

INDICE**PSICOLOGÍA BÁSICA III: PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN Y DE LA MOTIVACIÓN**

PRESENTACIÓN	3
INDICE.....	4
TEMA 1. PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN.....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. CONCEPTO DE EMOCIÓN	6
3. FUNCIONES DE LA EMOCIÓN	8
4. ORIENTACIONES TEÓRICAS	9
A) ANTECEDENTES FILOSÓFICOS	9
B) TEORÍAS EVOLUCIONISTAS	10
C) TEORÍAS PSICOFISIOLÓGICAS	17
D) TEORÍA NEUROLÓGICA.....	18
E) TEORÍAS DINÁMICAS.....	19
F) TEORÍAS CONDUCTUALES	21
G) TEORÍAS COGNITIVAS.....	27
5. EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS.....	33
A) INTRODUCCIÓN.....	33
B) EMOCIONES POSITIVAS.....	36
C) EMOCIONES NEUTRAS	40
D) EMOCIONES NEGATIVAS.....	40
6. EXPRESIÓN Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES	49
A) EMOCIÓN Y EXPRESIÓN.....	49
B) EXPRESIÓN FACIAL	49
C) EXPRESIÓN FACIAL Y RECONOCIMIENTO DE LA EMOCIÓN	54
D) ASPECTOS FISIOLÓGICOS	56
E) UNIVERSALIDAD DE LA EXPRESIÓN	59
F) RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	60
G) CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES.....	61
H) ALEXITIMIA.....	62
7. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO.....	62
A) INTRODUCCIÓN.....	63
B) ESTÍMULOS ESTRESANTES	64
C) PROCESAMIENTO DEL ESTRÉS.....	68
D) VARIABLES ESTRUCTURALES	71
E) CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS.....	74
PREGUNTAS:	78
TEMA 2. PSICOLOGÍA DE LA MOTIVACIÓN.....	88
1. INTRODUCCIÓN.....	88
2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS	89
A) ANTECEDENTES DE LA FILOSOFÍA	89
B) ANTECEDENTES EVOLUCIONISTAS.....	89
C) ANTECEDENTES FISIOLÓGICOS.....	89
D) ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS.....	90
3. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN	91
A) DEFINICIÓN DE MOTIVACIÓN	91

B) LA ACTIVACIÓN DE LA MOTIVACIÓN	92
C) LA DIRECCIONALIDAD DE LA MOTIVACIÓN	92
D) DETERMINANTES DE LA MOTIVACIÓN	93
E) DIFERENCIAS ENTRE MOTIVOS Y EMOCIONES	93
4. ORIENTACIONES TEÓRICAS	93
A) TEORÍAS BIOLÓGICAS	94
B) TEORÍAS CONDUCTUALES	98
C) TEORÍAS COGNITIVAS	103
5. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA MOTIVACIÓN	107
A) DEFINICIÓN DE ACTIVACIÓN	107
B) TEORÍAS DE LA ACTIVACIÓN	108
C) MEDIDA DE LA ACTIVACIÓN	115
D) SISTEMA DE REFUERZO	117
6. ACTIVIDAD COGNITIVA Y MOTIVACIÓN	118
A) INTRODUCCIÓN	118
B) EL VALOR Y LA EXPECTATIVA	119
C) ATRIBUCIÓN	122
D) CONSISTENCIA Y DISONANCIA COGNITIVA	127
E) AUTOPERCEPCIÓN	129
F) REACTIVIDAD	130
G) COMPETENCIA Y CONTROL	130
H) ACCIÓN RAZONADA	132
I) TOMA DE DECISIONES	133
J) MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	140
K) MOTIVACIÓN SOCIAL	141
7. MOTIVOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS	142
A) INTRODUCCION	143
B) MOTIVOS PRIMARIOS	143
C) MOTIVOS SECUNDARIOS	167
PREGUNTAS:	178
BIBLIOGRAFÍA	194

TEMA 1. PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La psicología de la emoción es uno de los campos de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso.

Efectos producidos por las emociones:

Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique:

- Excitación fisiológica, conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal.
- Reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos.
- Función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.
- Conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo que se utilizan para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Pluridimensionalidad de la respuesta emocional:

Lang (1968) propuso tres sistemas de respuesta en su “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional”, señalando tres elementos.

- **Cognitivo/subjetivo** (vivencias subjetivas)
- **Fisiológico** (reacciones fisiológicas)
- **Motor** (funcional-expresivo).

Se ha encontrado en diferentes estudios realizados que, a veces, las respuestas no suelen correlacionar por:

- Bajas correlaciones, incluso negativas, entre las distintas respuestas, denominado fraccionamiento de respuesta.
- Diferencias entre sistemas de respuesta en un momento dado, lo que sería discordancia entre sistemas de respuesta.
- Cambios no sincrónicos entre sistemas de respuesta, llamado desincronización de respuesta.

