



## LA EMOCIÓN Y SUS COMPONENTES

Ana Blanco Canales  
(Universidad de Alcalá)

[www.grupoleide.com](http://www.grupoleide.com)

El interés de los científicos por la naturaleza de las emociones ha ido en aumento en las últimas décadas y hoy constituye uno de los temas de investigación más fructíferos. Esto se debe al importantísimo papel que desempeñan en todos los aspectos de la existencia del ser humano: adaptación, supervivencia, aprendizaje, comunicación, conciencia, identidad, interacción social.

A lo largo de estas líneas, revisamos el concepto y analizamos cuáles son sus componentes y cómo tiene lugar un evento emocional. Esto nos permitirá comprender mejor el papel que juegan las emociones en el lenguaje y el aprendizaje.

### **Palabras clave**

emoción, sentimiento, dimensiones, componentes

### **Lecturas recomendadas**

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Scherer, K. R. (2005). Scherer, Klaus R. (2005): What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information* 44, (4), 695–729.

## 1. EL CONCEPTO DE EMOCIÓN

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas.



Emoción: conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y motores que surgen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo, en un contexto determinado y en relación a los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida.

Esta definición está en consonancia con la visión defendida por Scherer en numerosos trabajos de **emoción como proceso componencial**: *episodio de cambios interrelacionados, sincronizados en el estado de todos o la mayoría de los cinco subsistemas orgánicos, en respuesta a la evaluación de un evento o estímulo externo o interno como evento relevante para los principales intereses del organismo* (2005: 697).

La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.). Primeramente tiene lugar el proceso perceptivo del evento, al que le sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comportamental o cognitiva. Si conduce a un comportamiento, este ocasiona una predisposición a la acción (Bisquerra 2003).

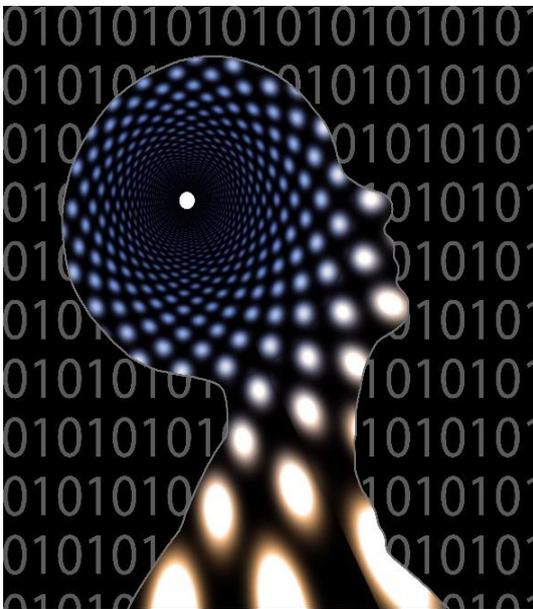
Señala F. Mora que nuestras emociones son nuestra identidad y que nada de lo que sucede en la corteza cerebral se produce asépticamente, sin el filtro emocional. Las emociones están íntimamente ligadas a nuestros procesos cognitivos y de aprendizaje.

Emoción indica movimiento e interacción con el mundo. Es esta una conducta que incluye todos los cambios que se producen en el cuerpo disparados por un amplio rango de estímulos que vienen de todo cuanto rodea al individuo (o que también puede producirse desde la evocación de la memoria de tales estímulos) y que indican recompensa (placer) o castigo (dolor). (Mora 2017: 65)

Todo lo que se percibe por los sentidos es analizado, primeramente, en las áreas específicas de la corteza cerebral. De allí, pasa al filtro del sistema emocional, donde esas percepciones sensoriales se etiquetan como buenas o malas, atractivas o rechazables, interesantes o neutras. A continuación, la información, ya coloreada con significado emocional, pasa a las áreas de asociación de la corteza cerebral, donde se construyen los procesos mentales, de razón y pensamiento, y se elaboran las funciones ejecutivas complejas. Seguidamente, llega al hipocampo, donde se registra la huella de lo percibido y aprendido (Mora 2017: 42).

