

Claro y breve: emociones

Las emociones son parte de nuestra vida cotidiana: ya sea que nos sintamos molestos porque alguien se nos adelanta en la cola del cajero o que nos sintamos felices cuando hemos dominado un desafío – no podemos escapar a nuestras emociones. Muchas emociones y las expresiones que las acompañan son consideradas universales (por ej., enojo, tristeza o felicidad). Esto significa que en cualquier lugar que Ud. esté leyendo este artículo se supone que Ud. puede decodificar la emoción de la mujer en Ill. 1, sin dudas ella se siente feliz. A pesar del gran acuerdo entre los miembros de diversas culturas en cuanto a las expresiones faciales y la experiencia de los estados emocionales, cómo manejar las emociones difiere de una cultura a otra y ciertas emociones están sujetas a reglas culturales específicas sobre cómo demostrarlas y cuáles pueden ser mostradas y a quién (ver, Ekman, 1989; Glasenapp en este número)

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

1. Una emoción habitualmente es causada por una persona que consciente o inconscientemente evalúa un hecho como relevante para un objetivo que es importante; la emoción se siente como agradable cuando el objetivo se logra y desagradable cuando se ve frustrado.
2. El núcleo de la emoción es la rapidez para actuar y la incitación a realizar planes; una emoción da prioridad a una o unas pocas clases de acción a las que da una sensación de urgencia- de manera que puede interrumpir o competir con procesos mentales o acciones alternativos.
3. Una emoción es habitualmente experimentada como un tipo distintivo de estado mental, algunas veces acompañada o seguida por

cambios corporales, expresiones o acciones (adaptado de Oatley & Jenkins, 1996, pág. 96)

ACERCAMIENTOS EXPLICATIVOS

La compleja estructura de las emociones tiene como resultado el hecho que dentro de la investigación de las emociones existan diferentes teorías y acercamientos que se centralizan en aspectos fisiológicos o psicológicos particulares. (1) Wilhelm Wundt, por ej., postuló que la naturaleza del estado emocional estaba determinada por su posición en tres dimensiones: afabilidad- desagrado, descanso- activación, y relajación- atención (Scherer, 2000, pág. 145 f). Entre los investigadores de la emoción las 2 primeras dimensiones son ampliamente aceptadas, la tercera está en discusión.

Uno de los conceptos más populares es el modelo de Plutchik de las emociones básicas o primarias (ver Meyer et al, 1997). Plutchik propone 8 emociones bipolares que se desarrollaron en el curso de la evolución. Él organiza las emociones en la llamada “Rueda de las emociones” (ver Ill.2) ubica a emociones similares una al lado de la otra y contrasta las emociones opuestas: alegría- tristeza, enojo- miedo, confianza- desagrado, sorpresa- anticipación. El modelo de la rueda ilustra la relación entre las emociones primarias y otras relacionadas (por ej., la sumisión proviene de mezclar 2 emociones básicas, la confianza y el miedo) y la intensidad de una emoción: la intensidad disminuye cuando se mueve hacia el centro de la rueda (por ej., el terror (más alto nivel de intensidad). El miedo (básico) – la aprehensión (mínimo nivel).

DEFINICIONES

Conmoción: abarca un amplio rango de sentimientos, pueden ser experimentados como emociones o como estados de ánimo

Emoción: sentimiento intenso causado por un hecho, corta en su duración, acompañada por expresiones, orientada a la acción.

Ánimo: estado menos intenso que las emociones, de más larga duración y sin objetivo específico.

Sentimiento: básicamente sinónimo de emoción pero focalizado en la experiencia subjetiva de una emoción (adaptado de Otto et al., 2000, pág. 11-14)

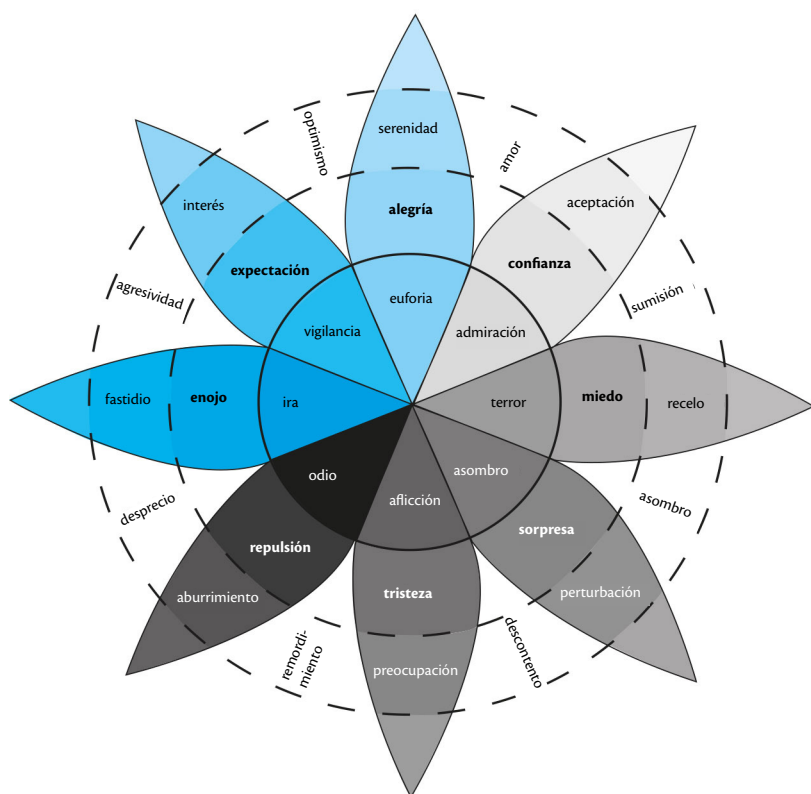
CÓMO OCURREN LAS EMOCIONES

La mayoría de los investigadores actuales suscribe al modelo “multicomponente” de las emociones, Scherer (2000, pág. 138/139) formula: “Las emociones son episodios de cambios coordinados en varios componentes (...) en respuesta a hechos externos o internos de mayor significancia para el organismo” Estos componentes abarcan:

