

CAPÍTULO I PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN

La **Emoción** es un *proceso psicológico* que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno (supervivencia), y como tal, no puede ser observado, sólo pueden deducirse sus efectos y consecuencias sobre el comportamiento.

La emoción posee efectos motivadores.

La emoción como proceso implica:

- └ Condiciones desencadenantes (*estímulos relevantes*)
- └ Diversos niveles de procesamiento cognitivo (*procesos valorativos*)
- └ Cambios fisiológicos (**activación**)
- └ Patrones expresivos y de comunicación (*expresión emocional*)

En la explicación del proceso de la emoción, se han hecho diferentes aproximaciones desde diversos niveles de análisis:

- Orientación **conductual**. Donde las aportaciones más importantes se centran en el estudio del miedo y la ansiedad.
- Orientación **biológica**, que tiene sus antecedentes en principios evolucionistas (estudio del componente expresivo) y fisiologistas (centrados en el concepto de *activación*).
El estudio de los sistemas cerebrales implicados en el procesamiento de la información emocional compete a la *neurociencia afectiva*.
- Orientación **cognitiva**, que asume que la emoción es el resultado de patrones subjetivos de evaluación de antecedentes. Es decir, la emoción será resultado de los patrones evaluativos fruto del procesamiento cognitivo de estímulos relevantes.

Las emociones humanas son fruto de una acción más deliberada que depende del estado emocional inmediato del organismo y de otros factores como la situación externa, el conocimiento adquirido, el repertorio de conductas emocionales y sobre todo, de la habilidad para anticipar, hacer planes y tomar decisiones sobre nuestra conducta futura.



La *amígdala* es una de las estructuras cerebrales implicadas en el procesamiento de la información emocional. Las contribuciones más significativas recaen en estudios sobre el condicionamiento de respuestas de miedo.

Junto a esta estructura, el *córtex orbitofrontal* y el *córtex ventromedial*, son las regiones de la corteza prefrontal que están especialmente implicadas en la emoción.

INTRODUCCIÓN

Existen cuatro elementos esenciales para realizar una primera aproximación a la comprensión y el estudio de la Psicología de la Emoción. Estos cuatro componentes gozan de cierto consenso, aunque no es absoluto.

- a. *Presencia en las emociones de cambios fisiológicos.* Cambios en el SNA (aumento del ritmo cardíaco, enrojecimiento de la piel...), en el SNC y/o en la secreción hormonal.
- b. *Tendencia a la acción o afrontamiento.* Que incluye acciones como la agresión, la evitación, la curiosidad o las posturas corporales.
- c. *Experiencia subjetiva de la emoción o sentimiento.* Referente a lo que se experimenta cuando existe un sentimiento de irritación, ansiedad y orgullo.
- d. *La emoción como un sistema de análisis y procesamiento de la información.* Se asume que una misma situación puede provocar en distintas personas emociones diferentes.

ANTECEDENTES FILOSÓFICOS

Racionalismo

Platón y Aristóteles (S. IV y V a.C.). En esta concepción, los factores emocionales no ocupan apenas lugar; es la razón humana el factor predominante en la determinación de lo que el hombre hace. Así, las emociones (*pasiones* en el mundo clásico) quedan sometidas a la capacidad de razonar.



El racionalismo descarga sobre los aspectos racionales todo el peso del control de los procesos, infravalorando o eliminando las influencias de los componentes ambientales y biológicos.

Esto resulta en dos características:

- a) La emoción es jerárquicamente inferior a la razón. Es más primitiva, menos inteligente y más animal, y por lo tanto, más peligrosa.
- b) La distinción razón-emoción responde a la existencia de las distintas naturalezas que las componen, dos facetas antagónicas del '*alma*'

Otra contribución de la psicología de Platón es la división en los dominios **cognitivo**, **apetitivo** y **afectivo**, que actualmente se corresponderían con *cognición*, *motivación* y *emoción*.

Para Aristóteles, en cambio, las dos dimensiones del alma (*racional* e *irracional*) forman una unidad y entiende que las emociones conllevan elementos racionales como creencias y expectativas.

Mecanicismo, hedonismo y empirismo

Thomas Hobbes: emociones regidas por *principios hedonistas* - búsqueda de placer/evitación del dolor

John Locke: *asociacionismo*. Asociación entre estímulos y/o entre estímulos y respuestas, como base del aprendizaje y de muchas respuestas emocionales.

Considerado fundador del *empirismo*.

David Hume: empirista. La génesis de la emoción es entendida como un tipo de sensación caracterizada por la agitación física *-impresión-*, causada por la agitación de los '*espíritus animales*', y que pueden ser plácidas (como los sentimientos morales) o agitadas (como la ira).

Hume añade una dimensión cognitiva a la emoción al considerar que ésta puede derivarse de acontecimientos presentes, pero también de forma indirecta por dolor o placer conjugados con ciertas creencias sobre el objeto que lo causa.

