emoción? Desde los trabajos de Darwin a finales del siglo XIX hasta hoy, la psicología de la emoción ha intentado dar respuesta a estas preguntas, constituyéndose en una de las áreas de la psicología en la que coexisten una amplia variedad de modelos teóricos.

En este capítulo comenzaremos por plantear una descripción general de las emociones, sus funciones y sus clasificaciones más usadas. En términos generales, consideramos a las emociones como fenómenos que involucran diversos componentes (cognitivos, fisiológicos, motores y subjetivos) y veremos cómo los diferentes modelos teóricos hacen hincapié en algunos de estos aspectos.

En términos generales, las emociones pueden considerarse como fenómenos que involucran diversos componentes (cognitivos, fisiológicos, motores y subjetivos); en este capítulo veremos diferentes modelos teóricos que hacen hincapié en algunos de estos aspectos. El objetivo general del capítulo será profundizar en los modelos cognitivos de la emoción que surgen en la década de los 60 y continúan siendo objeto de debate e investigación desde entonces.

El estudio de las emociones desde un punto de vista experimental ha contribuido enormemente al conocimiento que tenemos actualmente y ha sido clave para el desarrollo de la mayoría de los modelos teóricos que plantearémos en este capítulo. Es por eso que para finalizar incluiremos un apartado donde se presentarán algunos comentarios generales para familiarizar al lector con los procedimientos de investigación más usados en psicología de la emoción.

El concepto de emoción: Generalidades

Desde el punto de vista de su definición, el concepto de emoción es sin lugar a dudas controvertido y poco consensuado (Moors, 2009). Se han construido muchas definiciones teóricas alrededor de este concepto. Pero la tarea de definir qué es una emoción no es para nada sencilla, ya que, como se ha afirmado: «Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla» (Wenger, Jones y Jones, 1956, p. 3). Esto se debe, en gran parte, a que cada autor toma una dimensión de la emoción y en torno a ella construye su modelo. De esta forma, como veremos más adelante, hay modelos que ponen el acento en aspectos biológicos; otros, en aspectos cognitivos y así sucesivamente. En general, la mayoría de los autores han destacado tres componentes o tres sistemas de respuesta involucrados en las emociones:

1. cognitivo
2. motor
3. fisiológico

Multidimensionalidad de las emociones

Actualmente, las definiciones más aceptadas son aquellas que recogen la multidimensionalidad de la emoción, destacando que las emociones son fenómenos complejos (Damasio, 2000). Desde esta perspectiva, las emociones son procesos que implica un estímulo desencadenante —ya sea externo (p. ej., que alguien me insulte) o interno (p. ej., un pensamiento, pensar que alguien me está insultando o hablando mal de mí)— y una serie de cambios que tienen lugar a distintos niveles (Fernández-Abascal, Jiménez-Sánchez y Martín Díaz, 2003):

- a. *Subjetivo*: Refiere a la toma de consciencia o a la vivencia de la emoción que generalmente ocurre en términos de placer-displacer.
- b. *Cognitivo*: Refiere a los procesos de valoración que hacen que el sujeto sienta una emoción u otra.
- c. *Fisiológico*: Refiere a los cambios producidos en el sistema nervioso central, endócrino y autónomo como por ejemplo la aceleración de la frecuencia cardíaca o el incremento de la sudoración.
- d. *Expresivo*: Refiere a la comunicación y exteriorización de las emociones, por ejemplo a través de la expresión corporal y facial.
- e. *Motivacional*: p. ej., escondernos si sentimos miedo o atacar si sentimos ira, que se dan, a su vez, con una finalidad determinada: la adaptación al entorno.

Un aspecto importante a la hora de definir las emociones consiste en distinguir las de otros fenómenos afectivos como por ejemplo el estado de ánimo o humor y el sentimiento. Existe un consenso en considerar que las emociones difieren de los estados de ánimo en relación a (Moors, 2009):

1. su duración (las emociones son breves, el estado de ánimo es más perdurable),
2. su intensidad (emociones: alta; estado de ánimo: baja),
3. los estímulos desencadenantes (en la emoción son identificables los estímulos desencadenantes, mientras que no es así en los estados de ánimo).

Por otra parte, cuando hablamos de *sentimiento*, nos referimos al componente subjetivo de la emoción, es decir, a la toma de consciencia de la ocurrencia de una emoción, centrada, la mayoría de las veces, en torno a la dimensión placer-displacer. Aunque podría pensarse que el sentimiento o la toma de consciencia de la emoción es un aspecto central en el proceso emocional, muchas veces ocurre que la emoción no es percibida por el sujeto. Para tener la experiencia subjetiva de la emoción es necesario que ocurra un proceso de valoración consciente. En otras palabras, la experiencia subjetiva es necesaria para que el sujeto tome consciencia de que está ocurriendo una emoción, pero no es necesaria para que esta tenga lugar. A modo de ejemplo, podemos sentirnos inquietos o con malestar sin identificar la cualidad específica de la emoción.

Funciones de las emociones

Las emociones cumplen distintas funciones entre las que destacamos las funciones adaptativas, las funciones sociales y las funciones motivacionales.

Funciones adaptativas

Los trabajos de Darwin (1872) son los primeros en destacar la función adaptativa que tienen las emociones al facilitar la conducta apropiada según el contexto. Las emociones tienen la función de preparar al organismo para la acción, tanto si se trata de alejarse o acercarse a un objetivo o estímulo determinado. Es así que cada emoción puede asociarse con una «tendencia o urgencia de acción», entendida como la conducta que promueve esa emoción con fines adaptativos, ya sea, por ejemplo, la protección y perpetuación de la especie o la conducta prosocial. En la Figura 8.1 se muestra la tendencia a la acción de distintas emociones.

| Emoción | Tendencia a la acción |
|---|-----------------------|
|  Miedo | Lucha / Huída |
|  Ira | Ataque |
|  Asco | Rechazo |
|  Culpa | Reparación |
|  Alegría | Aproximación |

Figura 8.1. Ejemplos de tendencias/urgencias de acción por emoción

Fuente: Unidad de Comunicación FP-Udelar.

También es cierto que la utilidad de algunas emociones puede asociarse a situaciones primitivas de supervivencia a las que hoy en día no nos vemos expuestos, como por ejemplo, sentir miedo ante la presencia de un depredador. Como discutiremos más adelante (ver *Punto para la discusión*), el hecho de que las emociones sean adaptativas no significa que las consecuencias de las emociones sean siempre funcionales. Por ejemplo, dependiendo del contexto social en que se dé la situación puede ser funcional expresar ira o inhibirla. La funcionalidad también tiene un matiz temporal, ya que aquellas respuestas beneficiosas a corto plazo pueden no serlo a largo plazo y viceversa. Pongamos como ejemplo alguien que siente miedo ante una entrevista de trabajo y por eso decide no ir. Puede ser que en un primer momento esta persona sienta alivio por no haber ido a la entrevista, pero probablemente la huida no será funcional a largo plazo.

Funciones sociales

Varios autores han destacado la función social de las emociones. Desde este punto de vista, la expresión emocional sirve para comunicar a los demás nuestro estado afectivo, lo que provoca una respuesta en nuestro interlocutor (Ekman y Davidson, 1994). La expresión de la emoción permite que los demás puedan predecir nuestra conducta (Izard, 1977). Si expresamos una emoción negativa, como por ejemplo miedo, los demás predecirán la tendencia de huida, mientras que si expresamos tristeza, esperarán que lloremos o nos mostremos abatidos. La expresión de emociones positivas indica que hemos alcanzado una meta o que estamos dispuestos a generar interacción social, influenciando al otro a reaccionar favorablemente. Algunos estudios indican que cuando expresamos emociones positivas los demás nos ven como personas amigables y competentes (Barger y Grandey, 2006), lo que a su vez facilita la tendencia del otro a cumplir con nuestras demandas (Cialdini y Goldstein, 2004). Expresar emociones puede influir directamente en las emociones de los demás, por ejemplo mediante el efecto contagio (Hatfield, Cacioppo y Rapson, 1994). Esto es lo que ocurre por ejemplo cuando entramos a un lugar y sonreímos, facilitando que el otro también sonría y que se establezca una interacción agradable.

