

*Psicopedagogía
de las emociones*

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Psicopedagogía de las emociones

Rafael Bisquerra Alzina



Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Rafael Bisquerra Alzina

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-975662-6-1
Depósito Legal: M. 16.163-2009

Impreso en España-Printed in Spain

Índice

<i>Introducción</i>	11
1. Naturaleza de la emoción	15
1.1. Cómo se produce la emoción.....	15
1.2. El mecanismo de valoración.....	16
1.3. Los componentes de la emoción	18
1.4. La orexis: predisposición a la acción	19
1.5. Concepto de emoción.....	20
1.6. Los fenómenos afectivos	21
1.7. El estilo valorativo	23
2. Teorías de las emociones	27
2.1. Enfoques en el estudio de las emociones	27
2.2. La tradición filosófica	29
2.3. La tradición literaria	32
2.4. La tradición biológica	34
2.5. La tradición psicofisiológica.....	42
2.6. Freud y el psicoanálisis.....	46
2.7. Modelos conductuales	47
2.8. Teorías cognitivas.....	51
2.9. El construccionismo social.....	61
2.10. Resumen y conclusiones	67

3. <i>Estructura y función de las emociones</i>	69
3.1. Función de las emociones	70
3.2. Estructura de las emociones	72
3.3. Emociones positivas y negativas	73
3.4. Las familias de emociones	76
3.5. El modelo de Plutchik	76
3.6. Emociones primarias y secundarias	79
3.7. ¿Emociones básicas, primarias o discretas?.....	82
3.8. Modelos empíricos.....	83
3.9. Dimensiones estructurales de la emoción	87
3.10. La polaridad emocional	88
3.11. El modelo circuplejo.....	88
3.12. Clasificación de emociones	89
3.13. Una clasificación psicopedagógica.....	92
4. <i>El cerebro emocional</i>	95
4.1. El sistema nervioso	95
4.2. Estructura y función del cerebro	96
4.3. Los hemisferios cerebrales	101
4.4. El sistema límbico.....	104
4.5. La amígdala	106
4.6. La neurona	107
4.7. Los neurotransmisores	109
4.8. Las neuronas espejo	111
4.9. El caso de Phineas Gage.....	111
4.10. Antonio Damasio: el marcador somático	112
4.11. La ontogénesis recapitula la filogénesis.....	113
4.12. El cerebro emocional en LeDoux: cognición y emoción.....	114
5. <i>La inteligencia emocional y su contexto</i>	117
5.1. Evolución del concepto de inteligencia	117
5.2. La teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner	120
5.3. La teoría triárquica de Sternberg	121
5.4. La inteligencia social.....	122
5.5. Modelos de rasgos de personalidad: “ <i>The big five</i> ”.....	123
5.6. Antecedentes de la inteligencia emocional.....	125
5.7. El contexto en que aparece la inteligencia emocional	126

5.8. La inteligencia emocional según Salovey y Mayer.....	128
5.9. El modelo de Goleman	131
5.10. El modelo de Bar-On	133
5.11. Otros modelos de inteligencia emocional.....	134
5.12. El debate en torno a la inteligencia emocional	135
5.13. ¿Demasiadas inteligencias?	137
5.14. Instrumentos de medida de la inteligencia emocional	137
5.15. La revolución emocional.....	139
6. Las competencias emocionales.....	143
6.1. Concepto de competencia.....	143
6.2. Clases de competencias	144
6.3. La construcción de las competencias emocionales	144
6.4. Un modelo de competencias emocionales	146
6.5. Conciencia emocional.....	148
6.6. Regulación emocional.....	148
6.7. Autonomía emocional	149
6.8. Competencia social.....	150
6.9. Competencias para la vida y el bienestar	151
6.10. La investigación en competencias emocionales.....	152
6.11. Contextos de aplicación de las competencias emocionales.....	154
7. La educación emocional.....	157
7.1. Educar para la vida	157
7.2. Concepto de educación emocional.....	158
7.3. Fundamentos teóricos de la educación emocional	159
7.4. Objetivos de la educación emocional	163
7.5. Contenidos de la educación emocional	163
7.6. Metodología	166
7.7. La evaluación en educación emocional.....	167
7.8. Contextos de intervención	168
7.9. Formación inicial del profesorado en educación emocional.....	169
7.10. Formación permanente del profesorado en educación emocional	171
7.11. Inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.....	172