2. CONCEPTO DE EMOCIÓN

La emoción es un proceso psicológico adaptativo, que tiene la finalidad de incorporar y coordinar el resto de los procesos psicológicos cuando situaciones determinadas exigen una respuesta rápida y efectiva para ajustarse a cambios que se producen en el medio ambiente.

Las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, motivacionales y comunicativos de corta duración que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y desafíos que enfrentamos durante situaciones importantes de la vida.

Para la psicología, la emoción es un constructo psicológico que coordina los cuatro aspectos de la experiencia: subjetivo, biológico, funcional y expresivo.

El proceso emocional se desencadena por la **percepción de la persona de que ocurren cambios en las condiciones externas o internas, que actúan como una situación desencadenante**. Se parte de una evaluación cognitiva que actúa como filtro descartando las cosas significativas y analizando las que tienen relevancia emocional.

Conviene distinguir entre:

- **Proceso o estado emocional:** Transformación o cambio que se produce en un determinado momento.
- **Rasgo o tendencia emocional:** Normas habituales de responder emocionalmente o tendencia a tener casi siempre la misma respuesta emocional.

El objetivo de la alteración emocional es **coordinar todos los recursos psicológicos en un momento dado, para dar una respuesta rápida a una situación desencadenante**.

La emoción tiene **dos elementos básicos que configuran el proceso emocional:**

- Valoración cognitiva de una situación.
- Alteración en la activación del organismo.

Las emociones son multidimensionales:

- Sentimientos subjetivos.
- Reacciones biológicas.
- Agentes propositivos.
- Fenómenos sociales.

Para comprender una emoción, se requiere estudiar cada una de las cuatro dimensiones de la emoción y la forma en que interactúan entre ellas.

DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN		
Subjetiva/cognitiva	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos• Conciencia fenomenológica	<ul style="list-style-type: none">• Experiencia subjetiva• Automanifestación
Biológica/fisiológica	<ul style="list-style-type: none">• Excitación• Preparación física• Respuestas motoras	<ul style="list-style-type: none">• Circuitos cerebrales• Sistema nervioso autónomo• Sistema endocrino/hormonal
Funcional/propósito	Motivación dirigida a la meta	Deseo de comprometerse con respuestas de afrontamiento apropiadas para la situación
Expresiva/social	Comunicación	<ul style="list-style-type: none">• Expresiones faciales• Posturas corporales• Verbalizaciones

- **Componente cognitivo de carácter subjetivo:** Nos referiremos al término de “*sentimiento*” (o “*experiencia emocional*”). Es una experiencia subjetiva que tiene significancia y significado personal. Se siente a un nivel subjetivo, tanto en intensidad como en calidad.
- **Componente biológico:** Relacionado, fundamentalmente, con la activación del sistema nervioso autónomo y hormonal -estado de arousal generalizado-. La actividad neurofisiológica está asociada a la emoción.
- **Componente funcional:** Está relacionada con la cuestión de cómo una emoción beneficia al individuo. La persona sin emociones estaría en una desventaja evolutiva respecto al resto de nosotros.

- **Componente expresivo:** Aspecto comunicativo, social de la emoción. Mediante posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales, las experiencias privadas se expresan y comunican a otros. Las emociones involucran a nuestra persona en su conjunto.

Conviene distinguir la emoción de otros términos que son parecidos:

- **AFECTO:** Es más general que los otros y más primitivo desde un punto de vista filogenético y ontogenético. El afecto posee tono o valencia: ser positiva o negativa; intensidad: ser baja o alta. Tiene que ver con la preferencia; permite el conocimiento del valor que tienen para el sujeto las distintas situaciones a las que se enfrenta. Existe una tendencia innata hacia el afecto positivo.
- **HUMOR:** Es una forma específica del conjunto de los procesos afectivos, implica la existencia de tono e intensidad. Denota la existencia de un conjunto de creencias acerca de la probabilidad que tiene el sujeto de experimentar placer o dolor en el futuro. Un humor concreto puede durar varios días; relacionado con el afecto, tiene una duración más breve, pero, relacionado con la emoción, suele ser más duradero.
- **EMOCIÓN:** También es una forma específica englobada en los procesos afectivos. Se corresponde con una respuesta multidimensional, con connotaciones adaptativas, que suele ser muy breve, muy intensa y temporalmente asociada con un estímulo desencadenante actual, tanto externo como interno. Las emociones son patrimonio exclusivo de la especie humana. Las emociones tienen patrones expresivos mejor definidos que los estados de ánimo.
- **SENTIMIENTO:** Es la experiencia subjetiva de la emoción. Hace referencia a la toma de conciencia respecto a la ocurrencia de una emoción. Cuando la emoción es considerada como proceso, el sentimiento es una fase o etapa en dicho proceso. Hablar de sentimiento implica la referencia obligada a la consciencia. En cuanto a la duración, entendido como percepción súbita de una emoción, el sentimiento emocional es muy breve. No obstante, el sentimiento puede dar lugar a una experiencia sostenida en el tiempo.
- **ESTADO DE ÁNIMO:** Es una experiencia afectiva de fondo, con naturaleza de defensa, de causa más bien desconocida o vaga y además remota. De más duración que las emociones y de menos intensidad.