Las emociones promueven la conducta prosocial entendida como aquellas conductas que se realizan en beneficio de otros como ayudar, compartir, consolar, guiar o defender a los demás. Las emociones positivas también han sido relacionadas con una mayor predisposición a conductas prosociales, facilitando la aparición de conductas de apoyo y ayuda (Isen y Simmonds, 1978), reciprocidad (Walter y Bruch, 2008) y la tendencia a buscar soluciones consensuadas (Forgas, 1998).

Funciones motivacionales

Las emociones permiten movilizar o activar recursos ya que las respuestas fisiológicas que las acompañan nos preparan para la acción (Fernández-Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez, 2002). En este sentido las emociones nos sirven para motivar conductas que modifiquen nuestra relación con el entorno de una forma más adaptativa. Por ejemplo, la culpa motiva al sujeto para realizar conductas prosociales de reparación, el asco nos protege de sustancias nocivas, la ira promueve la defensa o el ataque y la alegría favorece la comunicación y la empatía. Además, desde el punto de vista motivacional las emociones nos informan sobre nuestra situación en relación a las metas que nos trazamos, de esta forma la alegría indica que hemos hecho un progreso hacia la meta, mientras que la tristeza indica pérdida o fracaso de la meta trazada.

Clasificación de las emociones

La perspectiva dimensional

De acuerdo con esta perspectiva, el repertorio de emociones puede clasificarse en relación a algunas dimensiones fundamentales (Lang, Bradley y Cuthbert, 1995). Las emociones son consideradas entonces como fenómenos inespecíficos, diferenciándose entre sí por la ubicación que tienen en cada una de estas dimensiones.

Distintos autores han postulado un número distinto de dimensiones fundamentales. Wundt (1896), por ejemplo, propone que existen tres dimensiones fundamentales:

1. agradable-desagradable,
2. relajación-tensión,
3. calma-excitación.

Por otra parte, otros autores (Watson y Tellegen, 1985) solo encuentran dos dimensiones: afectivo negativo y afecto positivo. Osgood, Suci y Tanenbaum (1957) llevaron a cabo un análisis factorial sobre una gran variedad de juicios verbales, encontrando que había dos dimensiones o factores principales y una tercera dimensión con menos peso: la valencia afectiva, la activación, y el control o dominancia. Aunque se ha debatido mucho en relación a cuáles son las dimensiones fundamentales para clasificar las emociones, la mayoría de los investigadores utilizan las dimensiones de valencia afectiva y activación (*arousal*) para el estudio de las emociones (Bradley y Lang, 2000). A modo de ejemplo, el miedo sería una emoción de valencia negativa y de alta activación o arousal, mientras que la alegría sería una emoción de valencia positiva y también alta activación o arousal.

La perspectiva categorial

El enfoque categorial asume que las emociones son fenómenos independientes, que pueden distinguirse entre sí por una serie de características específicas. Dentro de este enfoque encontramos las llamadas *emociones primarias o básicas*, que se consideran entidades primitivas desde un punto de vista evolutivo y cumplen funciones adaptativas vinculadas a la supervivencia. La identificación de las emociones básicas se remonta a la época de Darwin (1897), quien plantea que estas emociones pueden diferenciarse entre sí a través de expresiones faciales, incluso en animales filogenéticamente cercanos al hombre.

Ekman (1992) señala una serie de características de las emociones primarias:

1. expresiones faciales distintivas,
2. presencia en otros primates,
3. patrón fisiológico distintivo,
4. eventos antecedentes universales que funcionan como estímulos para ciertas emociones, por ejemplo, la pérdida de un ser querido provoca tristeza, mientras que la amenaza de daño físico provoca miedo (Ekman y Friesen, 1978),
5. coherencia en la respuesta emocional,
6. inicio rápido,
7. corta duración,

8. valoración cognitiva automática,
9. ocurrencia espontánea.

En la Figura 8.2 se presentan algunos ejemplos. El número de emociones básicas propuestas difiere según los autores. Por ejemplo, Ekman (1992) considera seis emociones básicas: ira, miedo, tristeza, alegría, asco y sorpresa. Mientras que Izard (1977) propone diez: interés-excitación, alegría, sorpresa-sobresalto, tristeza, ira, asco-repulsión, desprecio, miedo, culpa y vergüenza y Plutchik (1980), ocho: miedo, ira, alegría, tristeza, asco, aceptación, expectación y sorpresa.

El estudio de las expresiones faciales ha sido el método más utilizado para investigar estos fenómenos emocionales. Investigaciones transculturales señalan que el ambiente, el aprendizaje y la cultura no influyen en la expresión y reconocimiento de las emociones básicas. Estudios en comunidades aisladas demuestran que los participantes pueden identificar correctamente las expresiones emocionales de personas con las que no han estado en contacto. Además, ante la presentación de situaciones específicas (p. ej., ¿qué cara pondrías si se muriera tu hijo?) estos sujetos respondían con las mismas expresiones faciales que el resto de las culturas (p. ej., Ekman, 1992). Estudios con lactantes arrojan resultados en la misma línea, mostrando que los bebés de entre tres y seis meses son capaces de diferenciar las distintas expresiones faciales correspondientes a emociones básicas (p. ej., Caron, Caron y MacLean, 1988).





| Emoción | Estímulo desencadenante | Conducta motora y expresiva | Respuesta fisiológica |
|--|--|---|--|
|  Miedo | <ul style="list-style-type: none"> Percepción de peligro o daño físico, psíquico o social. | <ul style="list-style-type: none"> Motor: escape, evitación, focalización de la atención Facial: elevación y contracción de cejas, boca en tensión, párpados elevados. | <ul style="list-style-type: none"> Activación simpática. Aumenta: frecuencia cardíaca, conductancia de la piel, tensión muscular, presión arterial Disminuye: Volumen sanguíneo, temperatura periférica |
|  Asco | <ul style="list-style-type: none"> Comida en mal estado. Secreciones corporales (flemas, saliva, heces). Algunos animales: cucarachas, ratas, etc. Olores/Gustos desagradables | <ul style="list-style-type: none"> Motor: distanciamiento del objeto o situación que lo provoca. Facial: descenso y unión de cejas, nariz fruncida, elevación de la barbilla, reducción de la apertura de los párpados. | <ul style="list-style-type: none"> Activación simpática. Aumenta: frecuencia cardíaca, conductancia de la piel, tensión muscular, presión arterial Disminuye: Volumen sanguíneo, temperatura periférica |
|  Tristeza | <ul style="list-style-type: none"> Pérdida o fracaso de una meta. Separación física o psicológica. | <ul style="list-style-type: none"> Motor: pérdida del tono muscular. Facial: comisuras de la boca hacia abajo, ángulos inferiores de los ojos hacia abajo. | <ul style="list-style-type: none"> Incremento de la presión sanguínea y conductancia y tensión muscular. Disminuye: volumen sanguíneo, temperatura periférica, amplitud respiratoria. |
|  Sorpresa | <ul style="list-style-type: none"> Estímulo novedoso o inesperado. Interrupción inesperada de una actividad en curso. Cambio brusco. | <ul style="list-style-type: none"> Motor: focalización de la atención, conductas de exploración. Facial: elevación de las cejas y párpados superiores, descenso de la mandíbula, apertura de la boca. | <ul style="list-style-type: none"> Aumenta: frecuencia cardíaca, conductancia, tensión muscular. Disminuye: frecuencia y amplitud respiratoria. |

Figura 8.2. Ejemplos de emociones básicas y sus características distintivas

Fuente: Unidad de Comunicación FP-Udelar.