1. Apreciación cognitiva (evaluación de un hecho u objeto, por ej., una serpiente)
2. Síntomas corporales (ej., latidos cardíacos acelerados)
3. Tendencias a la acción (por ej., huir corriendo)
4. Expresión (por ej., facial o vocal)
5. Sentimientos (experiencia subjetiva de un estado emocional)

CÓMO DESARROLLAN LOS NIÑOS SUS EMOCIONES

Los recién nacidos y los infantes experimentan 2 emociones generales: el



III. 2: La "Rueda de las Emociones" de Plutchik describe la relación entre 8 emociones primarias y otras relacionadas.

Salovey y Mayer la definen como "sub-categoría de la inteligencia social que implica el monitoreo de los sentimientos y emociones propios y ajenos para discriminar entre ellos y para utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones propios" (1989, pág 189). Se asume que el coeficiente de inteligencia emocional (EQ) juega un papel importante en nuestras vidas personales y profesionales, incluso más importante que nuestro coeficiente de inteligencia (IQ). Goleman (1996) afirma que el IQ influye en un 20% en nuestro éxito en la vida, el resto proviene del EQ. La inteligencia emocional afecta nuestra salud física, nuestro bienestar mental, las relaciones con los otros, el éxito, la resolución de conflictos y la habilidad de liderazgo y por lo tanto es considerada la clave para una vida personal, profesional y socialmente satisfactoria.

Birgit Kinateder, M.A. (IZI, Múnich)

NOTAS

¹ Ever, ej., Scherer, 2005; Ulich, 2003; Myers, 2004.

REFERENCIAS

Blakemore, Sarah-Jayne, Burnett, Stephanie & Dahl, Ronald E. (2010). *The Role of Puberty in the Developing Adolescent Brain. Human Brain Mapping*, 31, 926-933.

Ekman, Paul (1989). *The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In Hugh Wagner & Anthony Manstead (Eds), Handbook of social psychophysiology* (pp. 143-164). Chichester: Wiley.

Goleman, Daniel (1996). *Emotional intelligence. New York: Bantam.*

Meyer, Wulf-Uwe, Schützwohl, Achim & Reisenzein, Rainer (1997). *Einführung in die Emotionspsychologie. Bern: Huber.*

Myers, David (2004). *Theories of Emotion. New York: Worth Publishers. National Scientific Council on the Developing Child (NSCDC) (2004). Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2. Disponible en: <http://www.developingchild.net> [28.02.2014]*

Oatley, Keith & Jenkins, Jennifer (1996). *Understanding emotions. Malden: Blackwell.*

Otto, Jürgen, Euler, Harald & Mandl, Heinz (Eds) (2000). *Emotionspsychologie. Weinheim: Beltz.*

Salovey, Peter & Mayer, John (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.

Scherer, Klaus (2005). *What are emotions? Social Science Information*, 44, 693-727.

placer y la angustia (NSCDC, 2004). Los bebés experimentan el placer cuando se los alimenta, se los abraza y consuela y angustia cuando sienten frío, están mojados o hambrientos. Dentro del primer año de vida se supone que los niños desarrollan todas las emociones básicas (diversión, interés/curiosidad, ansiedad, incomodidad/desagrado, miedo/timidez, tristeza, conmoción y enojo).

Los niños pequeños y los preescolares son capaces de manejar cada vez más sus sentimientos y ya han adquirido una mejor comprensión de un rango de emociones. Esta comprensión se desarrolla a través de su emergente capacidad para interpretar sus propias experiencias personales y la conducta y respuestas de los otros ante cierta acción. Ya al final de la etapa preescolar, el repertorio de emociones de los niños incluye emociones complejas como el orgullo, la vergüenza, la culpa y la turbación (ibid) y desarrollan mayores capacidades para utilizar el lenguaje para comunicar sus estados emocionales.

Los niños en edad escolar comienzan a comprender que la gente puede tener sentimientos ambivalentes (por ej., estar feliz y atemorizado al mismo tiempo por estar solo en su casa) y cada vez son más capaces de focalizarse en la experiencia interna de una emoción (mientras que los más pequeños enfatizan las circunstancias externas)

En la pubertad, los adolescentes no solo tienen que enfrentar los cambios hormonales sino también el desarrollo de la corteza pre frontal, responsable de todo tipo de funciones cognitivas., como poner los hechos en la perspectiva correcta y entender a la gente (Blakemore et al., 2010). Como consecuencia de ello, los adolescentes tienen dificultad en regular sus emociones y están sujetos a cambios de humor.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un tema candente de la investigación psicológica de los últimos años es el concepto de "inteligencia emocional".

REFERENCIAS

Scherer, Klaus (2000). *Psychological models of emotion*. In Joan Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (pp. 137-162). Oxford: Oxford University Press.

Ulich, Dieter & Mayring, Philipp (2003). *Psychologie der Emotionen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Traducción

María Elena Rey