También podemos clasificar las emociones por:

- Tono: Positivo o negativo.
- Intensidad.
- Duración.

Los elementos clave en la respuesta emocional son:

- **Evaluación valorativa de la relación**, que mantiene el individuo con su ambiente.
- **Proceso de activación**, que se encuentra ligado al proceso de valoración.

3. FUNCIONES DE LA EMOCIÓN

Ya **Darwin** (1872-1874), con la publicación del libro "*La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*", puso de manifiesto la importancia funcional de las emociones, cumplían dos funciones:

- Facilitaban la adaptación del organismo al medio.
- Servían como medio de comunicación mediante la expresión de la conducta emocional.

Veamos las funciones de la emoción más importantes:

- **Funciones adaptativas:** Estas funciones preparan al sujeto, lo activan, para hacer frente a las demandas del entorno y lo dirigen hacia un objetivo (aproximación-evitación). Representan patrones de conducta adaptativa relacionados con la supervivencia. **Plutchick** relaciona cada emoción con una función concreta que cumple una misión determinada.
- **Funciones sociales:** Es el papel que las emociones ejercen en la adaptación del individuo a su entorno social. Los medios de comunicación del estado emocional a los demás son: expresión facial, movimientos de la postura y expresión verbal. De esta forma indican los estados e intenciones del sujeto a los otros. Las expresiones emocionales facilitan la interacción social. Los estados emocionales positivos (felicidad, alegría) también facilitan la interacción social porque promueven conductas prosociales.
- **Funciones motivacionales:** Es su capacidad para potenciar o dirigir una conducta. Por ejemplo, desde antiguo se ha puesto el énfasis en que el sujeto tiende a acercarse a las situaciones placenteras y a alejarse de las displacenteras.

4. ORIENTACIONES TEÓRICAS

A) ANTECEDENTES FILOSÓFICOS

1. Grecia clásica

A la razón le compete el **firme control de los “peligrosos” impulsos afectivos**, o idealmente la consecución de la armonía entre ambas. Dicha metáfora determina dos principios:

- Que la emoción representa un papel jerárquicamente inferior a la razón (es más primitiva y animal) por lo que debe ser controlada por la razón.
- La distinción razón-emoción refleja la existencia de dos dimensiones antagónicas.

Para **Aristóteles**, las **dimensiones racional e irracional, forman una unidad**, entendiendo las emociones cargadas de un elemento cuasirracional que incluía **creencias y expectativas**.

2. Edad Media

Cuando las **emociones están vinculadas a las pasiones**. El conocimiento de los **“humores” y las “temperancias” intentó explicarlas como “dos pecados de la pasión”**, que para el judeocristianismo condenan al fuego eterno. Son una completa lista de emociones -ira, envidia,..- ; por el contrario, las **“virtudes superiores”** -amor, fe ...compartían con la razón superiores jerarquías, alejadas de las ciénagas a las que arrastran las emociones.

Vives (1492-1540) atribuye a las pasiones la **posibilidad de motivar e influir sobre las percepciones sensoriales y el comportamiento**.

Como los humanistas, los **“médicos filósofos”** del renacimiento español, **Huarte de San Juan** y **Sabuco de Nantes**, se interesaron por las emociones. Sabuco (1587) señala su **capacidad para influir sobre la salud**.

3. Edad Moderna

- **Descartes:** **Dualismo mente-cuerpo**. La conducta humana es el **resultado del alma racional, mientras que la conducta animal (propia de las emociones) es automática**. Éste es el denominado **“error de Descartes”**, la radical separación entre cuerpo (mecánico y

dimensionable) y mente (adimensional e indivisible). Sostiene que el razonamiento, el juicio moral y el sentimiento pueden existir separados del cuerpo.

- **Spinoza:** Las emociones son pensamientos erróneos que nos hacen entender equívocamente el mundo produciendo displacer.
- **Hobbes:** La conducta está motivada por la búsqueda del placer y la evitación del dolor.
- **Loeke:** La asociación entre estímulos y respuestas es la base del aprendizaje de muchas respuestas emocionales.
- **Hume:** Apunta la posibilidad del análisis científico “como de las leyes del movimiento” de las emociones. En su obra, ideas y creencias (pensamiento) juegan un destacado papel en la génesis emocional.
- **Kant:** Mantiene la distinción entre razón e “inclinaciones” (emociones), atribuyéndoles cualidades disruptivas para la razón, al igual que posteriormente sostendrán los filósofos alemanes del siglo XIX.
- **Wundt:** Considera la existencia de tres dimensiones básicas: sentimientos, sensaciones e imágenes. Los sentimientos se pueden clasificar en función de tres elementos: agrado/desagrado, tensión/relajación y excitación/calma.
- **Freud:** Considera las emociones como el elemento principal de la vida psíquica, principalmente los que se encontraban a nivel inconsciente.