Una hipótesis interesante que surge a raíz de los estudios de expresiones faciales es la *hipótesis del feedback facial* que sostiene que la contracción de ciertos músculos faciales influye en la experiencia emocional subjetiva (p. ej., según esta hipótesis si fruncimos el ceño y comenzamos a desarrollar la expresión facial de la ira, finalmente, nos sentiremos rabiosos). Aunque esta hipótesis data de la época de Darwin, los primeros estudios empíricos aparecen recién en la década de 1970 (Larsen, Kasimatis y Frey, 1992). En ellos se manipula la expresión facial y se exploran sus correlatos tanto a nivel subjetivo como a nivel fisiológico.

Diversos estudios indican que las expresiones faciales de la ira, el miedo, la alegría, la tristeza y el asco son universales y distinguibles una de otra (Ekman, 1989). Para Ekman (1992), las expresiones faciales nos proveen de información en relación a los eventos que han ocurrido, las respuestas del individuo y los comportamientos siguientes más probables. Por ejemplo, si percibimos una expresión de asco en alguien podemos deducir que la persona tuvo contacto con algo que le resultó desagradable y que, como consecuencia, buscará alejarse de ese estímulo.

Por otro lado, las llamadas *emociones secundarias o complejas* sí tienen una influencia del entorno y la cultura, sería este el caso de la culpa, el orgullo o la vergüenza.

Modelos explicativos de las emociones

Modelos evolucionistas

Los modelos evolucionistas parten del legado de Darwin (1872), quien a partir de la observación en primates y humanos defiende la existencia de emociones básicas y universales, subrayando su papel funcional para la adaptación. Autores como Ekman, Izard y Plutchik desarrollan la perspectiva darwinista y todos consideran que la expresión facial es un elemento clave en la emoción. Como iniciador de los trabajos de Ekman e Izard encontramos a Tomkins (1962), para quien las emociones pueden ser agrupadas en dos dimensiones: positivas —interés, sorpresa y alegría— y negativas —angustia, miedo, vergüenza, asco, ira. Cada una de estas emociones presenta un patrón de respuesta innato que se activa ante estímulos congruentes y se expresa, principalmente, por vías faciales.

Desde la perspectiva evolucionista las emociones son:

1. Universales, compartidas por los individuos de todas las sociedades y culturas,
2. Heredadas filogenéticamente.
3. tienen la función de comunicar a los demás.
4. Permiten la adaptación funcional a distintas situaciones.
5. Poseen bases expresivas y motoras propias. Por ejemplo, la ira puede distinguirse por un patrón característico de expresión, cuya función es la de amedrentar a otro y comunicar la discrepancia o posibilidad de enfrentamiento.
6. Existe un número determinado de emociones básicas que varía según los distintos autores.

Modelos psicofisiológicos

James (1884) destaca el papel de la activación fisiológica, postulando que las emociones surgen como consecuencia de la percepción de un cambio ocurrido a nivel fisiológico. Basándose en esta idea se plantea la famosa pregunta: ante un oso, ¿corremos porque sentimos miedo o sentimos miedo porque corremos? En el siguiente fragmento James (1890) desarrolla esta idea

Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr, si un rival nos insulta, nos encolerizamos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden: sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente incluido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados porque reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso [...] sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo, pálida, incolora, desprovista de calor emocional (p. 1068).

Según la teoría de James, al percibir un estímulo relevante se genera una serie de respuestas a nivel fisiológico (aceleración del corazón, sudor en las manos, tensión muscular, etc.), siendo la percepción de estas la que provoca la emoción.

Supongamos que estamos por cruzar una calle y estamos distraídos hablando con alguien, cuando percibimos que un auto viene rápido (situación), se dispara nuestra activación simpática y se acelera la frecuencia cardíaca (respuesta fisiológica) y como resultado sentimos miedo (emoción). En este ejemplo queda de ma-

nifiesto cómo, según James, la percepción de una respuesta fisiológica (en este caso la aceleración de la frecuencia cardíaca) provoca la emoción.

Modelos neurológicos

Cannon (1929) propone la *teoría talámica de las emociones* en la que sostiene que lo más relevante en el proceso emocional es la activación del sistema nervioso central, en concreto del tálamo. Cannon desestima la idea de la especificidad fisiológica (es decir, que a cada emoción le corresponde un patrón de activación fisiológica específico), postulando que las reacciones fisiológicas podrían relacionarse con la intensidad emocional, pero no con un patrón de respuesta diferenciado. La teoría de James (1884) se impuso como el modelo dominante en el mundo de las emociones pero también generó grandes controversias, siendo Cannon uno de los principales detractores de la misma (Mauss, 2009). Los aspectos que critica de la teoría de James son:

1. la respuesta del sistema nervioso autónomo carece de especificidad para distintas emociones —argumentando por ejemplo, que tanto la ira como el miedo se relacionan con un incremento de la frecuencia cardíaca—;
2. la inducción artificial de arousal fisiológico (p. ej., inyectando adrenalina) no produce una emoción;
3. la separación de los órganos periféricos del sistema nervioso central no elimina la emoción.

En la misma época que Cannon, Bard (1928) sostuvo que la emoción señala una situación de emergencia activando al organismo para restituir el equilibrio alterado, siendo la emoción un fenómeno de origen talámico-subcortical. Un poco más tarde, Papez (1937) especifica con más detalle el papel del cerebro en las emociones y sostiene que las estructuras neurales del cerebro antiguo, conocidas hoy como *círculo de Papez* juegan un papel clave. Explica que las conexiones córtico-hipotálamicas son claves para la emoción.

| | Evolucionistas | Psicofisiológicos | Neurológicos |
|-----------------------------|--|---|---|
| Autores referentes | Darwin - Ekman - Izard - Plutchik - Tomkins | James - Lange | Cannon - Bard - Papez |
| Características principales | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio 1872 - Publicación de Darwin "La expresión de las emociones del hombre". • Sostienen que existen emociones básicas, que tienen una expresión facial distintiva. • Destacan la función adaptativa de las | <ul style="list-style-type: none"> • Las emociones son consecuencia de los cambios producidos a nivel fisiológico. • Los cambios corporales son condición necesaria y suficiente para que aparezca una emoción. • Sostienen que existe una especificidad psicofisiológica para | <ul style="list-style-type: none"> • Las emociones son producto de la actividad del sistema nervioso central (SNC). • No existe la especificidad psicofisiológica de las emociones. |

Figura 8.3. Características y autores de referencia de los modelos evolucionistas, psicofisiológicos y neurológicos de las emociones

Modelos cognitivos

Los enfoques cognitivos que surgen a partir de la década de los 60 ponen el acento en un aspecto que hasta el momento, con el predominio de los modelos conductistas, había sido dejado de lado: la valoración cognitiva. Mientras que el modelo conductual contempla únicamente las respuestas observables —motoras y fisiológicas— y prioriza el papel del aprendizaje, las teorías cognitivas intentan explicar los fenómenos emocionales como consecuencia de procesos de valoración cognitiva. En términos generales, estas teorías se basan en el supuesto de que ante un estímulo relevante, la emoción se produce como consecuencia de un proceso de valoración cognitiva (ver Figura 8.4). Estos procesos serían subjetivos, dependiendo de distintos factores (como factores biológicos o de aprendizaje), lo que explicaría que ante un mismo estímulo dos personas experimenten una emoción diferente. Dado el papel central que tiene la evaluación cognitiva en la génesis de la emoción, estos modelos son comúnmente denominados bajo el rótulo de *teorías basadas en la evaluación cognitiva*.

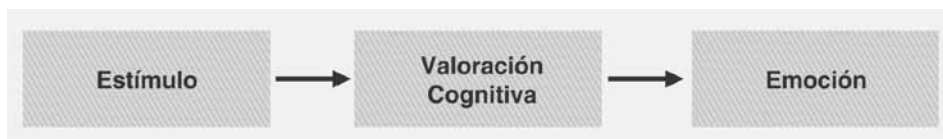


Figura 8.4. Esquema básico de la emoción según los modelos cognitivos

Precursores: Los trabajos de Marañón y la teoría bifactorial de Schachter y Singer

Se considera que el trabajo de Marañón inicia las teorías basadas en la interacción entre la actividad fisiológica y los procesos cognitivos. En 1924 Marañón publica la «Contribución al estudio de la acción emotiva de la adrenalina», en donde expone la necesidad de los componentes fisiológicos y cognitivos para la experiencia emocional. Los resultados de los trabajos desarrollados por Marañón (1924) permiten arribar a las siguientes conclusiones:

1. los componentes fisiológicos y subjetivos de la emoción pueden diferenciarse entre sí;
2. la valoración cognitiva es un requerimiento para explicar la activación fisiológica y así producir la experiencia emocional;
3. no puede darse emoción sin activación fisiológica, ni emoción sin cognición;
4. el estado emocional es producto de la interacción entre estos dos componentes.