El Renacimiento

Descartes: *dualismo cartesiano* (dualismo mente-cuerpo). La conducta humana y las emociones (*pasiones*) serían el resultado del alma racional más los procesos irracionales del cuerpo; frente a la conducta animal, automática y carente de alma (concepción *mecanicista* de la conducta animal).

DARWIN Y LA EVOLUCIÓN

Presentada la obra '*el origen de las especies*' y postulada la negación de una diferencia específica entre el hombre y los animales, para explicar cómo la mente había evolucionado, Darwin presentó '*La expresión de las emociones en el hombre y los animales*', cuya tesis esencial es que la emoción es una manifestación de la mente y que, puesto que tanto los animales como el hombre expresan emociones de naturaleza semejante en situaciones semejantes, este hecho debería probar la continuidad evolutiva de las expresiones emocionales.

En esta obra, ofrece tres principios interpretativos de las expresiones emocionales:

1. **Hábitos útiles asociados.** Reconoce en la expresión emocional su función adaptativa.
2. **Antítesis.** Respecto a la expresión conformada por categorías expresivas morfológicamente opuestas.
3. **Acción directa del SN.** Referido a la coordinación de los dos principios anteriores.

De las formulaciones de Darwin se resaltó un carácter eminentemente funcional de las conductas emocionales: tienen un valor y una función adaptativa para la supervivencia (principalmente las expresivas). De esto se derivan otros postulados:

- La expresión emocional (fundamentalmente la facial) es **universal**.
- Está determinada **genéticamente**.
- Cumple una **función comunicativa** que favorece la adaptación en situaciones de emergencia.

Las posteriores **teorías neodarwinistas** sostienen básicamente que las emociones:

- a) Son reacciones adaptativas para la supervivencia
- b) Son heredadas filogenéticamente y desarrolladas ontogenéticamente
- c) Tienen unas bases expresivas y motoras propias.
- d) Son universales
- e) Son discretas (*aunque su número exacto varía de unos autores a otros*)

MECANISMOS FISIOLÓGICOS

La Activación

Se define originariamente como la noción de que en toda manifestación conductual puede identificarse un componente motivacional que la impulsa desde el interior.

Su consideración desde múltiples perspectivas impide una homogenización del concepto. Así, puede tomarse como fuente de estimulación, estado o rasgo, respuesta a la estimulación, variación endógena, estado inducido, experiencia, consecuencia de acciones, intensidad de la acción, e incluso como impulso o motivador de la conducta.



El concepto de **activación** hace referencia a un proceso corporal general y continuo que puede ser considerado como necesario para entender la conducta. Refiere a un proceso complejo relacionado con la movilización general del organismo en el que están implicados múltiples sistemas.

Especificidad (o unidimensionalidad) de James & Lange

Argumenta que el sentimiento emocional es más una consecuencia que un antecedente de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos, y considera que las únicas emociones son aquellas que tienen una expresión corporal distinta.

Es decir, la percepción de un estímulo genera una serie de respuestas o cambios corporales, cuya percepción contingente es lo que genera la experiencia emocional.

La teoría de James & Lange se asienta sobre cinco supuestos teóricos:

1. Cada emoción tiene un patrón fisiológico específico.
2. La activación fisiológica es condición necesaria para la respuesta emocional.
3. La propiocepción de la activación fisiológica debe ser contingente con el episodio emocional.
4. Elicitar los patrones de activación característicos de una emoción, teóricamente, reproduciría la misma experiencia emocional.
5. Existencia de un patrón idiosincrásico propio de respuestas somato-viscerales emocionales.

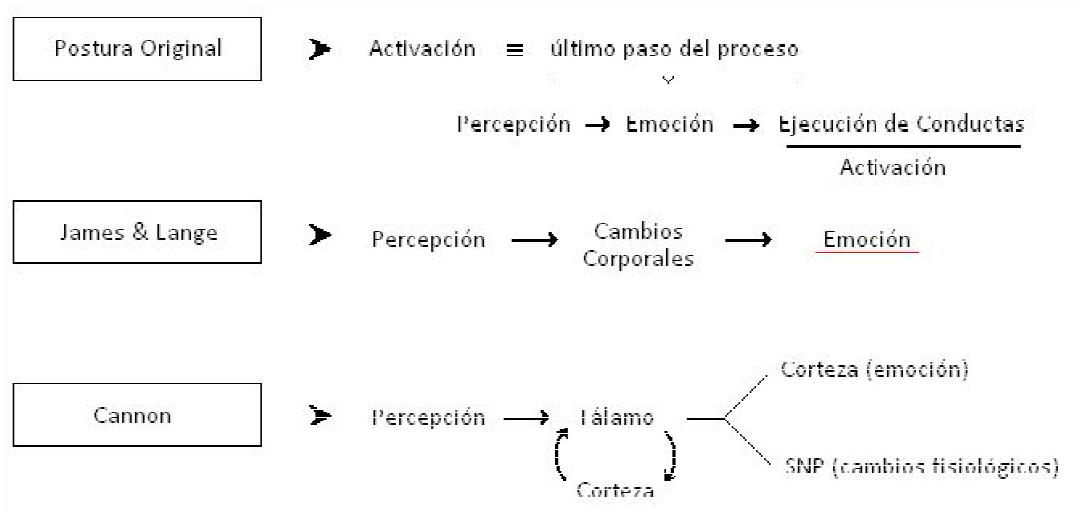
Análisis crítico de Walter R. Cannon a la Teoría de James-Lange