B) TEORÍAS EVOLUCIONISTAS

1) Charles Darwin (1809-1882)

Darwin establece la teoría de la evolución a partir de la observación exterior, en su obra *“El origen de las especies”* (1859).

De la información de campo en la observación de las conductas expresivas de los animales y de sujetos humanos en grupos primitivos, hace su decisiva aportación al ámbito de la emoción, recogida en su obra “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales” (1872).

Dentro de las aportaciones de **Darwin**, tenemos la tajante separación establecida por Descartes entre el hombre y los animales. Defiende la continuidad entre la mente de los animales y la del hombre. En su obra ya citada, describe las principales acciones expresivas en el hombre y los animales inferiores y explica su origen y desarrollo. Los estudios de **Darwin** se centran en:

- El proceso de expresión emocional (gestos, posturas, expresiones faciales).
- El análisis de la historia evolutiva en los diferentes niveles filogenéticos.

Según **Darwin**, el reconocimiento intraespecies de la emoción probablemente era innato, creyó que aunque no todas las formas de expresión emocional eran innatas, muchas sí lo eran.

El método de estudio de la emoción empleado por Darwin fue:

- La observación.
- La recolección de anécdotas sobre la conducta animal.

Es el conocido método denominado anecdótico y que adolece de un elevado antropomorfismo.

Darwin explica las expresiones de las emociones del hombre y de los animales a través de los siguientes principios:

- **Principio de la asociación de las costumbres útiles:** La expresión de las emociones tendría una utilidad biológica, es decir las expresiones tuvieron una función supervivencial adaptativa.
- **Principio de la antítesis:** Frente a esta expresión que tiene una utilidad, un sujeto puede experimentar emociones antagónicas que por eso mismo conllevan expresiones igualmente antagónicas y que no tienen una utilidad biológica.
- **Principio de los actos debidos a la constitución del sistema nervioso:** Varias expresiones emocionales dependen de la naturaleza de nuestro sistema nervioso, sería un exceso de actividad que no tienen una función biológica. Darwin considera que las expresiones se hicieron en un principio de forma voluntaria pero que por la costumbre acabaron transformándose en un hábito y se transmite de forma genética de generación a generación.

2) Líneas de investigación

Líneas de investigación propuestas desde esta vertiente son:

- a) **La relación entre la expresión facial y la experiencia emocional:** Son investigaciones que parten de las bases fisiológicas que dan lugar a la expresión de la cara propia de las emociones y analizan cómo influye en la experimentación fenomenológica de la emoción.
- b) **La evolución ontogenética de las emociones en el hombre (desde su nacimiento hasta su fallecimiento):**
 - La musculatura facial está completamente desarrollada en el momento del nacimiento, siendo muy grande la movilidad facial de los recién nacidos.
 - La sonrisa social empieza a esbozarse en torno a las cuatro semanas y aparece claramente alrededor de los tres meses.
 - La risa aparece alrededor del cuarto mes.
 - La cara de sorpresa suele aparecer a partir del año de vida.
 - La expresión de miedo en torno al año y medio.
 - Las emociones primarias suelen aparecer en los primeros años, mostrándose posteriormente las emociones secundarias formadas por la combinación de las anteriores.
 - La vergüenza es la reacción emocional que se manifiesta más tarde en el desarrollo infantil.
- c) **El estudio de la filogénesis de las emociones:** Antecedente, los trabajos realizados por Darwin. Estudio de la existencia de un rango dentro de las emociones.
- d) **Las investigaciones de identificación de emociones a partir de los patrones de reacción de la cara o expresión facial.**
- e) **La clasificación de emociones primarias y secundarias (compuestas por emociones primarias):** Aunque existe discrepancia sobre las emociones básicas, parece existir un consenso en torno a la alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza. Tales manifestaciones aparecen independientemente de la cultura. Hay acuerdo en que los estímulos que precipitan la emoción y sus consecuencias dependerán del aprendizaje particular. No coinciden en la evolución ontogenética y la relación entre sensación subjetiva y expresión.

3) Críticas

Veamos algunas críticas a esta vertiente:

- Se acepta que los caracteres adquiridos son heredados, siguiendo la hipótesis planteada por la doctrina
- Algunas de las pruebas en las que basan sus teorías son anecdóticas, y siguen preferentemente una metodología observacional.
- Se considera la expresión observable, prescindiendo en gran medida de las vivencias internas.