8. <i>Las emociones estéticas</i>	173
8.1. Concepto de emoción estética.....	173
8.2. Emociones estéticas y educación	174
8.3. Estudios sobre emoción y arte.....	176
8.4. La emoción como respuesta a la obra de arte.....	176
8.5. La paradoja de la ficción	177
8.6. La emoción en el arte abstracto.....	178
8.7. La paradoja de la tragedia	179
8.8. Las aportaciones del construccionismo social	180
8.9. La investigación sobre las emociones estéticas	181
8.10. Literatura y teatro	181
8.11. Artes plásticas	183
8.12. Música.....	184
8.13. Danza y baile.....	189
8.14. Cine	191
9. <i>Emoción y...</i>	193
9.1. Emoción y motivación.....	193
9.2. Emoción y salud	198
9.3. Emoción y psiconeuroinmunología	205
9.4. Emoción y organizaciones.....	207
9.5. Emoción y conflicto	211
9.6. Emoción y violencia	216
9.7. Emoción y moral	218
9.8. Emoción y nuevas tecnologías.....	227
10. <i>Emoción y ciencias del bienestar</i>	231
10.1. El bienestar material	231
10.2. El bienestar físico.....	235
10.3. El bienestar social	236
10.4. El bienestar emocional.....	237
10.5. Las emociones positivas	239
10.6. El <i>fluir</i> en Csikszentmihalyi	240
10.7. La psicología positiva	243
10.8. Educación emocional y bienestar	244
10.9. La orientación psicopedagógica.....	244

10.10. La tutoría.....	246
10.11. El <i>coaching</i>	246
10.12. La Educación para la Ciudadanía.....	248
10.13. Hacia las ciencias del bienestar.....	249
<i>Nota bibliográfica</i>	253

2

Teorías de las emociones

Las investigaciones sobre las emociones han permitido un conocimiento profundo de su naturaleza. El capítulo anterior se fundamenta en las teorías que se van a exponer en éste. La intención es presentar una panorámica general de los enfoques y tradiciones sobre el estudio de las emociones.

Se considera importante que una fundamentación psicopedagógica esté bien documentada. Por esto se aportan abundantes citas, autores y conceptos que pueden hacer la lectura un poco árida en algunos momentos. Este capítulo representa un material de consulta al que se puede recurrir. Con esta intención ha sido redactado.

2.1. Enfoques en el estudio de las emociones

Aquí se encuentran los fundamentos del concepto de emoción que se expone en otro capítulo. Dado que la lectura puede resultar árida para el que se aproxima al tema por primera vez, sugerimos una lectura secuenciada, por partes. Por ejemplo, una teoría o enfoque cada día. De lo contrario se puede acabar con cierta confusión mental por la cantidad de corrientes, teorías, autores, etc., que aparecen en el texto. Consideramos que es un material necesario para una aproximación científica a las emociones.

En el análisis de las emociones se pueden identificar diversas tradiciones. Por una parte están las tradiciones pre-científicas, entre las cuales están la filosófica y la literaria. Por lo que respecta al estudio propiamente científico de las emociones se pueden identificar cuatro grandes corrientes: biológica, conductual, cognitiva y social.

Fernández-Abascal (1997) señala como momentos cumbre de algunas de estas corrientes las siguientes fechas: biológico hacia 1910, conductual hacia 1930 y cognitivo hacia 1970. En los años noventa el marco de referencia es una perspectiva integradora.

El enfoque biológico se inaugura con Darwin, que tendrá influencias y repercusiones posteriores, de donde derivarán los representantes del neodarwinismo y del enfoque biológico. Una extensión son las aportaciones de la neurociencia en lo que respecta al cerebro emocional, del cual se trata en otro espacio de este libro.