Cannon realizó un análisis en torno a cinco áreas de objeción sobre la Teoría de James-Lange:

1. La separación quirúrgica total entre vísceras y SNC no elimina la conducta emocional.
2. Emociones aparentemente diversas y estados no emocionales producen los mismos cambios viscerales.
3. Las vísceras poseen pocas terminaciones nerviosas, lo que las incapacita para proporcionar una diferenciación precisa de los procesos fisiológicos.
4. Dado que las respuestas en el SN son lentas, frente a la rapidez de las respuestas emocionales, las primeras no pueden ser causa de las segundas.
5. Cambios artificiales inducidos en las vísceras no provocan reacciones emocionales.

Así, Cannon postula en su '*Teorías emergentista de las emociones*' que las emociones anteceden a las conductas y que los cambios corporales no son determinantes en la experiencia emocional. La función de éstos sería la de preparar al organismo para actuar en situaciones de emergencia, a través de la acción combinada del SN Simpático y el Parasimpático.

Propone además un modelo neurofisiológico (*Teoría de Cannon-Bard*), en el que la activación concurrente con la emoción sigue una cadena de eventos tal que la incidencia de un estímulo ambiental sobre los receptores, se transmite a través del tálamo hasta la corteza, que a su vez, estimulará de nuevo al tálamo, el cual mandará impulsos a la corteza cerebral de nuevo, originando la experiencia cualitativa emocional, y mandará impulsos al SNP con el fin de poner en marcha la energía necesaria para la acción.



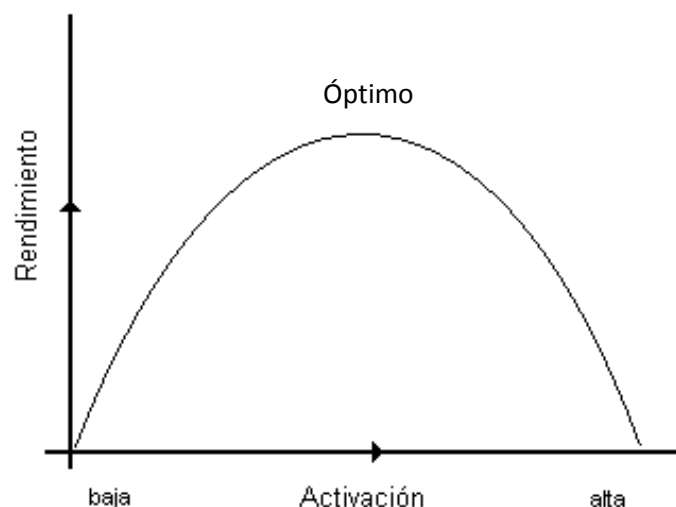
Activación como proceso único

Elizabeth Duffy propuso la utilización del término *activación* para referir a los cambios fisiológicos periféricos, diferenciando estos sólo por el grado de activación que los distingue.

Esta *activación periférica* o *arousal* supone la existencia de una única dimensión de activación general del organismo, un continuo de activación que va desde el sueño a la excitación extrema.

El concepto de *emoción* designaría estados en los que la activación es excepcionalmente alta (excitación), o excepcionalmente baja (depresión no agitada).

El grado de activación estaría relacionado con la disposición a la acción y no con la conducta manifiesta.



Yerkes-Dodson: El mejor rendimiento se consigue con niveles medios de activación. Con niveles de activación reducidos el rendimiento disminuye por una falta de '*energía*'. Con niveles altos, la dificultad para canalizar el exceso de '*energía*' va en detrimento también del rendimiento.

Lindsley: Activación como sinónimo de desincronización cortical, con niveles desde el mínimo correspondiente a la fase IV del sueño (ritmo delta) al máximo de los estados de excitación en vigilia (ritmo beta).

Hebb y Malmö: Asumen el mismo argumento que Lindsley, y añaden elementos explicativos para el descenso de rendimiento como consecuencia de una alta activación, como la propiedad informativa del estímulo, la cual podría verse alterada si la activación cortical es excesiva.

En general, se constatan posturas comunes:

- La activación se concibe como **inespecífica** (no existen patrones específicos característicos que se asocien a determinadas emociones)
- Es **unidimensional** (el grado de activación irá en función del grado de movilización energética general)
- Es **unidireccional**, estableciéndose una correlación entre la intensidad de la experiencia subjetiva y los índices fisiológicos.