4) Autores evolucionistas

Las formulaciones más representativas son:

AUTORES MÁS REPRESENTATIVOS DE LAS TEORÍAS EVOLUCIONISTAS				
Charles Darwin	Carroll Izard	Robert Plutchik	Silvan Tomkins	Paul Ekman
Teoría de la evolución de las especies	Teoría del feedback facial Teoría diferencial de las emociones	Teoría del feedback/bucle emocional	Emociones básicas	Expresiones emocionales faciales

Ya hemos estudiado anteriormente los principios evolucionistas de Darwin, veamos ahora el resto de autores:

1. CARROLL IZARD

Este autor plantea la **TEORÍA DEL FEEDBACK FACIAL** o de las emociones como **respuestas faciales**. Para **Izard**, en el ser humano existen múltiples sistemas interrelacionados que pueden funcionar independientemente unos de otros, pero la **actividad de cada uno de ellos influye en la actividad de los demás**.

Asimismo, también desarrolló la **TEORÍA DIFERENCIAL DE LAS EMOCIONES**, el **estudio del desarrollo de la expresión emocional**, y la **relación con diversos elementos que componen las emociones**, entre otros.

Por tanto, este autor trató de **relacionar los procesos emocionales con el resto de procesos**, sobre todo en el ámbito del desarrollo y el funcionamiento de la personalidad. **Izard** plantea así, que:

- La homeostasis y el impulso mantienen la base biológica del organismo.
- El sistema emocional funciona como el motivador primario.
- El sistema cognitivo es fundamental en la comunicación.
- El sistema motor es el encargado del desarrollo de la acción.

En función de la situación, **unos u otros de estos sistemas serían el factor central de la conducta**. Los **impulsos adquieren significado psicológico si van acompañados de una emoción, y dirigen los procesos cognitivos y perceptivos**.

Es decir, que si se produce habitualmente la aparición conjunta de una **emoción y una cognición**, se crea una **estructura afectivo-cognitiva**, cuya agrupación configura un **rasgo de personalidad**.

a) Emociones básicas

La teoría diferencial de las emociones plantea que existen **diez emociones fundamentales**, donde cada emoción tiene una cualidad de vivencia subjetiva única y una cualidad de patrón de expresión único también, además de un patrón de actividad electroquímica en el SN innatamente predispuesta que varía de una emoción a otra, y, por último, también posee una respuesta conductual diferencial.

Emociones positivas	Emociones neutrales	Emociones negativas
<ul style="list-style-type: none">• Interés• Alegría	<ul style="list-style-type: none">• Sorpresa	<ul style="list-style-type: none">• Miedo• Rabia o ira• Asco• Angustia• Desprecio• Vergüenza o timidez• Culpa

Izard y Plutchik coinciden en la categoría del comportamiento emocional de asco.

Izard considera las emociones básicas en función de las consecuencias que tienen para el sujeto:

- Son **fenómenos transculturales**, la expresión emocional es reconocida universalmente, cada emoción presenta necesidades motivacionales únicas, y organizan la conciencia interna (dirigen la sensación, la percepción y la cognición).
- Cada emoción tiene **necesidades motivacionales únicas**.
- **Organizan la conciencia interna**, dirigiendo los procesos de sensación, percepción y cognición.

b) Interacción emoción y cognición

Para Izard, la **expresión facial es imprescindible en la experiencia de la emoción**. Indica la existencia de dos vías de transmisión de información entre cara y cerebro:

- **Conexiones del cerebro a la cara** para producir las distintas expresiones emocionales (determinadas genéticamente).
- **Feedback al cerebro** (donde se produce la experiencia emocional propiamente dicha). Debido a que existen distintas expresiones faciales, experimentamos diferentes emociones.

En 1984 publica "*Emoción, cognición y conducta*": enfatiza la **independencia de los sistemas emocional y cognitivo, y su interrelación**, prevaleciendo el sistema emocional sobre el cognitivo. Considera que existen tres niveles de interacción entre ambos sistemas:

- Positivas (interés y alegría)
- Negativas (miedo, rabia o ira, asco, angustia, desprecio, vergüenza o timidez, y culpa)
- Neutrales (sorpresa)

c) El desarrollo ontogenético emocional

En el desarrollo ontogenético emocional, la **emoción se desarrolla antes que la cognición y la conducta**. Los **sentimientos se mantienen invariables a lo largo del**

tiempo, lo que permite mantener una continuidad que facilita la formación del concepto de personalidad.