En el marco del conductismo, la emoción no fue, precisamente, uno de los focos de atención. El término emoción desapareció de la investigación científica en muchos contextos. Sin embargo estaba presente en el fondo de otros constructos. Con todo, algunas aplicaciones para la práctica de la educación emocional se derivan del conductismo, como por ejemplo el síndrome de indefensión adquirida o el aprendizaje vicario.

Probablemente los enfoques cognitivo y biológico sean las dos grandes corrientes actuales en la investigación científica sobre las emociones. Dentro del cognitivismo se han dado un conjunto de aportaciones con muchas aplicaciones psicopedagógicas, como por ejemplo la teoría de la valoración automática, la valoración cognitiva, la predisposición a la acción, la atribución causal, etc.

El construccionismo social en el estudio de las emociones se centra en la importancia de la cultura en la construcción de la respuesta emocional. Esto, en el fondo, es una justificación de cara a la importancia de los procesos educativos y de socialización en la experiencia y expresión emocional.

En lo que sigue, nos basamos en los trabajos de Fernández-Abascal (1995, 1997), Fernández-Abascal y Palmero (1998, 1999), Palmero, Fernández-Abascal, Martínez y Chóliz (2002), Martínez-Sánchez, Fernández-Abascal y Palmero (2002), de tal forma que en gran medida este capítulo se puede considerar como una síntesis de estos trabajos, a los que remitimos si se quiere ampliar lo que aquí se expone.

Conviene señalar que el enmarque de las distintas teorías en distintos bloques es un tema discutible, al menos con respecto a ciertos autores. Hay que tener presente que los diversos autores han publicado muchos textos a lo largo de su vida profesional e investigadora y, por tanto, pueden haber escrito cosas que coincidan con distintas corrientes. Por otra parte, la complejidad de la realidad investigada (las emociones) hace que algunos aspectos se puedan considerar más próximos a un enfoque y otros a distintos planteamientos, en función del énfasis que se le quiera dar a la investigación específica. Por ejemplo, la teoría bio-informacional de Lang (1979) se puede enmarcar dentro de las teorías basadas en el procesamiento de la información (Martínez-Sánchez *et al.*); pero si se presta más atención a los aspectos de este autor relacionados con la activación (*arousal*) emocional, se puede justificar su colocación en el bloque de teorías de la activación, tal como se hace en este capítulo.

El concepto de *arousal* es clave en las teorías de las emociones. Es una palabra que muchas veces se deja sin traducir por las dificultades que conlleva hacerlo. Se refiere a la *activación vegetativa del organismo a partir de una emoción*.

2.2. La tradición filosófica

Desde el punto de vista filosófico, el estudio de las emociones ha interesado desde la Antigüedad. Son muchas las teorías que se han desarrollado a lo largo de los siglos. Algunos de los hitos más importantes se citan a continuación.

Desde la Grecia clásica, muchos han identificado a la emoción con la “metáfora del amo y el esclavo”. El amo es la razón y el control que se contraponen al esclavo, que son las emociones y pasiones. En esta metáfora está presente la idea de un ente superior (razón, mente, cognición) y otro inferior (emoción). Es el dualismo mente-cuerpo que se ha mantenido a lo largo de la historia.

Platón (428-347 a. C.) en su *República* distingue entre razón, espíritu y apetitos. Desde este planteamiento las emociones no tienen una definición clara, sino que quedan situadas en un lugar intermedio. El exceso de dolor o placer disminuyen la capacidad de razonamiento. Sin embargo, Platón señaló que la tarea más importante para una sociedad es enseñar a los jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos. Desgraciadamente hay elementos para dudar de la eficacia del sistema educativo a la hora de lograr este objetivo. Desde la psicopedagogía de las emociones se podría decir que este principio podría constituir una asignatura pendiente de la educación. El reto está en conseguir que los centros educativos sean lugares donde el bienestar esté presente. La sociedad está organizada de tal forma que las tareas serias (arte, ciencia, cultura) parezcan pesadas y aburridas, mientras que lo atractivo y emocionante es lo frívolo (ver la televisión, ir a una discoteca, las atracciones de feria, etc.). La escuela no consigue enseñar lo emocionante que puede llegar a ser la ciencia, el arte, las matemáticas o la cultura (Csikszentmihalyi, 1998: 154).