Activación multidimensional

Otros modelos específicos de activación cuestionan el concepto unitario, considerando que el arousal somático y el conductual pueden estar disociados, dado que los indicadores comúnmente aceptados de activación pueden correlacionar pobremente entre sí (fraccionamiento direccional), y que ciertas situaciones tienden a elicitar el mismo patrón de reactividad psicofisiológica.

Eysenck: Dos sistemas de activación diferentes: uno relacionado con los aspectos energéticos de la conducta y otro con sus aspectos directivos.



Gray: Postula la existencia de tres sistemas de activación, vinculados con respuestas discretas a los acontecimientos reforzantes, y mediados por estructuras cerebrales diferentes.

1. *Sistema de aproximación conductual (BAS)*. Sistema de feedback negativo, activado por estímulos asociados al reforzamiento y al cese u omisión del castigo.
2. *Sistema de inhibición conductual (BIS)*. Activado por estímulos condicionados asociados al castigo, a la omisión o cese del refuerzo, y a los estímulos novedosos.
3. *Sistema de lucha-huida (SLH)*. Que responde a los estímulos condicionados e incondicionados aversivos.

La Regulación de la Activación

La homeostasis como mecanismo de regulación estático

Se define como el esfuerzo de todo organismo por mantener un equilibrio, el cual, cada vez que se ve alterado o amenazado, desencadena inmediatamente la acción correctora necesaria para devolver al organismo a dicho estado de equilibrio.



Teorías locales como las de Cannon, en las que se explicaba, por ejemplo, el hambre por las contracciones gástricas, fueron refutadas por la evidencia experimental y sustituidas por teorías sobre *mecanismos centrales*.



Un proceso psicológico relacionado con este concepto es el **estrés**, que, sin ser una emoción, es un proceso activante íntimamente relacionado con las emociones, y que se pone en funcionamiento cuando se percibe algún cambio en las condiciones ambientales, con el objetivo de preparar al organismo para dar una respuesta adecuada.

Una de las principales funciones del estrés es prevenir las consecuencias emocionales negativas, atenuando los recuerdos conscientes, pero manteniendo su registro para futuras condiciones.

- H. Selye definió el **Síndrome General de Activación** en relación al estrés, señalando la coordinación entre tres sistemas para dar una respuesta:
 - i. *Reacción de Alarma*, en la que la resistencia del organismo disminuye (*fase de choque*) para después empezar a movilizarse (*fase de contra-choque*).
 - ii. *Estado de Resistencia*, al que se llega cuando las condiciones estresantes se mantienen en el tiempo y el organismo no puede mantener la activación.
 - iii. *Fase de agotamiento*, a la que se llega si la situación estresante se prolonga demasiado o es demasiado intensa, y en la que se pierde el pseudo-equilibrio proporcionado por la fase de resistencia.

La alostasis como mecanismo de regulación dinámico

Sterling y Eyer (1988). Postularon un sistema de regulación alternativo, la **alostasis** o estabilidad a través del cambio. Es decir, que los mecanismos que controlan los cambios en la actividad fisiológica predican qué nivel será el necesario basándose en la retroalimentación local y en la anticipación de las demandas.

Los principios de este mecanismo serían:

- El organismo está diseñado para ser eficaz
- La eficiencia precisa intercambios recíprocos y predecir lo que será necesario
- La predicción requiere la adaptación de la sensibilidad de los sensores al rango esperado de entrada, y de la salida de los efectores al rango esperado de demanda.
- La regulación predictiva depende de comportamientos cuyos mecanismos neurales también se adaptan.

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Kleinginna y Kleinginna (1981) agruparon las diferentes y numerosas definiciones en once categorías:

1. **Afectiva.** Engloba definiciones que acentúan la importancia del sentimiento, la percepción del nivel de activación fisiológica y su dimensión hedónica (placer-displacer). La *emoción* sería el sentimiento generado por los cambios corporales consecuencia de un hecho excitador.
2. **Cognitiva.** Referente a las definiciones basadas en los aspectos perceptivos, de valoración situacional y de catalogación de las emociones.
3. **Estímulos elicitadores.** Definiciones que acentúan el papel de la estimulación externa como factor desencadenante de las emociones.
4. **Fisiológica.**
5. **Emocional/expresiva.** Que resalta la dimensión expresiva; las respuestas emocionales externamente observables.
6. **Disruptiva.** Definiciones que contemplan los efectos desorganizadores y disfuncionales de las emociones, en función de los fenómenos viscerales y vegetativos que comúnmente son reconocidos como característicos de la condición emocional.
7. **Adaptativa.** Contraria a la anterior. Agrupa las definiciones que resaltan el papel organizador y funcional de las emociones. Es un punto de vista darwinista; adjudican a las emociones un papel importante en la supervivencia de las especies.
8. **Multifactorial.** Agrupa el mayor número de definiciones, y éstas tienen que ver con atribuir a la emoción una multidimensionalidad y hacen referencia a los fenómenos afectivos, cognitivos, fisiológicos y conductuales que la determinan.
9. **Restrictiva.** Definiciones de la emoción por contrastación y diferenciación respecto al resto de procesos psicológicos con los que interactúa (especialmente con la motivación).
10. **Motivacional.** Plantean el solapamiento que existe entre los procesos emocionales y los motivacionales. Por lo general, consideran la emoción como activadora de la motivación.
11. **Escéptica.** Cuestionan la importancia y utilidad del concepto.