## 2. EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

La emoción se halla estrechamente vinculada a los sentimientos, pero son realidades cerebrales diferentes. Según propone Damasio (2005), las emociones preceden a los sentimientos. La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo *emocionalmente competente*, es decir, un objeto o suceso con importancia biológica. Los sentimientos, por su parte, son la experiencia subjetiva, estable y más o menos duradera de la emoción, carente de síntomas somáticos. Cuando los resultados de las emociones se cartografían en el cerebro, tienen lugar los sentimientos, que son las imágenes o representaciones de las emociones y de sus resultados en el organismo.



Los sentimientos están también vinculados a una sensación corporal generada por una activación nerviosa, pero su componente mental, en vez de centrarse en la valoración del estímulo, se centra en la reelaboración de las imágenes, las experiencias, los hechos y los pensamientos que alimentan y sostienen una emoción. Se puede afirmar, entonces, que un sentimiento es una mentalización -consciente y razonada- de la emoción. Por ello, las emociones duran relativamente poco, pero los sentimientos pueden persistir durante mucho tiempo.

### 3. DIMENSIONES Y CATEGORÍAS

Todos los estados emocionales pueden describirse a partir de dos **dimensiones** continuas fundamentales: 1. el valor (positivo o negativo) de la emoción (**valencia**), que se distribuye a lo largo del eje agradable-desagradable; y 2. la fuerza de la emoción (**intensidad** de activación). A estas dimensiones pueden añadirse otras complementarias, como el grado de control, la compatibilidad con las normas sociales de referencia y la novedad o familiaridad de los eventos elicitanes. El enfado, por ejemplo, sería un estado emotivo caracterizado por una valencia negativa y por un nivel de activación moderado; la ira, por su parte, tendría igualmente valor negativo pero un grado de activación mayor. Cualquier emoción podría ordenarse a lo largo de estos dos ejes. La atribución cognitiva, es decir, la asociación con lo que sabemos a partir de nuestras vivencias o previsiones, permite integrar las diferentes dimensiones con la experiencia fisiológica concomitante.

En cuanto a las **clases de emociones**, podemos diferenciar entre emociones primarias o básicas y emociones secundarias (mixtas o complejas), que son resultado de una combinación de varias emociones primaria.

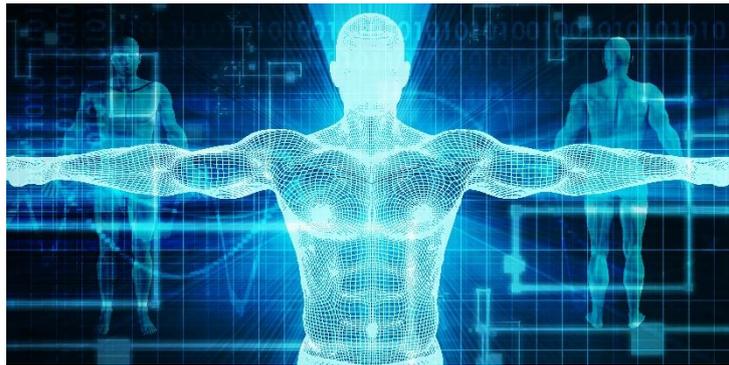
- Las **emociones primarias** se describen como “programas de acción complejos y en buena medida automáticos, establecidos por la evolución; [...] se trata de un universo de acciones que se ejecutan en el cuerpo y que van desde las expresiones faciales y las diferentes posturas hasta modificaciones que afectan a las vísceras y al medio interno” (Damasio 2005). Los experimentos de Paul Ekman relativos a las expresiones faciales asociadas a las emociones llevaron a concluir que las seis emociones básicas (**ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza**) se reconocen universalmente con independencia de la edad, sexo y procedencia cultural.

- Las **emociones secundarias**, por su parte, son comportamentales o sociales. Surgen de la combinación de las emociones primarias y se desarrollan con el crecimiento del individuo y con la interacción social. **La envidia, la vergüenza, el ansia, la resignación, los celos, la esperanza, la nostalgia, el remordimiento y la decepción** son algunas de las emociones secundarias.

### 4. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN

Cada emoción va asociada a la aparición de alguna modificación de carácter fisiológico, cognitivo y/o motor en el sujeto que la experimenta. Por lo tanto, tres sistemas orgánicos participan, de manera sinérgica e integrada, en la experiencia emocional.