Aristóteles (384-322 a. C.) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Derivan de lo que creemos. Las emociones deben estar sometidas al control de la consciencia. Entre las emociones se encuentran la ira, el temor, la piedad, el gusto y sus opuestos. En su *Ética a Nicómaco*, Aristóteles se refiere a la *eudaimonía*, que es comparable a lo que entendemos por felicidad o bienestar. La búsqueda de la felicidad es la motivación básica del ser humano. Hay al menos tres formas de entender la felicidad:

1. algunas personas creen que el placer (bebida, drogas, sexo) aporta felicidad;
2. a un nivel superior están los que creen que hacer el bien (profesión, compromiso social) equivale a ser feliz;
3. la felicidad está en la virtud y en la vida contemplativa.

La equiparación de la virtud con la felicidad es un tema recurrente en la filosofía a partir de Aristóteles. Así, por ejemplo, Boecio afirma: “El virtuoso es sabio, el que es sabio es bueno y el que es bueno es feliz”.

Es interesante observar que la conexión esencial entre felicidad y virtud ha sido generalmente reconocida por los pensadores en una gran variedad de tradiciones culturales

distintas. Estos conceptos (virtud y felicidad), o algunos similares, aunque con distintas palabras, se pueden encontrar en la tradición judeocristiana, mahometana y en las tradiciones orientales (budismo, zen, yoga, taoísmo, etc.). Por ejemplo, el concepto taoísta de Yu, o vivir correctamente, según se desprende de las escrituras fundamentales de Chuang Tzu o la actitud indú hacia la vida que infunde la Bhagavad-Gîta, tienen mucho en común con el concepto de virtud de Aristóteles. Todas estas tradiciones han buscado en la virtud el “camino de salvación”, que en términos actuales podría equivaler a la “felicidad”.

También conviene observar la coincidencia en la búsqueda de la felicidad, presente en las distintas culturas. Si bien el concepto de felicidad puede variar. Así, por ejemplo, para los místicos de las grandes religiones, la felicidad es un estado supremo que se consigue por la unión con la divinidad: el éxtasis; para los budistas es el nirvana. Muñoz (1997) ha escrito una *Filosofía de la felicidad* en la que se expone una síntesis de la visión que han tenido sobre ella diversos autores, desde la Antigüedad (Demócrito, Aristóteles, Epicuro, Séneca, etc.) hasta la actualidad (Wittgenstein, Russell, Maslow, etc.).

Los estoicos consideran que las emociones son las responsables de las miserias y frustraciones humanas. Esto se debe a que las emociones son el resultado de juicios acerca del mundo y del lugar que uno tiene en él. Desde este punto de vista se puede considerar como el origen de la teoría cognitiva de la emoción. La felicidad consiste en tener un reducido número de deseos que puedan ser fácilmente satisfechos. Zenón de Citium (335-263 a. C.) se considera el fundador del estoicismo. Era rico, pero perdió todos sus bienes en un naufragio. Sobrellevó esta pérdida con resignación. Zenón aconseja serenidad ante todas las adversidades y desgracias. El hombre imperturbable es el hombre sabio y feliz.

Epicteto (50-130 d. C.), fue preceptor del emperador Marco Aurelio, conocido como el filósofo. Redujo el estoicismo a una moral fundada en la diferencia entre lo que depende del individuo y lo que no depende de él. En el *Enchiridion* (1996: 19) escribió: “El hombre no está perturbado por las cosas, sino por la visión que tiene de las cosas”. Esta afirmación se ha utilizado como punto de partida en la moderna psicoterapia cognitiva.