De esta diferenciación se deduce el carácter multidimensional de las emociones y lleva a entenderlas como *‘un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio’*

ORIENTACIONES EN EL ESTUDIO DE LA EMOCIÓN

Orientación Conductual

Las aportaciones realizadas desde la orientación conductual están basadas en los principios de aprendizaje, con dos conceptualizaciones fundamentales:

- └ Las que basan el proceso emocional en el propio proceso del aprendizaje.
- └ Las que se centran en el estudio del miedo/ansiedad.

Desde esta orientación, los conceptos cognitivos y los biológicos son poco estudiados. El interés se centra en la **conducta emocional**, que son el conjunto de respuestas observables y fisiológicas que se pueden condicionar igual que cualquier otra respuesta.

De todas, la emoción más estudiada por los teóricos del aprendizaje ha sido el miedo, operativizado en muchas ocasiones como una *respuesta de evitación*.



Mowrer (1939). Modelo sobre la ansiedad en términos de estímulos, respuestas y refuerzos. El miedo o ansiedad sería una respuesta aprendida que podría actuar como impulso y cuya reducción inmediata serviría de recompensa. –*Modelo de los dos factores*–



Neurosis de renta – trastornos emocionales que se ven reforzados con más atención, cuidados, etc.

Los modernos modelos neoconductistas han intentado explicar los problemas de los que adolece la teoría de los dos factores de Mowrer, pero parece necesario incluir variables no observables (cognitivas) que el enfoque conductista radical no admite.

En general, el enfoque conductual tiene dificultades para explicar fenómenos como:

- La existencia de respuestas de evitación en sujetos en los que no se han condicionado respuestas autonómicas.
- La relativa sencillez de algunas adquisiciones de fobias en la vida real frente a la necesidad de circunstancias muy precisas de laboratorio para obtener el mismo resultado.
- Muchos pacientes no recuerdan ningún suceso traumático relacionado con su problema
- Que se puedan adquirir y reducir/eliminar miedos por observación.
- Intensos estímulos ambientales no siempre generan condicionamiento emocional.
- La existencia de notables fracasos al intentar generar respuestas emocionales condicionadas en el laboratorio.
- No se cumple el principio de ‘equipotencialidad’ de los estímulos, ya que algunos estímulos son más fácilmente condicionables que otros y algunos EC son más fácilmente condicionables con algunos EI que con otros)
- A veces no se da la extinción de la respuesta emocional condicionada.
- Las leyes generales del aprendizaje no explican la existencia de ciertas edades ‘críticas’ para la adquisición de fobias.

Orientación Biológica

Darwin. Ideas sobre la continuidad evolutiva de los patrones de expresión emocional. Propuesta sobre la existencia de emociones básicas diferenciables que tienen un referente expresivo propio y universal (ira, miedo, sorpresa, alegría, tristeza...).

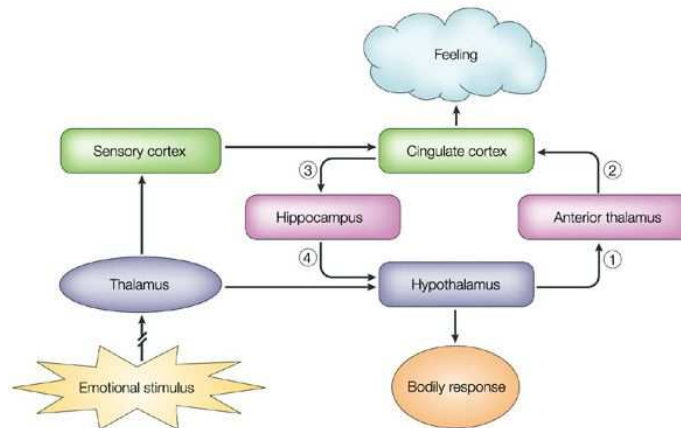
W. James. Experiencia emocional subjetiva proveniente de la percepción consciente de los cambios corporales que se producen en nuestro organismo ante determinadas situaciones y estímulos.

El área de investigación ocupada de estudiar las bases neurales de la emoción es la **neurociencia afectiva**, y su objetivo es delimitar los procesos emocionales y analizar los elementos diferenciados del proceso emocional, intentando establecer los circuitos cerebrales asociados; es decir, trata de descomponer el proceso afectivo en elementos más simples, sensibles de estudio desde términos neurales.