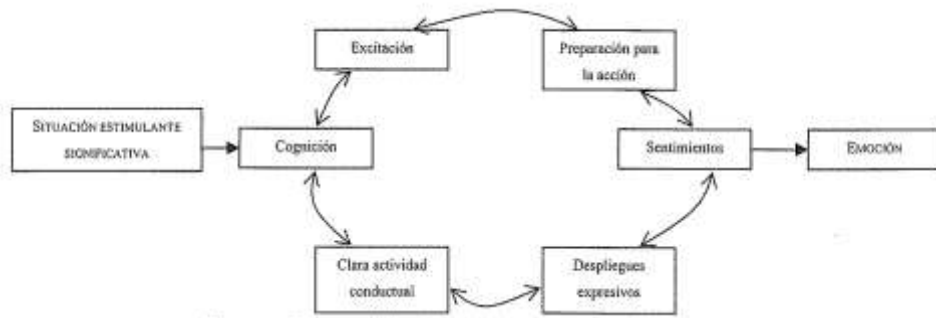
El sentimiento se entiende como la **representación mental de una emoción**. Con la evolución del sistema neurofisiológico se alcanza la autorregulación e inhibición de las emociones, y consecuentemente, la adaptación al medio social.

A nivel expresivo, la **maduración permite lograr un mayor control sobre la expresión emocional**, con lo que se puede conseguir **la inhibición, la fragmentación o el enmascaramiento de la misma**, y la **voluntariedad en la expresión de determinadas emociones**.

2. ROBERT PLUTCHIK

Plutchik opina que no debería conceptualizarse la emoción como fruto de la cognición o la biología, sino como un **proceso o cadena de situaciones dentro de un complejo sistema de feedback**, cuyos elementos son: **cognición, excitación, sentimientos, preparación para la acción, expresiones, y actividad conductual**.

Sistema de feedback-bucle de la emoción de Plutchik



Plutchik (1980) propone una teoría “psicoevolucionista” que entiende que las **emociones aumentan las posibilidades de sobrevivir, al ser reacciones adaptativas globales de emergencia que acaecen en función de los cambios ambientales**, de ahí que se mantuvieran a lo largo de la evolución.

Plutchik (1991) propone una **distinción entre emociones y motivos** que ha sido largamente debatida. Para éste, los motivos son activados por **factores internos** (estados carenciales fundamentalmente), mientras que las emociones lo son **por externos** (presencia de ciertos estímulos). Sostiene la existencia de ocho emociones básicas, que corresponden a otras tantas conductas adaptativas.

Funciones de la emoción según Plutchik

Estímulo	Función	Respuesta subjetiva	Conducta emocional
Ante un/a Amenaza Obstáculo Pareja posible Pérdida de un ser querido Miembro del grupo Objeto desagradable Territorio nuevo Objeto nuevo y repentino	al organismo se Protege Destruye Reproduce Reintegra Se afilia Rechaza Explora se Orienta	siente Miedo, terror Disgusto, ira Alegria, Éxtasis Tristeza, pena Aceptación, confianza Asco, rechazo Expectante, anticipa Sorpresa	y Se retira, escapa Muerde, pega Hace la corte, copula Pide auxilio Se acicala, comparte Vomita, se aparta Examina Se para, se pone en alerta

En cuanto al número de emociones básicas existentes **Plutchik** elabora gráficamente un **círculo emocional** donde relaciona todas las emociones, considerando la existencia de **8 emociones básicas que pueden variar en tres niveles de intensidad**.

Círculo emocional de Robert Plutchik



3. SILVAN TOMKINS

Tomkins propuso que el afecto constituye un **sistema motivacional innato**. La principal aportación de Tomkins a la psicología de la emoción consistió en proporcionar un **marco teórico para el estudio de la expresión facial de las emociones** y abordar la **“hipótesis del feedback facial”**.

Según **Tomkins**, cada emoción almacena en áreas subcorticales un programa específico, responsable de su manifestación al ser activado.

Este autor ha defendido el papel de las emociones como **sistema motivador primario**, planteando una serie de argumentos:

- Así como las pulsiones necesitan ser amplificadas por las emociones, sin embargo, las emociones se bastan por sí solas como motivadoras, sin la necesidad de verse amplificadas por las pulsiones.
- Las pulsiones son específicas tanto en tiempo como en función, mientras que las emociones son generales.
- Se plantea que en todo momento podemos informar de la presencia de un nivel de emoción.

Tomkins hace hincapié en sus planteamientos en **dos aspectos**:

- El primero, es el estudio del rostro.
- Pone énfasis en el grado de acuerdo entre los observadores de unos rostros que experimentan un hecho emocional.

A partir de estos dos pasos plantea:

- La universalidad de las emociones y de su expresión facial.
- La existencia en el organismo de 5 subsistemas.
- La creencia de que en los centros subcorticales existen programas neuronales innatos y específicos para cada una de las emociones.
- La consideración de que al iniciarse una emoción en dichas estructuras se produce un feedback.

Plantea la existencia de **9 emociones básicas** que son **primariamente respuestas faciales** y a través de ellas las vamos a distinguir. Así a cada una de las emociones le corresponde una **respuesta facial**.