Los hedonistas adoptan una actitud que viene resumida en el *carpe diem* (aprovecha el momento presente) de Horacio. Esta idea a veces se ha divulgado como “comamos y bebamos que mañana moriremos”. Pero la filosofía hedonista no se limita a los placeres corporales, sino que implica disfrutar de la experiencia estética, la conversación amistosa o alcanzar la *ataraxia* o estado de plena serenidad de espíritu. En esta filosofía tal vez se pueda encontrar el embrión de las emociones estéticas.

Durante una larga época, más que hablar de emociones se habló de “pasiones”. En el siglo III, Plotino pensaba que las pasiones eran el resultado de la conciencia que el alma tenía de los afectos del cuerpo. El alma toma conciencia inmediata de los cambios corporales y los asocia con la idea de amenaza. Posteriormente, las pasiones fueron tomando un aire más virulento. Se identificó la pasión como una enfermedad del alma. Desde ámbitos religiosos se ha llegado a considerar la pasión como pecado; recordemos como los denominados “pecados capitales” (soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia, pere-

za), tienen mucho que ver con las pasiones, y por tanto con las emociones. Las pasiones debían evitarse porque alteraban la quietud del alma. Dada la influencia del cristianismo en nuestra sociedad, esto podría explicar en parte la concepción negativa que ciertas personas han tenido de las emociones hasta finales del siglo XX.

Durante la Edad Media se consideró que la parte racional del alma está en lucha para controlar la concupiscencia (deseos y apetitos) que origina las pasiones. Como la persona es incapaz de controlar las pasiones, pecamos y, por tanto, debemos hacer penitencia. La Edad Media fue una etapa en la que se tenía una idea negativa de la existencia, pesimista, un “valle de lágrimas” en el que las emociones positivas no tenían cabida. La mayoría de las teorías medievales ligaban las emociones a las pasiones, apetitos y deseos, considerándolas como algo que se debía controlar y reprimir.

Durante el Renacimiento el estudio de las pasiones se independizó de la teología y la ética. El término “afecto” fue sustituyendo al de pasión, que se reservó para los estados de ánimo más exacerbados.

Juan Luis Vives (1492-1540), filósofo y educador valenciano, en el tercer libro de *De anima et vita* (1538) se ocupa de las emociones, donde considera que no siempre son perniciosas y reconoce su poder motivacional. Esta obra, así como otras de Vives, están enfocadas hacia la educación, y en ellas se reconoce la importancia de las emociones en los procesos educativos.

Se considera a Descartes (1596-1650) como el puente entre la escolástica medieval y la filosofía moderna. Su distinción entre *res extensa* y *res cogitans* (cuerpo y mente) supondrá un reto (o un obstáculo) para la psicología posterior, donde el aspecto más virulento probablemente sea su aplicación al estudio de las emociones, puesto que éstas requieren la participación simultánea de cuerpo y mente. Hasta entonces se consideraba que las emociones residían en el corazón. Descartes descarta esta creencia, al señalar la “glándula pineal” como el punto de unión del cuerpo y la mente. Las emociones son un tipo de pasión, se distinguen de la clara cognición y hacen que el juicio sea confuso y oscuro. La concepción perturbadora de las emociones queda clara en Descartes, lo cual tendrá unas repercusiones en la tradición posterior. Para Descartes, la conducta humana es el resultado del alma racional, mientras que la conducta impulsiva (irracional) es propia de las emociones. Éste es el *El error de Descartes* que ha hecho famoso Antonio Damasio (1996): la radical separación entre cuerpo (*res extensa*) y mente (*res cogitans*); afirmar que el razonamiento y el juicio moral pueden existir separados del cuerpo. Tal vez una consecuencia del dualismo cartesiano sea la distinción entre la medicina, que se ocupa de la salud del cuerpo, y la psicología, que se ocupa de la salud de la mente.

Baruch Spinoza (1632-1677), en su *Ética* de 1678, considera que los sentimientos son la base del comportamiento ético. Se declara monista: hay una sola sustancia. No cree en el dualismo cuerpo-alma cartesiano; el hombre es cuerpo y mente de forma inseparable. En estas ideas se adelantó a su tiempo y fue por ello perseguido. Spinoza es un filósofo holandés de origen portugués, que posteriormente será redescubierto por otro portugués, Antonio Damasio (2005), en su obra *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*.