Cerebro y emoción. Primeras teorías

Walter Cannon. Su teoría sobre la existencia de centros específicos en el SNC responsables de la experiencia emocional puede considerarse como punto de inicio del estudio neurobiológico de las emociones.

James Papez (1937). Propuso una teoría que diferenciaba dos aspectos fundamentales en la emoción: el **canal del pensamiento** (vía de transmisión tálamo-lateral del córtex de sensaciones que se convierten en percepciones, pensamientos y recuerdos) y el **canal de sentimiento** (vía por la que se genera la experiencia subjetiva que dota a los estímulos de propiedades afectivas, y que va del tálamo al hipotálamo y de ahí a la corteza cingulada, de la que depende la experiencia emocional).



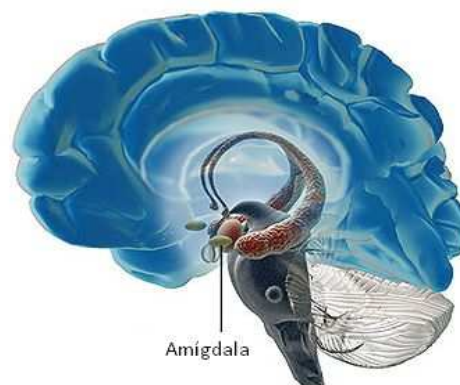
Klüver y Bucy. Lesiones en la amígdala generan el llamado '*síndrome de ceguera psíquica*'. Los animales lesionados (monos) dejaban de percibir el significado de muchos objetos, los cuales trataban de ingerir aún no siendo comestibles, y se alteraba su conducta sexual.

MacLean (1949). Propone el **lóbulo límbico** y determinadas estructuras subcorticales relacionadas, como constituyentes de un sistema funcional que denominó **cerebro visceral**, en el cual se situaban los analizadores cerebrales subyacentes en las emociones. Este cerebro visceral se concibe como un sistema que integra las sensaciones del exterior con las sensaciones viscerales. En esta propuesta, el hipocampo era para MacLean lo que la corteza cingulada para Papez.

La amígdala y el condicionamiento de la respuesta de miedo

La información sensorial llega a la amígdala a través de una doble vía: desde los sistemas corticales de procesamiento perceptivo (*corteza auditiva* y *corteza somatosensorial*) y a través de las vías que le llegan directamente a través del tálamo sensorial.

Conceptos: condicionamiento de miedo, condicionamiento contextual



La amígdala y la emoción humana

Líneas de investigación:

- *Condicionamiento de la respuesta de miedo.* La magnitud de la activación de la amígdala se relaciona con la fuerza de la respuesta de miedo que ha sido condicionada, aún cuando el EC se presenta subliminalmente. Esto apoya la existencia de una vía subcortical para detectar estímulos emocionales.
- *Intervención en los procesos de aprendizaje emocional implícito.* Amígdala e hipocampo intervienen en la elaboración de dos clases de representación de las propiedades aversivas de un evento, emocional-implícita y declarativa-explicita, respectivamente.
- *Procesamiento de la información emocional.* La amígdala también desempeña un papel relevante en la evaluación afectiva de estímulos relacionados con la amenaza o el peligro, incluso de forma no consciente, actuando como un sistema rápido de alerta que permite responder eficazmente ante las amenazas.

Córtex prefrontal y respuesta emocional

Las emociones son fruto de una acción más deliberada que la respuesta automática mediada por la amígdala, que tiene en cuenta, además del estado emocional inmediato del organismo, otros factores como la situación externa, el conocimiento previo adquirido, el repertorio de conductas emocionales y las habilidades individuales para anticipar, hacer planes y tomar decisiones.

Concretamente, más que una función *mediadora* de las respuestas emocionales, el córtex prefrontal parece *modular* el patrón de actividad de otros componentes del circuito que supervisa la respuesta emocional primaria.

El **córtex orbitofrontal** (COF) se encuentra involucrado en la respuesta emocional (particularmente cuando ésta implica contingencias aprendidas de refuerzo) y parece estar implicado en el aprendizaje del valor emocional y motivacional de los estímulos.

El COF está relacionado con el control emocional inhibitorio permitiendo el cambio de conducta en función del significado emocional de los estímulos.

El COF junto con la **corteza ventromedial** (CVM) desempeñan una función clave en la regulación de los patrones de conducta.



Estudios sobre lesiones en el COF y el CVM revelen síntomas de desinhibición, impulsividad y un comportamiento social inapropiado, los cuales se ha sugerido que tienen su origen en la interrupción de la influencia recíproca entre COF y CVM con respecto al córtex dorsolateral.