De acuerdo a la teoría bifactorial, la emoción surge como consecuencia de la acción conjunta de dos factores:

1. la activación fisiológica y
2. la interpretación cognitiva; si falta uno de estos dos factores no se produce la emoción.

Basándose en el trabajo de Marañón (1924), Schachter y Singer (1962) propusieron que la activación fisiológica estaría vinculada a la intensidad de la emoción, mientras que la cualidad emocional se determina por la interpretación cognitiva que hace el sujeto de esta activación. Para afirmar su teoría realizan un experimento en el que a algunos participantes se les inyecta una dosis de epinefrina

(forma sintética de adrenalina) y al grupo control se le inyecta un placebo. Los efectos de la epinefrina suelen ser palpitations, temblores musculares y respiración agitada. Se dividieron los participantes en tres grupos:

1. el primero se llamó «grupo bien informado», a estos participantes se les explicó los efectos reales de la epinefrina;
2. al segundo se le llamó «grupo mal informado» porque se les dijo que experimentarían síntomas que la epinefrina no produce;
3. por último, el tercer grupo fue el «grupo no informado».

Además, se expuso a los sujetos a dos situaciones ambientales diferentes. En la primera, un cómplice del experimentador se ponía eufórico ante la situación experimental y en la segunda, otro cómplice se ponía furioso porque consideraba que las preguntas de un cuestionario eran insultantes. Los resultados indican que

aquellos sujetos que pertenecían al grupo 1 (bien informado) atribuyeron su activación a los efectos de la epinefrina, mientras que los sujetos de los grupos 2 y 3 (mal informados y no informados, respectivamente) explicaron sus cambios corporales como producto de la situación contextual.

En general, estos resultados no fueron replicados con éxito y más tarde, otros autores (p. ej., Frijda, 1986) criticaron la teoría bifactorial, argumentando que la percepción de un estado de activación fisiológico puede influir en la intensidad de la respuesta emocional, pero no es un prerrequisito de la experiencia emocional.

Arnold

Magda Arnold (1960) introduce el concepto de *valoración* —o *evaluación*— *cognitiva* (en inglés *appraisal*), para explicar las diferencias individuales en las reacciones emocionales.

Según Arnold (1960), la valoración cognitiva se define como la evaluación que hace el sujeto ya sea del daño o del beneficio de una situación. Es así que ante un acontecimiento evaluado positivamente existe la tendencia de acercamiento y a la aparición de emociones positivas, mientras que, por el contrario, los acontecimientos evaluados como dañinos promueven el alejamiento y las emociones negativas. El primer paso en la génesis de la respuesta emocional es la valoración cognitiva que hace el sujeto del estímulo.

Lazarus

Uno de los modelos basados en la evaluación cognitiva que más se ha desarrollado es el de Lazarus y Folkman (1984). En un principio, estos autores desarrollan una teoría del estrés y luego extienden sus aportaciones a las emociones en general. Lazarus y Folkman (1984) toman el concepto de evaluación (*appraisal*) de Arnold y sostienen que la cognición ocurre en el inicio del proceso emocional, seguida de la activación fisiológica y las consecuencias de esta. Para determinar la importancia de la evaluación cognitiva en la respuesta al estrés, llevaron a cabo un experimento clásico (Speisman, Lazarus, Mordkoff, y Davison, 1964) en el que los sujetos debían ver un video en el que se mostraba una circuncisión. A los efectos de manipular la valoración cognitiva los sujetos fueron divididos en cuatro grupos a los que se les mostró el video acompañado de distintos relatos:

1. sin relato,
2. audición que relataba el hecho desde un punto de vista traumático,
3. relato en el que se mostraba el hecho como una ceremonia alegre,
4. relato desde un punto de vista científico.

Lazarus y Folkman (1984) plantean tres conceptos claves para entender su teoría:

1. valoración primaria,
2. valoración secundaria y
3. afrontamiento.

Durante el experimento se tomaron medidas de frecuencia cardíaca y de autorreporte. Los participantes expuestos al relato traumático y al video sin relato fueron los que mostraron mayores índices de estrés demostrando que la valoración cognitiva de los eventos influye en la respuesta emocional.

La valoración primaria supone una evaluación de las consecuencias negativas o positivas que puede tener una situación dada para el sujeto, mientras que la valoración secundaria se relaciona con evaluar los recursos adaptativos que se tienen para hacer frente a dicha situación (Lazarus y Folkman, 1984). El afrontamiento (*coping*) es descrito como aquellos procesos cognitivos y conductuales que se dan de forma dinámica para manejar las demandas —ya sean internas o externas— (Lazarus y Folkman, 1984). Existen dos tipos de afrontamiento: el dirigido al problema y el dirigido a la emoción. En el primer caso, el sujeto despliega estrategias orientadas a la resolución del problema, mientras que en el segundo caso se trata de estrategias enfocadas en regular o manejar la emoción (ver Figura 8.5). Ilustremos esto con un ejemplo: Ana trabajó durante cinco años como secretaria de la dirección en una empresa hasta que el negocio comenzó a decaer y sorpresivamente la echaron. Ante la noticia, Ana se siente triste y preocupada porque necesita el trabajo para mantener a su familia (en la valoración primaria Ana percibe las consecuencias negativas de la situación —no tener un sueldo fijo, incertidumbre laboral futura— y por tanto, esto genera una emoción negativa: tristeza). Las primeras semanas Ana estuvo deprimida y le costaba mucho salir de casa, pero luego de conversar con una amiga, piensa: «Ahora tengo mucha experiencia y además hablo tres idiomas, tiene razón María, seguro no me será tan difícil encontrar un trabajo nuevo», y se siente mejor (en la valoración secundaria, Ana se percibe a sí misma con los recursos necesarios para hacer frente a la situación). Decide ir a comprar el diario y comenzar a mandar su CV a posibles trabajos (afrontamiento centrado en el problema: ponerse a buscar un trabajo nuevo).

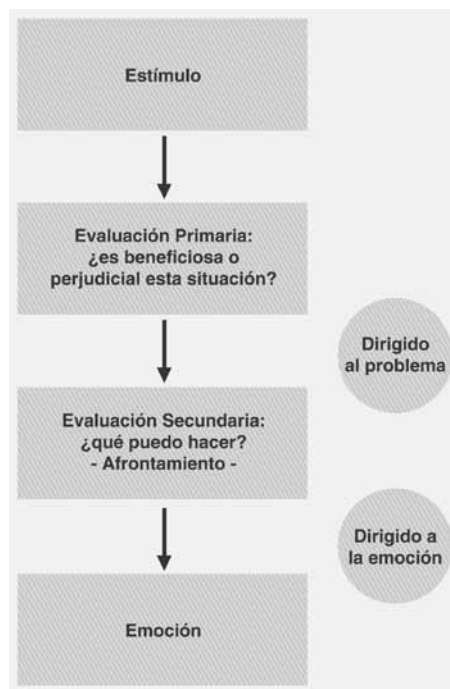


Figura 8.5. Esquema del modelo de Lazarus

En 1991, Lazarus (1991) reformula y enriquece su modelo y presenta la *teoría cognitiva-motivacional-relacional*.

En este modelo (Smith y Lazarus, 1993) se plantean también distintos componentes tanto de la valoración primaria como de la secundaria (ver tabla 8.1 para un resumen). En la valoración primaria intervienen:

1. la *relevancia motivacional*, que refiere al grado en que la situación es relevante para esa persona y
2. la *congruencia motivacional*, que refiere a la evaluación que hace el sujeto acerca de si la situación es consistente o no con sus metas y objetivos.