Locke (1632-1704), Hume (1711-1776), Kant (1724-1804), Hegel (1770-1831), Nietzsche (1844-1900) y muchos otros reconocidos representantes de las diversas corrientes filosóficas se han ocupado en cierta medida de las emociones, sin por ello elaborar necesariamente una teoría sobre ellas.

Desde finales del siglo XVIII se puede observar una visión optimista sobre la naturaleza humana, donde Rousseau (1712-1778) es el paradigma. Desde este enfoque de la vida, la búsqueda de la felicidad pasa a ocupar un lugar importante. El respaldo político de esta *weltanschauung* queda plasmado en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos (1776), donde se afirma el derecho de las personas a la búsqueda de la felicidad, y también en la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano tras la Revolución francesa (1789).

Mención especial merece Jeremy Bentham (1748-1832), principal representante del utilitarismo inglés, que proponía el objetivo último de lograr “la mayor felicidad para el mayor número”. La mejor política es aquella que genera mayor felicidad. La acción moral más correcta es aquella que proporcione mayor felicidad a las personas a las que afecta. Éstos son los principios de la máxima felicidad. Es un principio igualitario, ya que la felicidad de todos cuenta por igual. Esto le acercó a las corrientes políticas progresistas y democráticas de la época. Por otra parte se le puede considerar como un pionero de la educación emocional ya que sostiene que, en última instancia, lo que cuenta es lo que sienten las personas.

En el siglo XIX los estudiosos de la emoción se desmarcan de la filosofía para profundizar en los aspectos más psicológicos, siendo ésta una de las múltiples razones que contribuyeron al nacimiento de la psicología como ciencia independiente. Son un referente los trabajos de William James.

En el siglo XX, Husserl, Scheler, Heidegger, Ricoeur, Sartre, etc., han otorgado a las emociones un lugar destacado en sus desarrollos filosóficos. El concepto de angustia vital es clave para entender la filosofía existencialista.

En resumen, las emociones han sido objeto de atención a lo largo de la historia de la filosofía. Diversas concepciones y repercusiones se han dado sobre ellas; en general, una oposición entre razón y emoción: la concepción de la emoción como algo malo que hay que reprimir. Pero también ha habido autores que han apuntado hacia una relación directa entre emoción y bienestar o felicidad.

2.3. La tradición literaria

Probablemente sea en la literatura, en sus diversos géneros, donde haya un mayor volumen de páginas dedicadas a las emociones. El amor en primer lugar, pero también la ira, el miedo, la angustia, etc., han estado presentes en la literatura desde los tiempos de Esquilo, Sófocles y Eurípides, pasando por Shakespeare, Molière, Goethe y muchos otros autores hasta nuestros días.

Es interesante comparar el tratamiento de las emociones en la literatura de ficción respecto de los textos científicos de carácter psicológico. En estos últimos, el énfasis ha

estado más en las emociones negativas o disfóricas (ansiedad, depresión, miedo, etc.), mientras en los primeros son las emociones positivas o eufóricas las que predominan. En un análisis de contenido de numerosas novelas, poemas y otros textos literarios se observó que virtualmente las tres cuartas partes de las referencias literarias a las emociones eran placenteras (Eysenck, 1990). De éstas, el amor encabeza la lista, estando presente en un 25% de todas las referencias a experiencias emocionales. Otras emociones positivas que han atraído la atención literaria son el humor (2.º lugar), la felicidad (4.º lugar), la confianza (6.º lugar). Las únicas emociones negativas que ocupan los primeros lugares de esta clasificación son el miedo (3.º lugar) y el horror (5.º lugar). Por consiguiente, los seis primeros lugares del ránking literario quedan así: amor, humor, miedo, felicidad, horror, confianza.