El daño o disfunción temprana en estas regiones corticales impide un desarrollo normal de conductas sociales y afectivas, dando lugar a cuadros sociosicopáticos

La corteza cingulada anterior (CCA) es un centro integrador de información visceral, atencional y emocional, y como tal, está involucrado en la expresión de la emoción y parece estar relacionado con la experiencia consciente de la emoción. Concretamente, se establece una diferenciación entre:

- ↳ *Sección afectiva*, que parece desempeñar una importante función activadora del SNA asociada a acontecimientos emocionales, y que sería crucial para la evaluación de situaciones de discrepancia entre el estado funcional del organismo y la recepción de información relevante a nivel motivacional y/o emocional.
- ↳ *Sección cognitiva*, con una función relevante en la selección de la respuesta y el procesamiento cognitivo de las demandas de información ante tareas o situaciones ambiguas o que generan algún tipo de conflicto.

Emoción y toma de decisiones

Damasio (1994). 'Hipótesis del marcador somático'. Propone que los estados corporales elicítados por experiencias pasadas de recompensa y castigo, guían los procesos de toma de decisiones de un modo adaptativo para el organismo.

La anticipación de las posibles consecuencias de una elección genera respuestas somáticas de origen emocional que se traducen en cambios vegetativos, musculares, neuroendocrinos o neurofisiológicos que actúan como señales inconscientes que preceden a una elección.

Esto '*marcaría somáticamente*' la situación como agradable o desagradable.

Orientación Cognitiva

Entendiendo el término **cognitivo** como el *procesamiento activo de la información*, todas las emociones (o casi todas), requieren de algún proceso cognitivo.

Las orientaciones que se encuadran dentro del enfoque cognitivo comparten la asunción de que las emociones son desencadenadas por un tipo especial de actividad cognitiva cuya función es evaluar los acontecimientos externos en términos de su relevancia personal.

↳ Así, la emoción se definiría como *el resultado de los patrones evaluativos, fruto del procesamiento cognitivo consciente e inconsciente, en presencia de estímulos relevantes.*

Si, por otro lado, el término **cognitivo** se restringe al significado de *percepción consciente*, los procesos de evaluación como antecedente fundamental de las emociones no implican necesariamente *percepción de conciencia*.

Interpretación cognitiva y arousal fisiológico

W. James (1884). Su formulación teórica entendía que la emoción se produce tras la percepción subjetiva de la activación fisiológica en respuesta a un estímulo. Explica que sin el concurso de la experiencia afectiva primaria (subjetiva) y la evaluación posterior, no puede acaecer la emoción.

Gregorio Marañón (1924). Supuso el inicio de las *Teorías basadas en la interacción entre la actividad fisiológica y los procesos cognitivos*, las cuales sostienen que la activación fisiológica es una condición necesaria pero no suficiente, para que se produzca una emoción. Para que ésta tenga lugar, es necesaria además, la valoración del estado de activación y la valoración del contexto en que se produce.



De los experimentos de Marañón se derivan importantes implicaciones teóricas:

- Puede disociarse el componente fisiológico del subjetivo de la emoción.
- No puede haber emoción sin activación fisiológica, ni sin componente cognitivo.
- El estado emocional es fruto de la interacción de ambos componentes.

→ *Schachter y Singer (1962). Teoría bifactorial de la emoción (o del arousal –activación– más cognición).* Defienden que la activación fisiológica es necesaria para que se produzca una emoción, pero que su percepción no es suficiente.

La intensidad de la emoción la determinará la activación indiferenciada; su cualidad, la determinará la interpretación realizada por el sujeto sobre el estado de activación.

Mandler (1979). Teoría de la evaluación-discrepancia. También comparte los principios básicos de Marañón y de Schachter y Singer.

Teorías cognitivas de la valoración (*appraisal*)

En estas teorías, el núcleo de la aproximación cognitiva en la comprensión de las emociones es sustituido por el concepto de **valoración**. Según este planteamiento, la valoración por parte del sujeto de diversos aspectos del ambiente sería un elemento clave del proceso emocional que permitiría entender qué hace a una emoción diferente de otra, y por qué se dan diferencias individuales en respuesta a idénticas situaciones.

Magda Arnold (1960). Emoción y Personalidad. Propuso la primacía de los procesos valorativos situacionales en la aparición de la emoción, acentuando la dimensión hedónica de los estímulos como elemento clave para la aparición de la cualidad emocional.

La secuencia causal situaría estos procesos valorativos previamente a la activación fisiológica y a la subsiguiente emoción.