Cuando la congruencia motivacional es alta, se producirá una emoción positiva, mientras que si la situación es incongruente con las metas del sujeto se producirá una emoción negativa (Fernández-Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez, 2002). Los componentes de la valoración secundaria son:

1. *responsabilidad*, en la que el sujeto valora quién es responsable del éxito o de la culpa de la situación,
2. *potencial de afrontamiento dirigido al problema*, en el que el sujeto valora si tiene habilidades o recursos para actuar sobre el problema y resolverlo,
3. *potencial de afrontamiento dirigido a la emoción*, que refiere a la valoración que hace el sujeto acerca de sus capacidades o recursos psicológicos para actuar sobre sí mismo y regular o cambiar su emoción,
4. valoración de *expectativas de futuro* en las que el sujeto valora cuáles son las probabilidades de que la situación cambie en el futuro. Tomando esto en cuenta, las emociones pueden distinguirse por:
 - a. los componentes evaluativos (tanto de la evaluación primaria como de la secundaria) involucrados,
 - b. la interacción entre estos componentes evaluativos.

Veamos algunos ejemplos. La ira, la culpa o la tristeza tienen en común componentes de evaluación primaria vinculados a una alta relevancia y a una alta incongruencia motivacional, dado que solo ocurren cuando los objetivos o metas del individuo no pueden alcanzarse. Sin embargo, los componentes de evaluación secundaria que definen cada una de estas emociones son distintos. En el caso de la ira, el sujeto puede atribuir la responsabilidad tanto a sí mismo, como a otros, mientras que en el caso de la culpa el sujeto atribuye la responsabilidad a sí mismo. Por otra parte, una persona que sienta miedo evaluará como insuficiente su capacidad para realizar afrontamientos dirigidos a la emoción. Si analizamos el caso de la tristeza por ejemplo, suele haber una alta relevancia e incongruencia motivacional y una baja expectativa futura.

En el caso de las situaciones valoradas como «estresantes» y, por ende, de alta relevancia motivacional, dependerá de si la persona evalúa que tiene alto potencial para resolver el problema —entonces podrá sentir que la situación representa un desafío— o de si, en cambio, piensa que

Cuando ocurre la valoración cognitiva de una situación hay dos factores clave en interacción: por un lado, las implicaciones que tiene la situación para el bienestar personal del sujeto y por otro, las implicaciones que tiene la situación a nivel de las necesidades, recursos, objetivos y capacidades de afrontamiento de la persona (Lazarus, 1991; Roseman y Smith, 2001).

tiene bajo potencial para resolver el problema —es probable que se sienta triste o resignado— (Smith y Kirby, 2009).

Tabla 8.1. Componentes de la valoración primaria y secundaria según la teoría cognitiva-motivacional-relacional de Lazarus (1991)

| | |
|-----------------------|---|
| Valoración primaria | Relevancia motivacional: ¿Es importante la situación desde el punto de vista de mis objetivos/metast? |
| | Congruencia motivacional: ¿Me ayuda a lograr un objetivo/meta? |
| Valoración secundaria | Responsabilidad: ¿Quién merece el crédito o la culpa por la situación? |
| | Potencial de afrontamiento dirigido al problema: ¿Cuento con los recursos necesarios para actuar y resolver el problema? |
| | Potencial de afrontamiento dirigido a la emoción: ¿Cuento con los recursos psicológicos necesarios para manejar la situación? |
| | Expectativas de futuro: ¿Cuáles son las probabilidades de que la situación cambie en el futuro? |

Weiner

Bernard Weiner puso el acento en la «atribución de causalidad» para diferenciar las emociones entre sí. Según este modelo, para que se genere una emoción debe darse la siguiente secuencia: situación-resultado-atribución-emoción. Weiner (1986) distingue entre una valoración primaria en la que el sujeto evalúa la situación considerando si los resultados son positivos o negativos, surgiendo así una primera emoción, y una segunda valoración en la que se realiza la atribución de causalidad en función de tres dimensiones:

1. Lugar (locus de control interno o externo): Refiere al grado en que el sujeto percibe que el origen de los eventos y su propio comportamiento es interno o externo a él, en el primer caso hablamos de «atribución interna» o «locus de control interno» (p. ej., si perderemos un examen y lo atribuimos a que habíamos estudiado poco) y en el segundo de «atribución externa» o «locus de control externo» (p. ej., si perdemos un examen y lo atribuimos a que fue más difícil de lo esperado).
2. Controlabilidad: Situación controlable o incontrolable, (en el ejemplo anterior, si hacemos una atribución interna, la situación es controlable porque la solución está en el propio sujeto, mientras que si hacemos una atribución externa, es incontrolable, puesto que no podemos controlar el contenido del examen).
3. Estabilidad temporal: Atribución es estable o inestable, (la falta de esfuerzo o mala suerte son factores inestables, mientras que la capacidad del individuo o la facilidad de una tarea son factores estables).

Frijda

En 1984 Nico Frijda publica *The Emotions* y años más tarde, *The Laws of Emotion* (1988; Las leyes de la emoción), quizá su obra más importante, en la que destaca el carácter científico de la psicología de la emoción. Frijda pone en primer lugar el papel funcional y motivacional de las emociones y la importancia de comprender la tendencia a la acción asociada con cada emoción.

De las leyes postuladas por Frijda (1988) seguramente las dos más importantes son la *ley del significado situacional* y la *ley de la importancia*, ambas complementarias. En términos generales, la primera sostiene que las emociones surgen en respuesta a ciertos eventos que las personas consideran de importancia. De esta forma, la pérdida genera tristeza, mientras que los insultos o la frustración generan rabia.

Esta idea es muy importante porque representa el postulado básico de la terapia cognitiva que sostiene que no es la situación en sí la que cuenta, sino la interpretación o valoración cognitiva que hace el sujeto de ella. Los pacientes deprimidos, por ejemplo, tienen una visión negativa de sí mismos y del futuro que «teñirá» todos los eventos, perpetuando a su vez la emoción negativa. Por ejemplo, es probable que ante una ruptura de pareja, una paciente que se deprima tenga interpretaciones del tipo «no encontraré otro como él», «es lo mejor que me había pasado en la vida y ahora lo arruiné, nadie nunca querrá estar conmigo». El hecho objetivo —que el novio la dejó y eso produce tristeza— es incuestionable, mientras que la interpretación tiene un claro sesgo negativo en relación a sí misma y al futuro, que perpetúa la tristeza, demostrando así el carácter interdependiente de la emoción y la cognición.

Frijda (1988) puntualiza que no es el evento per se que genera la emoción, sino que se produce una interacción entre el evento y la evaluación que hace de este.

El debate: Cognición vs. emoción

En 1980 en una conferencia acerca de estudios sobre la emoción comienza a gestarse un debate histórico entre Lazarus y Zajonc, quienes sostenían posturas diametralmente opuestas sobre la relevancia de los procesos cognitivos en la emoción. Mientras Zajonc creía que las emociones eran absolutamente independientes de los fenómenos cognitivos, Lazarus sostenía que la evaluación cognitiva era indispensable para la génesis de la emoción. Para Zajonc, la emoción y la cognición son dos fenómenos independientes, sosteniendo que la experiencia emocional puede incluso anteceder el trabajo cognitivo. Para defender esta postura sostiene que la independencia de estos fenómenos se da porque en ellos están involucrados distintos sistemas neurales (Zajonc, 1980). En contraposición, Lazarus defendía la idea de que la cognición es una condición necesaria y suficiente para la aparición de una emoción. Para Lazarus, la discusión sobre si la emoción podía tener lugar o no sin las cogniciones no era tan importante, sino que lo importante era investigar qué tipo de cogniciones son capaces de provocar una respuesta emocional u otra.

El debate fue extenso y otros teóricos de reconocida importancia dieron su opinión, entre ellos Frijda (1989) intentó cambiar el foco del debate sosteniendo que la aparición de una emoción no es un proceso lineal en el que la cognición funciona como un *input* y la respuesta emocional como un *output*, sino que se trata de un proceso bidireccional.