EMOCIONES BÁSICAS DE TOMKINS		
Emociones positivas	Emociones neutrales	Emociones negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Interés o excitación • Goce o alegría 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorpresa o susto 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor o angustia • Miedo o terror • Vergüenza o humillación • Menosprecio • Disgusto • Ira o rabia

Este autor se plantea que la aparición de las distintas emociones es resultado de **distintas tasas de descarga neuronal en la corteza** y tiene **tres patrones básicos**:

- Incrementa la actividad.
- Disminuye la actividad.
- Mantiene la actividad.

Los **cambios en la descarga** dependen de:

- Los estímulos ambientales.
- Los acontecimientos intrapsíquicos.

Activadores innatos: Tienen como función amplificar la fuente de la emoción y son:

- Impulsos
- Necesidades

Activadores adquiridos: Estas respuestas provocan un promedio de disparos neuronales que dan lugar a un incremento, un mantenimiento, o un decremento. Son:

- Información de las respuestas musculares.
- Feedback sensorial.
- Localización en la memoria.
- Respuesta perceptual.

4. PAUL EKMAN

Paul Ekman (1934) es un psicólogo pionero en el estudio de las **emociones y sus relaciones con la expresión facial**. Encontró que las expresiones faciales de las emociones no son determinadas culturalmente, sino que son más bien **universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico**, tal como planteaba **Charles Darwin**.

Entre las expresiones que él clasificó como universales se encuentran aquellas que expresan la **ira, la repugnancia, el miedo, la alegría, la tristeza y la sorpresa**. En cuanto al desprecio, o desdén, es menos claro, aunque hay evidencia preliminar en el sentido de que esta emoción y su expresión pueden reconocerse universalmente.

Ekman describió "*microexpresiones*" faciales que, según demostró, pueden utilizarse para **detectar las mentiras con cierto grado de confiabilidad**, ello como parte del denominado

Proyecto Diógenes. También desarrolló el **Sistema de Codificación Facial de Acciones** (“*Facial Action Coding System*” FACS) para **clasificar todas las expresiones del rostro humano que sea posible imaginar.**

En la década de 1990, **Ekman** elaboró una lista de emociones básicas incluyendo un rango más extenso de emociones positivas y negativas, de las cuáles no todas están codificadas en músculos faciales.

EMOCIONES BÁSICAS DE EKMAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Diversión • Desprecio o desdén • Complacencia o contento • Bochorno • Entusiasmo o excitación • Culpa • Orgullo • Alivio • Satisfacción 	<ul style="list-style-type: none"> • Placer Sensorial • Vergüenza • Ira o rabia • Repugnancia, repulsa, asco o repulsión • Miedo o temor • Felicidad • Sorpresa • Tristeza

CRITERIOS	AUTORES Y EMOCIONES BÁSICAS
Afrontamiento	Arnold (1960): amor, aversión, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza y valor
Expresión facial	Ekman, Friesen y Ellsworth (1982): ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza
Procesamiento	Izard (1991): alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa y vergüenza
Relación con instintos	McDougall (1926): asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento y ternura
Innatos	Mowrer (1960): dolor y placer
Sin contenido proposicional	Oatley y Johnson-Laird (1987): felicidad, ira, miedo, repugnancia y tristeza
Adaptación biológica	Plutchik (1980): aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza
Descarga nerviosa	Tomkins (1984): ansiedad, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa y vergüenza
Independencia atribucional	Weiner (1986): culpa, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa y tristeza

Tomado de Fernández Abascal, E.G. (1999). Psicología General. Emoción y Motivación.

C) TEORÍAS PSICOFISIOLÓGICAS

Es la **teoría periférica de las emociones de William James**. Según esta teoría, la **percepción de un estímulo relevante genera una serie de respuestas corporales** (fisiológicas y motoras), que representan la expresión emocional y son los que generan la **experiencia emocional**, es decir, la **activación fisiológica es condición necesaria para la existencia de una respuesta emocional.**

Esta teoría se centra en los temas de la **respuesta fisiológica**, principalmente la realizada por el **sistema nervioso autónomo y el somático.**

Dicho de otra manera, los cambios corporales (fisiológicos y motores) que denominamos “*reacción emocional*” son los que constituyen y generan la **experiencia emocional**. La **sensación que nos producen esos cambios es la emoción.**

La experiencia afectiva de una conducta refleja:

- La situación.

- La reacción emocional.
- La experiencia emocional.

James defiende un alto grado de especificidad de las reacciones emocionales:

- **Especificidad psicofisiológica:** Cada emoción se caracteriza por un conjunto diferente de procesos corporales que ocurren juntos. Existen patrones viscerales y motores diferenciados para cada emoción (**patrón de respuesta emocional**). Estados emocionales similares deberán estar generados por cambios sustancialmente iguales (**patrones**).
- **Especificidad individual:** Para cada persona existe un grado de idiosincrasia personal de expresión, así como una gama de objetos que la producen. El sentimiento de esa combinación sería también una emoción específica (**especificidad individual**).