Los estímulos susceptibles de provocar estas reacciones poseen lo que se conoce como “competencia emocional” (Damasio 2005). Cuando el cerebro detecta estímulos competentes emocionalmente,



envía órdenes específicas al **sistema endocrino** -el responsable de la liberación y de la regulación de las hormonas en el flujo sanguíneo-, al **sistema nervioso autónomo** -el que actúa sobre los sistemas fisiológicos de control del cuerpo, la homeostasis en general, pero también en el sistema cardiovascular y en los órganos viscerales- y al **sistema musculoesquelético** -el responsable de algunas respuestas típicamente emocionales, como quedarse paralizado de miedo, huir, o como las expresiones faciales relacionadas con las emociones-.

A partir de los sistemas que participan, así como del desarrollo de los procesos y de las funciones, Scherer (2001) identifica cinco componentes.

- **Componente cognitivo**, vinculado al procesamiento de la información y cuyo substrato orgánico es el sistema nervioso central. Su función fundamental es el de la evaluación de los eventos, objetos o situaciones que se presentan al organismo.
- **Componente neurofisiológico**, que cumple la función de regulación de sistemas orgánicos, dependiendo del sistema nervioso central, del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino.
- **Componente motivacional**, está vinculado al sistema nervioso central, prepara y dirige la acción.
- **Componente de la expresión motora**, que, desde la acción del sistema nervioso somático, cumple una función comunicativa informando sobre la reacción y las intenciones conductuales.
- **Componente de sentimiento subjetivo**, que sirve, desde el sistema nervioso central, para monitorizar el estado interno del organismo y la interacción que éste ha tenido con el ambiente. Generan los sentimientos.

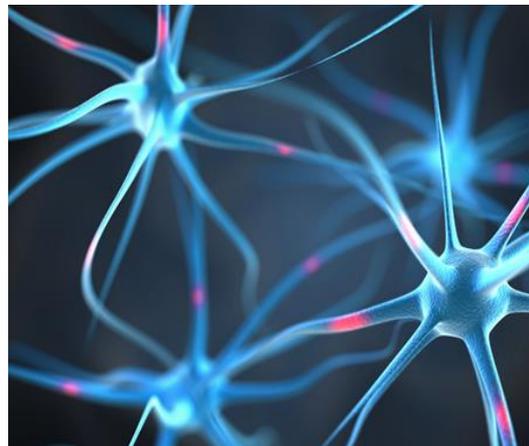
En la actualidad, una parte importante de la investigación de la emoción tiene lugar gracias a los adelantos tecnológicos que permiten escrudiñar el cerebro y su funcionamiento. No obstante, es posible también llevar a cabo investigaciones experimental a partir del análisis pormenorizado de las dimensiones de la emoción y de los componentes involucrados en los procesos. Su análisis y medición permite conocer cómo afectan las emociones al procesamiento mental y proporciona información muy relevante en diversos ámbitos de la psicología cognitiva y de la lingüística.

## 5. LENGUA Y EMOCIÓN

Todos los elementos de la lengua están íntimamente vinculados al desarrollo cognitivo y emocional del individuo, así como a sus vivencias y sus experiencias en el entorno. Cuando aprendemos las palabras, además de los circuitos responsables de su forma fonológica y articulatoria, activamos otras áreas encargadas de la información sensorial y motora procedente de nuestras experiencias con el objeto referenciado. Esta coactivación casi simultánea llevaría a la creación de redes léxicas o redes neuronales, las cuales incorporan estos componentes sensomotores como parte del significado (González Barros et al. 2006).

### **La lengua es una construcción corporal y emocional.**

La lengua está corporeizada, y, con base en este hecho, podemos afirmar que es doblemente emocional: por un lado, porque en su proceso de adquisición cada palabra entra a la redes neuronales tamizadas por la emoción y, por otro, porque durante su uso (las palabras son estímulos) se activan áreas que reverberan esos rasgos emocionales constitutivos de su significación.



## REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* 21(1), 7-43
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- González J.; Barros-Loscertales A.; Pulvermüller F.; Meseguer V.; Sanjuán A.; Belloch V. y Ávila C. Reading cinnamon activates olfactory brain regions. *Neuroimage* 32, 906-912.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal Considered as a Process of Multi-Level Sequential Checking. En K.R. Scherer, A. Schorr y T. Johnstone (eds.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. New York and Oxford: Oxford University Press, 92–120.
- Scherer, K. R. (2005). Scherer, Klaus R. (2005): What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information* 44, (4), 695–729.