Desde el debate protagonizado por Zajonc y Lazarus la importancia de los procesos cognitivos en la emoción ha venido ganando terreno, aunque sigue habiendo detractores. Lazarus (1991) puntualiza que las valoraciones cognitivas no son siempre conscientes y sostiene que existen dos tipos: una que opera de forma automática, sin que el sujeto sea consciente, y otra que es consciente y deliberada. En la actualidad, la mayoría de las posturas cognitivas distinguen entre procesos estratégicos y automáticos, siendo estos últimos relativamente independientes de la consciencia. Algunos de los procesos involucrados en la emoción son automáticos y no-conscientes (p. ej., evaluación primaria, Lazarus, 1993).

Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990) introducen el concepto de inteligencia emocional (IE) refiriéndose a la capacidad del individuo para detectar y reconocer las emociones en uno mismo y los demás, así como la capacidad de gestionar esta información en relación a las conductas y pensamientos. El concepto de IE implica una capacidad separada de la inteligencia general, a la vez que explicita la complementariedad funcional de los procesos emocionales y los cognitivos (Ramos Linares *et al.*, 2009). Para estos autores, el concepto de inteligencia refiere a la habilidad mental que implica razonamiento abstracto, consecuentemente, la comprensión verbal, la organización temporoespacial y la IE, son todas «formas» de inteligencia (Mayer, Salovey, Caruso, Cherkasskiy, 2011). Este modelo describe cuatro ramas de la IE:

1. la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás con precisión,
2. la habilidad para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones,
3. la habilidad para comprender las emociones,
4. la habilidad para manejar las emociones propias y de los demás.

Si bien todas las ramas de la IE son importantes, probablemente el núcleo de la IE esté en la capacidad para comprender las emociones (rama 3), dado que esta habilidad influye e impacta sobre todas las demás.

Esta concepción se basa en un modelo de IE de ejecución o habilidad y a partir de ella se desarrolló la escala multifactorial de inteligencia emocional (MEIS; Mayer, Caruso y Salovey, 1999) y luego el test de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT; Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2003). Este test consta de ocho tareas diferentes que evalúan los cuatro tipos de habilidades. Por ejemplo, la habilidad para percibir emociones en los demás se evalúa presentando fotografías de personas y pidiéndole al sujeto que reporte el nivel de tristeza, miedo, felicidad, etc., la habilidad para regular y controlar emociones se evalúa a través de la presentación de distintos escenarios en los que el sujeto debe elegir la manera más adaptativa de regular sus emociones.

Otros autores han desarrollado modelos mixtos, considerando que la IE es un rasgo similar a una característica de personalidad y no una habilidad. Estos modelos son criticados por Mayer *et al.* (2011), quienes sostienen que estos enfoques se alejan del concepto de inteligencia emocional para referirse a otros constructos (rasgos de personalidad, deseabilidad social, insight, etc.).

La investigación acerca de la IE es muy extensa, y a lo largo de los años se ha ampliado a una variedad de contextos, como el educacional, laboral, clínico y de la psicología de la salud. La literatura actual sugiere que la IE correlaciona positivamente con índices de buen relacionamiento social y competencias sociales, y negativamente con el uso de estrategias interpersonales ineficaces. En general, los individuos con mayor IE son percibidos por los demás —y especialmente por sus familiares y amigos— como más empáticos, agradables y sociales. Además, niveles altos de IE correlacionan con buen rendimiento académico y mayor percepción subjetiva de calidad de vida.

Investigación en psicología de la emoción

El estudio científico de las emociones ha despertado gran interés entre los psicólogos de la salud. Según un estudio de Fernández-Abascal y Jiménez (2000), las décadas de los 80 y 90 representan un punto álgido en relación a la investigación de los fenómenos emocionales. Durante la primera mitad del siglo XX parecería que el interés se concentró en el estudio del miedo, mientras que en la década de los 90 la mayoría de los trabajos se enfocan en la ira (Fernández-Abascal y Jiménez, 2000).

Registro subjetivo de la respuesta emocional

Los instrumentos subjetivos o de autorreporte (también llamados de *papel y lápiz*) son seguramente los más utilizados en la investigación de fenómenos emocionales. Existen varios instrumentos que se desarrollan a partir de diferentes modelos teóricos; dependiendo de múltiples factores (objetivo del estudio, población, marco teórico desde el que se realicen las hipótesis), resultará más conveniente la elección de un instrumento u otro. En la tabla 8.2 se presentan algunos de los instrumentos más utilizados.

La mayoría de los estudios en psicología de la emoción pueden agruparse en torno a tres grandes áreas o temáticas (Scherer, 2001):

1. estudios de inducción emocional en condiciones experimentales,
2. estudios de patrones específicos de respuesta emocional,
3. estudios de los efectos de la emoción sobre otros fenómenos psicológicos, como la memoria o la toma de decisiones.

Más recientemente, el foco se ha ubicado en torno a la investigación en regulación e inteligencia emocional, probablemente por la estrecha relación entre estos fenómenos y la psicopatología (Elices, 2013).

Las ventajas principales de los registros subjetivos radican en su fácil administración y su aplicabilidad a distintos contextos. Sin embargo, también tienen desventajas que deben tenerse en cuenta. Por un lado, estos instrumentos evalúan solamente el nivel subjetivo de la respuesta emocional dejando de lado otros sistemas, y por otro, dependen de la capacidad

del individuo para expresar de forma adecuada la experiencia emocional, en un intento de superar estas dificultades es que comienzan a usarse otras medidas más objetivas que describiremos a continuación.

Tabla 8.2. Instrumentos de autorreporte más utilizados para estudiar la repuesta emocional (Según Coan y Allen, 2007)

| Instrumento | Autor y año | Breve descripción |
|---|--|---|
| Lista de adjetivos de estados afectivos (Mood Adjective Checklist, MACL) | Nowlis, 1965. | Lista de adjetivos para describir estados afectivos que deben puntuarse en una escala Likert de 4 puntos. |
| Perfil de estados de ánimo (Profile of Mood States, POMS) | McNair, Lorr y Droppleman, 1971. | 65 adjetivos emocionales que deben puntuarse en una escala de 5 puntos. La escala está compuesta por 6 factores: tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia y confusión-desorientación. |
| Escala diferencial de emociones (Differential Emotions Scale, DES) | Izard, Dougherty, Bloxom y Kotsch, 1974. | Escala que valora un total de 10 emociones: alegría, sorpresa, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa, interés y tristeza (3 ítems por cada emoción). Se puntúa en una escala de 5 puntos (nunca a muy frecuentemente). |
| Escala de afecto positivo y negativo (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) | Watson y Clark, 1994. | Instrumento compuesto por dos escalas, una de afecto positivo y otra de afecto negativo, cada una de ellas con 10 ítems que se puntúan verdadero/falso. |
| Self Assessment Manikins (SAM) | Bradley y Lang, 1994. | Instrumento para medir la respuesta emocional desde un punto de vista dimensional a través de pictogramas. Contempla 3 escalas: valencia, activación y control emocional. |

Nota: Las referencias de esta tabla pueden consultarse en los recursos adicionales del sitio web.

Registro objetivo de la repuesta emocional

Estos registros permiten acceder a distintos sistemas de la respuesta emocional que no están sujetos a los efectos de interpretación del participante. Los registros más utilizados son:

- a. Medidas de electromiografía: Obtenidas mediante la colocación de electrodos en la superficie de la piel que registran la actividad de los músculos subyacentes. Entre las más usadas están la respuesta de sobresalto y la expresión facial.
- b. Medias fisiológicas: Miden distintos parámetros de activación del sistema nervioso autónomo, como la respuesta electrodérmica, la frecuencia cardíaca y diversas variables respiratorias.
- c. Neuroimagen: Existen dos tipos de técnicas de neuroimagen, la estructural y la funcional, que se diferencian entre sí por el tipo de información que aportan. Mientras que la neuroimagen estructural permite sacar una serie

de «fotos» estáticas del cerebro, las técnicas funcionales permiten ver un «video» de la actividad cerebral mientras se realiza una tarea cognitiva (p. ej., mientras los sujetos ven imágenes o videos emocionales).

d. Electroencefalograma (EEG): Usado para registrar la actividad cerebral.