Dimensiones de valoración

Las teorías de la valoración comparten el hecho de que las valoraciones que las personas hacen de las situaciones son un elemento clave para comprender las distintas emociones. No obstante, se pueden distinguir diversas aproximaciones según el tipo de dimensión de valoración postulado:

- a. **Criterios.** Las personas utilizamos un conjunto fijo de criterios para evaluar el significado de los acontecimientos:
 - i. Sus características intrínsecas (novedad, agradabilidad...)
 - ii. Relevancia para las necesidades o metas de la persona.
 - iii. Habilidad personal para hacer frente a las consecuencias del acontecimiento.
 - iv. Compatibilidad del acontecimiento con los estándares personales y/o sociales.
- b. **Atribuciones.** Teorías que se focalizan sobre la naturaleza de las atribuciones causales involucradas en la valoración que antecede a la emoción.
- c. **Temas.** Modelos que llevan a cabo un análisis molar de la valoración.
- d. **Significado.** Grupo de teorías que tratan de identificar qué representaciones cognitivas diferencian una emoción de otra, es decir, caracterizar las emociones según las diferentes clases de cogniciones que las originan.

Teoría cognitiva-motivacional-relacional de las emociones

Richard Lazarus (1966). Teoría sobre la valoración cognitiva, el estrés y la emoción. Propone un modelo cognitivo de interpretación de la emoción atendiendo a procesos psicológicos mediadores: **la valoración cognitiva** y el **afrontamiento**.

La valoración cognitiva la define como el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo; es decir, que será la interpretación subjetiva la principal determinante de la emoción.

En esta valoración, establece la diferencia entre *valoración primaria*, con la función de determinar la relevancia personal de los acontecimientos, y la *valoración secundaria*, proceso cognitivo que media en la respuesta emocional de acuerdo a las opciones de afrontamiento que la persona cree que tiene para hacer frente a la situación.

Lazarus (2001) señala la relevancia del afrontamiento como proceso integral del proceso emocional y asume que de acuerdo al significado, todas las emociones responden a una lógica, incluso cuando sean poco adaptativas o irracionales.

| PROCESOS DE VALORACIÓN PRIMARIA | PROCESOS DE VALORACIÓN SECUNDARIA |
|---|--|
| <u>RELEVANCIA DE LA META</u> Determina si una relación es o no significativa para el individuo. No hay emoción si no hay implicada una meta | <u>ADJUDICACIÓN DE LA CULPA O EL MÉRITO</u> Tipo de control que tiene el sujeto sobre los acontecimientos y si existe una atribución de intenciones malévolas o benévolas |
| <u>CONGRUENCIA/INCONGRUENCIA DE LA META</u> Hasta qué punto las condiciones de una relación facilitan u obstaculizan lo que el individuo desea | <u>POTENCIAL DE AFRONTAMIENTO</u> Resultado de valorar si es posible, o no, aminorar o eliminar un daño o una amenaza, superar un reto o alcanzar un beneficio |
| <u>IMPLICACIÓN DEL YO</u> Pone en relación la situación evaluada con los compromisos y valores que son importantes en la identificación de uno mismo | <u>EXPECTATIVAS FUTURAS</u> Expectativas de cambio en la transacción entre la persona y el ambiente |

Modelo de proceso de sincronización de componentes

Scherer (1984, 1993, 1997). Considera las emociones como parte de los mecanismos de un continuo filogenético que facilitan la adaptación a los cambios producidos por el ambiente, y las define como procesos dinámicos, complejos y multicomponentiales.

Los componentes de este procesamiento evaluativo secuencial de la información, de cuyo resultado dependerá la naturaleza e intensidad del episodio emocional, serían:

1. *Subsistema de procesamiento de la información.* Determina la probabilidad de ocurrencia de un estímulo, y su novedad, comparando constantemente las señales de entrada con señales de retroalimentación interna. Este subsistema estaría formado por la suma de diversos procesos cognitivos (*componente cognitivo*).
2. *Subsistema de soporte.* Que engloba estructuras del SNC, SNA y Sistema neuroendocrino, al referir a las eferencias periféricas que cumplen la función de regulación homeostática y la de generar la energía necesaria para llevar a cabo la acción instrumental de soporte. Este sistema valora si la estimulación es placentera (aproximación) o displacentera (evitación).
3. *Subsistema ejecutivo.* De carácter motivacional y vinculado al SNC. Decide, prepara y dirige las acciones y media entre motivos y planes en conflicto.
4. *Subsistema de acción.* Expresión-comunicación de reacciones e intenciones, y ejecución de acciones voluntarias (*componente expresivo-instrumental*).
5. *Subsistema de monitorización.* Determina cuándo un acontecimiento, especialmente un acción, es conforme con las normas sociales, culturales, con el significado esperado por los otros o con las normas internalizadas y los estándares del yo-ideal.

| Función Emocional | Componente Emocional | Sistemas del Organismo |
|---|--|-------------------------|
| Evaluación de eventos | Cognitivo | SNC |
| Regulación de sistemas | Neurofisiológico | Soporte (SNC, SNA, SNE) |
| Preparación y dirección de la acción | Motivacional (tendencias de acción) | Ejecutivo (SNC) |
| Comunicación de la reacción e intención conductual | Componente de expresión motora (expresión facial y vocal) | Acción (SNS) |
| Monitorización del estado interno e interpretación organismo-ambiente | Sentimiento subjetivo | Monitorización (SNC) |