Críticas a la teoría de James (Canon):

- La simpatectomía o separación entre las vísceras (SNA) y el sistema nervioso central (SNC) no altera la conducta emocional.
- Crítica a la especificidad psicofisiológica: Se producen los mismos cambios viscerales en estados emocionales diferentes e incluso en estados no emocionales.
- Las vísceras son estructuras esencialmente insensibles.
- Las respuestas del sistema nervioso autónomo (SNA) son muy lentas y tienen latencias muy largas, mientras que las reacciones emocionales son rápidas.
- Los cambios viscerales producidos artificialmente no van seguidos de emoción.

D) TEORÍA NEUROLÓGICA

Walter Cannon cuestiona la teoría de **James-Lange**, planteando varias críticas y proponiendo la **“teoría talámica de las emociones”**.

Teoría de la activación general:

Esta teoría sostiene básicamente que para experimentar una emoción han de producirse una serie de acontecimientos que se **inician con la percepción del estímulo** que, a su vez, produce una **activación talámica** favorecedora de dos efectos simultáneos:

- Activa músculos y vísceras.
- Envía feedback informativo al córtex.

De este modo, **experiencia subjetiva emocional y cambios corporales transcurren paralelamente sin relación causal mutua.**

Según lo dicho, existiría un sistema general de defensa que prepararía al organismo para enfrentarse a las situaciones significativas mediante la **lucha o la huida**.

Hans Selye (1946) describió el patrón de respuestas fisiológicas al estrés prolongado, similar al descrito por **Cannon**, que denominó **Síndrome General de Adaptación**.

Cannon (1927) sostuvo que el tálamo era la estructura capital para la experiencia emocional, criticando cinco aspectos de la teoría de **James**.

Modelos en esta teoría:

Papez (1937) propone que las estructuras neurales del “*cerebro antiguo*” (conocido desde entonces como el **Circuito de Papez**) jugaban un papel capital en la emoción.

MacLean (1949) propone que el lóbulo límbico y determinadas estructuras subcorticales constituyen un sistema funcional: el **sistema límbico o “cerebro visceral”**, considerando el encéfalo como un sistema de tres capas superpuestas:

- **1ª capa:** La más antigua y profunda. Representa nuestra herencia encefálica reptiliana (cerebro reptiliano), se corresponde con la organización del troncoencéfalo. Es responsable de la **conducta automática necesaria para la supervivencia** (por ejemplo, la respiración).
- **2ª capa:** El “*cerebro mamífero antiguo*”, encargada principalmente de la conservación de la especie. Le correspondería las **funciones de alimentación, evitación, escape, lucha, y la búsqueda de placer.**
- **3ª capa:** El “*cerebro mamífero nuevo*”, a la que se atribuyen funciones relacionadas con las **capacidades racionales y verbales.**

Gazzaniga y Sperry: Realizan estudios del cerebro dividido. Se relaciona:

- **La lesión del hemisferio izquierdo con las emociones negativas** (reacción catastrófica; depresión).
- **La lesión del hemisferio derecho con las emociones positivas** (reacciones afectivas positivas inapropiadas: euforia o indiferencia).

Penfield: Pensaba que la **integración de la información sensorial y la emocional se producía a nivel subcortical**, mientras que la **corteza jugaba un papel amortiguador o inhibidor de las emociones.** Las lesiones frontales producen cambios emocionales, no siendo así para las lesiones no frontales.

Kolb y Taylor: Demostraron que los **sujetos lesionados en los lóbulos frontales muestran menos expresiones faciales en situaciones naturales de interacción social**, especialmente de la **sonrisa.** Más grave es si el hemisferio afectado es el izquierdo.

Críticas:

- **Localizacionismo:** Los intentos por determinar una zona cerebral única que se activa hoy se consideran obsoletos.
- **Activación general:** Se ha demostrado que la activación fisiológica posee alto grado de especificidad.
- **Experimentos con animales:** Se olvidan de la experiencia emocional.

E) TEORÍAS DINÁMICAS

Fue iniciada por **Sigmund Freud** dentro del ámbito clínico, y no dentro del experimental. Freud concluye que en la **base de todos los síntomas neuróticos hay una represión de recuerdos de alta carga emotiva**

1. TEORIA DE SANDER RADO

Esta teoría considera que las emociones son estados de un individuo que se pueden inferir partiendo de determinadas evidencias como son la **conducta manifiesta, los sueños, y la vida del sujeto.** Aunque el sujeto no sea consciente de su estado emocional, éste influye en sus gestos y acciones a partir de los cuales inferimos el estado emocional.