Métodos de inducción emocional

A nivel experimental disponemos de una gran variedad de métodos creados para inducir emociones, todos ellos cuentan con algunas ventajas y algunos inconvenientes por lo que no podemos decir que haya un método «superior» a otros, sino que su idoneidad depende de las necesidades particulares de cada diseño experimental. En la tabla 8.3 se resumen los principales métodos de inducción emocional. El IAPS es probablemente uno de los instrumentos que más éxito ha tenido, tanto por su sencillez como por la facilidad de su administración. El uso de música y sonidos ha demostrado eficacia para inducir estados emocionales positivos y negativos pero no hay un acuerdo sobre si son eficaces para inducir emociones discretas.

La utilización de recuerdos autobiográficos ha sido bastante criticada debido a su pobre estandarización y reproducción, así como la alta dependencia en relación a la capacidad de evocación y memoria del sujeto. Según una revisión de Kreibig (2010), los fragmentos de películas son muy utilizados y eficaces para inducir emociones tanto desde el punto de vista subjetivo como fisiológico. Las ventajas de las películas se centran en su alta validez ecológica, ya que al ser estímulos visuales, auditivos y dinámicos se parecen mucho a los estímulos de la vida real.

Una dificultad frecuente a la hora de investigar la respuesta emocional en condiciones experimentales es el llamado *efecto de la demanda*. Este fenómeno alude al efecto que puede producir sobre el participante recibir la instrucción de reportar cómo se siente. Es decir, si el sujeto es consciente de que participará de un estudio en el que se está manipulando su nivel afectivo, tal vez, sea «más propenso» a sentir una emoción determinada. Las diferencias individuales en relación a la claridad y la precisión que tenga el sujeto a la hora de reportar sus emociones, así como la capacidad de percibir cambios a nivel fisiológico o la capacidad para recordar ciertos estados serán variables que influirán en el estudio de la emoción. En este sentido, los fragmentos de películas parecen ser un método interesante, pues pueden ser estandarizados y estarían poco influenciados por el efecto de la demanda (Fernández *et al.*, 2012).

Tabla 8.3. Métodos e instrumentos de inducción emocional más utilizados

| Método | Nombre del instrumento | Autor y año | Característica principal |
|--|---|---|---|
| Frases o palabras de contenido emocional | Procedimiento de inducción de estado de ánimo de Velten. | Velten, 1968 | 60 frases en primera persona. Contenido alegre, triste, neutro. |
| Imágenes | IAPS - International Affective Picture System. | Lang, Bradley y Cuthbert, 1995. | Actualmente compuesto por unas 1.000 imágenes emocionales. |
| Música y sonidos | IADS - International Affective Digital Sounds. | Bradley y Lang, 2007. | Conjunto de archivos de sonido con efecto emocional. |
| Fragmentos de películas | Películas inductoras de emociones-PIE; batería de películas de Gross; batería de películas de Schaefer. | Fernández <i>et al.</i> , 2012, Gross, 1995, Schaefer <i>et al.</i> , 2010. | Distintos sets compuestos por fragmentos de películas comerciales capaces de inducir emociones básicas. |
| Expresión facial | Facial Action Coding System. | Ekman y Friesen, 1978. | Batería de imágenes con distintas expresiones faciales de emociones básicas. |
| Recuerdos autobiográficos | — | — | Consiste en que el sujeto evoque situaciones significativas de su propia vida en que haya sentido una emoción concreta. |

Nota. Para una descripción detallada de estos instrumentos remitimos al lector al Manual de Coan y Allen (2007). Las referencias de esta tabla pueden encontrarse como material suplementario en el sitio web.

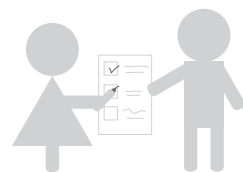
Resumen del capítulo y conclusiones

Como vimos a lo largo del capítulo, definir las emociones no es una tarea sencilla y depende en gran medida de dónde se ponga el foco de atención. Existe un consenso importante en considerar la emoción como un fenómeno complejo y multidimensional que involucra los siguientes componentes:

- subjetivos,
- cognitivos,
- fisiológicos,
- expresivos,
- motivacionales, que se dan, a su vez, con una finalidad determinada: la adaptación al entorno.

Desde un punto de vista funcional las emociones cumplen con un rol:

- Adaptativo, porque nos permiten adaptarnos a los requerimientos impuestos por el entorno de forma eficaz.
- Social, porque permiten comunicarnos con los demás.



3. Motivacional, porque motivan la expresión de ciertas conductas.

Existen diversas clasificaciones de las emociones, hay quienes sostienen que existen algunas emociones básicas y universales y hay quienes consideran las emociones como fenómenos dimensionales que pueden distinguirse según su valencia (positiva o negativa), activación (alta o baja) o tendencia al acercamiento-evitación.

Dentro de los modelos explicativos de la emoción nos encontramos con tendencias evolucionistas, psicofisiológicas, neurológicas y cognitivas; siendo este último uno de los modelos que más desarrollo teórico y experimental ha tenido en las últimas décadas. En la década de los 60, Arnold pone énfasis en el concepto de valoración cognitiva y a partir de ahí comienza el desarrollo de estas teorías. En general, las teorías basadas en la evaluación cognitiva se sustentan sobre dos ideas clave:

1. la emoción es el resultado de la valoración cognitiva que hace el sujeto acerca de las implicaciones que tiene una situación a nivel de su bienestar personal y de su adaptación,
2. las diferentes emociones son producto de diferentes valoraciones, de esta forma, si podemos saber cómo valora la situación el individuo podemos predecir qué emoción sentirá.

Para estos modelos la emoción es un fenómeno postcognitivo, siendo la valoración o evaluación cognitiva condición necesaria para que aparezca la emoción. La relación entre emoción y cognición ha despertado muchos debates a lo largo de la historia, ya que algunos autores como Zajonc han discutido el papel fundamental de la cognición en el proceso emocional. Actualmente predomina una postura menos rígida, considerándose que algunos de los procesos cognitivos involucrados en la génesis de las emociones pueden no ser conscientes.

Probablemente uno de los modelos cognitivos que más se ha desarrollado es el de Lazarus, que destaca tres conceptos. Para este autor, la emoción es el resultado de:

1. valoración primaria: valoración que hace el sujeto en relación a si un evento dado es beneficioso o dañino en relación a sus metas y objetivos personales,
2. valoración secundaria: valoración que hace el sujeto en relación a si posee o no las habilidades de afrontamiento necesarias para hacer frente a la situación y
3. el afrontamiento, destacando dos tipos: el dirigido al problema y el dirigido a la emoción.

Por último, señalar que la investigación científica en el área de la psicología de la emoción ha crecido enormemente en los últimos años, pudiéndose identificar algunas líneas de investigación predominantes, como por ejemplo:

1. el estudio de las emociones en condiciones experimentales,
2. estudios de patrones específicos de respuesta emocional,
3. estudios enfocados en la relación entre la emoción y otros fenómenos —memoria, atención, toma de decisiones, etc.— y
4. estudios de regulación emocional.

Puntos para la discusión



1. Desde el punto de vista social: ¿es siempre beneficioso expresar las emociones? La mayoría de las personas tienen creencias dicotómicas en relación a los beneficios de la expresión o inhibición de las emociones. Mientras que la inhibición de emociones se promueve en algunos contextos con mensajes del tipo «los hombres no lloran», también existe la creencia de que inhibir ciertas emociones es perjudicial «si sigue tragando todo va a explotar», «no es bueno guardarse las cosas», etc. La ira ha sido una de las emociones más estudiadas en relación a esto. En este caso, su expresión provoca una escalada emocional —es decir, una amplificación de la emoción (Tavris, 1984)— y se asocia a un incremento del comportamiento agresivo (Bushman, Baumeister y Phillips, 2001). Algunos estudios muestran que personas que expresan niveles moderados de ira son vistas como competentes, poderosas y con autoridad, mientras que no expresarla aumenta la afiliación (Tiedens, 2001). En general, se sostiene que en cada situación particular deberemos evaluar los pros y los contras de expresar o inhibir las emociones en función de nuestros objetivos y del contexto cultural/social.
2. ¿Pueden identificarse patrones de valoración cognitiva específicos y característicos de cada emoción? Según las teorías basadas en la valoración cognitiva, la respuesta a esta pregunta sería afirmativa, sosteniendo que las emociones pueden caracterizarse y diferenciarse entre sí por patrones distintivos de valoración de las circunstancias en relación a los objetivos y necesidades de cada individuo. Sin embargo, este tema ha provocado posiciones contradictorias que van desde posiciones rígidas (Roseman y Smith, 2001), afirmando que existen patrones comunes de valoración que pueden encontrarse en todas las situaciones que provocan una emoción determinada, mientras que otros sostienen que estos patrones de evaluación generalmente son contingentes con la emoción pero no son condición necesaria (p. ej., Parkinson, 2001). Diversos trabajos han estudiado este tema de forma empírica mostrando, en general, resultados mixtos. Por ejemplo, Kuppens, Van Mechelen, Smits y De Boeck (2003) estudian las valoraciones cognitivas en el caso de la ira, concluyendo que el hecho de culpar a otro por la situación es el patrón evaluativo más característico de la ira, mientras que por ejemplo, el hecho de valorar una situación como injusta es una valoración menos específica pudiendo provocar ira o tristeza.
3. ¿Es la expresión facial condición suficiente para provocar una respuesta emocional? ¿Basta con fruncir el ceño y apretar la mandíbula para sentir rabia? De acuerdo con la *hipótesis del feedback facial* la respuesta a estas preguntas sería afirmativa. Sin embargo, desde un punto de vista empírico, esta hipótesis no ha recibido demasiado apoyo (Tourangeau y Ellisworth, 1979). Hoy en día la mayoría de los investigadores sugieren que la contracción de la musculatura

facial amplifica la respuesta emocional cuando esta ya ha sido puesta en marcha, pero no es suficiente para generar la emoción (Larsen *et al.*, 1992).

4. ¿Pueden diferenciarse patrones de activación fisiológica distintivos para cada una de las emociones? Una parte considerable de la investigación en psicología de la emoción actual está orientada a este tema. Las investigaciones que exploran patrones de respuesta fisiológicos evalúan los cambios producidos ante estímulos emocionales a nivel de la actividad el sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, Levenson, Ekman y Friesen (1990) han encontrado un aumento mayor de la frecuencia cardíaca en emociones negativas como miedo e ira, en contraposición a lo que ocurre ante estímulos de emociones positivas. De todas formas, los estudios en esta área parecen ser poco concluyentes y aún no hay evidencia que indique una especificidad fisiológica determinada para cada emoción.

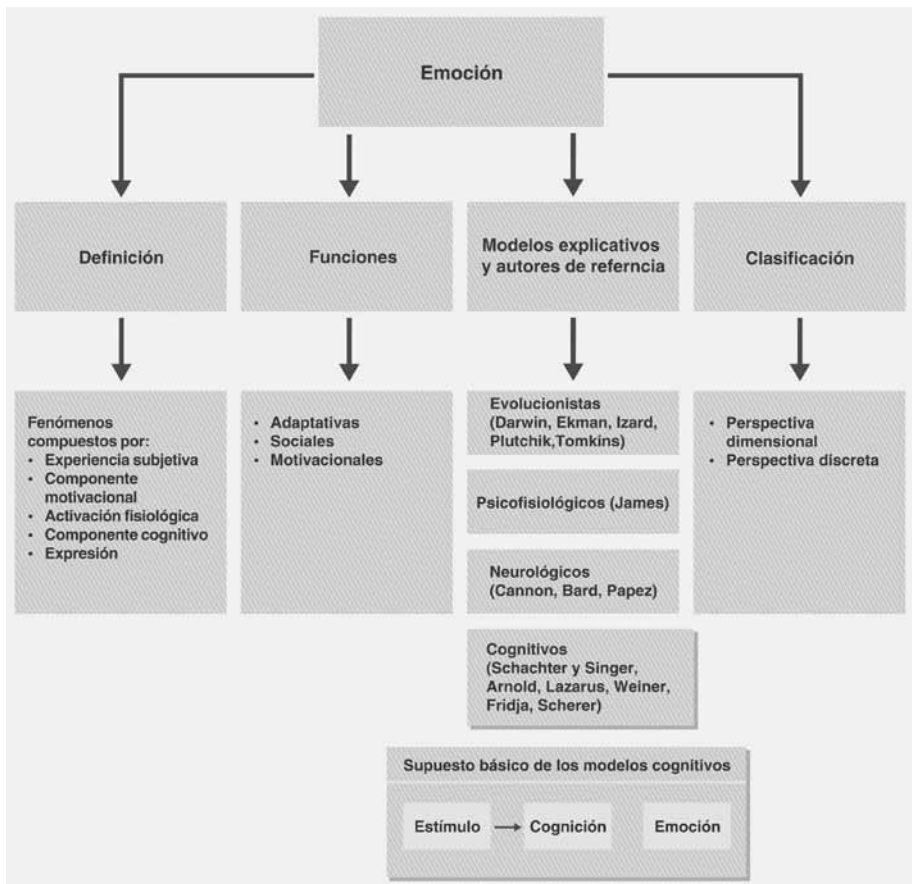
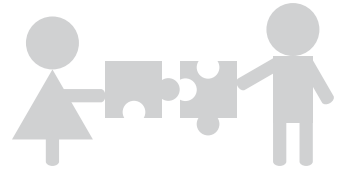


Figura 8.6. Resumen del capítulo

Aprendizaje basado en problemas

Consideremos el siguiente escenario: Juan y Mario, estudiantes de la Facultad de Psicología, estudian juntos para un parcial durante un mes. Juan es perfeccionista y se preocupa por mantener una buena escolaridad. Por el contrario, Mario no se preocupa demasiado por las notas, siempre y cuando salve los exámenes. Para Juan el parcial fue fácil, cuando lo entregaron pensó: «¡Genial! Sé todas las respuestas!», y tuvo tiempo suficiente para responder las cuatro preguntas. Mario sabía también todas las respuestas pero fue más lento y dejó una pregunta sin responder. Finalmente, publican las notas y los dos se sacan un 6. Al enterarse de la nota, Juan piensa: «¡No puede ser! ¡Si me maté estudiando! ¿Solo un 6?», se enoja y piensa: «El parcial fue demasiado difícil, no es justo que me haya sacado solo un 6 con todo lo que sabía». La reacción de Mario es diferente, cuando ve la nota, piensa: «¡Bien! Ahora ya tengo el curso aprobado, valió la pena haber estudiado tanto» y se siente alegre. Dada esta situación —sacarse un 6 en el examen— Juan y Mario realizan evaluaciones cognitivas distintas y, por tanto, sienten emociones diferentes (ira y alegría, respectivamente).



1. Describe cada una de las emociones desde el punto de vista fisiológico.
2. Describe la emoción que sintió Juan desde un punto de vista expresivo, ¿cuál sería su expresión facial y corporal?, ¿cuál crees que podría ser la tendencia de acción de Juan ante esta situación?, ¿y la de Mario?
3. Tomando en cuenta el concepto de Lazarus de valoración primaria, ¿crees que Juan y Mario hicieron el mismo tipo de valoración primaria? Justifica.
4. Supongamos ahora que Federico, amigo de Juan y Mario, había empezado a estudiar con ellos, pero al cabo de una semana se desanimó y dejó de estudiar. Como aún recordaba algo, decidió que no perdía nada presentándose al parcial. Cuando publican las notas, Federico se había sacado 7 y se sintió sorprendido. ¿Cuál crees que fue la valoración cognitiva de Federico?