La importancia del amor en la literatura induce a algunas reflexiones. Por una parte hay que recordar que, el amor tal como se entiende en el mundo occidental tiene sus orígenes en el siglo XII, con la poesía de los trovadores provenzales. En principio fue un “amor cortés”, propio de la corte y la aristocracia. Progresivamente se fue extendiendo a otras capas de la sociedad. Pero no es hasta el siglo XIX cuando llega a las masas populares, en el marco de la novela romántica. De ahí la denominación actual de amor romántico. El hecho de que la literatura haya desempeñado un papel tan importante en la difusión del amor romántico en la sociedad es un acicate para la educación emocional. Es decir, el amor se puede aprender y, por tanto, también todas las demás emociones.

Si consideramos que los literatos se dirigen a los intereses de las personas, que son su potencial audiencia, hay que concluir que la gente está más interesada en el amor y el humor que no en la tragedia o el drama. Entonces, ¿por qué los psicólogos y educadores son tan poco receptivos a estas preferencias? Solamente a partir de principios del siglo XXI se ha puesto un énfasis especial en las emociones positivas por parte de la psicología.

La riqueza del lenguaje se manifiesta particularmente variada al referirse a las emociones. En una investigación en lengua inglesa se seleccionaron 558 palabras referidas a estados emocionales (Eysenck, 1990). Esto ha sido utilizado inteligentemente por los escritores de ficción, los cuales a lo largo de la historia han ido creando y utilizando palabras que suponen matices sutiles dentro de una misma familia de emociones. Así, por ejemplo, en la literatura española del siglo XVIII aparece una emoción que no se había etiquetado antes y que dio lugar a la expresión “vergüenza ajena”; hoy día, todo el mundo sabe lo que significa. El lenguaje dispone de cientos de palabras relacionadas con las emociones.

Todo esto se complica cuando se comparan los términos utilizados en diversas lenguas. Las traducciones de términos emocionales siempre son conflictivas y criticables. Así, por ejemplo, la traducción de “vergüenza ajena” a otras lenguas no está exenta de dificultad. Al traducir del inglés al español se producen algunas dificultades con palabras como “embarrassment” o “hubris”; no siempre quedan claros los matices entre “joy”, “merry”, “happiness”, “cheerful”; es fácil confundir “disgust” con disgusto, cuando en realidad significa asco; “content” significa contento, pero “contempt” significa desprecio. Pero todo esto no es nada en comparación con las traducciones a lenguas distintas de las indoeuropeas. Por ejemplo, si en las lenguas europeas hay como mínimo 500 palabras para describir emociones, en la

lengua malaya, que se habla en Indonesia, sólo hay unas 230 (menos de la mitad); pero en la lengua *ifaluk*, que se habla en un atolón del oeste del Pacífico, sólo hay unas 50. Es decir, hay una gran variedad cultural en el número de palabras sobre emociones que se utilizan en distintos grupos sociales. Esto es un argumento que ha inspirado al construccionismo social en el estudio de las emociones, tal como se expondrá más adelante.

De todas las palabras referidas a emociones, casi dos tercios se refieren a emociones negativas. Este último dato podría llevar a la conclusión errónea de que la cantidad implica mayor uso. Como hemos señalado, son el amor y el humor las emociones más utilizadas en la literatura, lo cual contrasta con el mayor número de palabras sobre emociones negativas. La enorme variedad de palabras sobre emociones negativas sólo significa que los matices y distinciones entre éstas son mucho más sutiles de lo que puedan ser las distinciones entre las emociones positivas. Estos matices literarios obligan a agrupar las emociones (sobre todo las negativas) en familias de cara a la investigación científica.

La literatura nos enseña que la frustración es la regla en la vida. No siempre es posible lograr los objetivos que nos proponemos. Y una vez logrados es como si perdieran su valor, lo cual nos impulsa a nuevos objetivos, de los cuales probablemente no todos se puedan alcanzar. Esto nos aconseja la necesidad de aprender la tolerancia a la frustración.

Un análisis detallado del contenido de las obras literarias deja claro que las emociones desempeñan un papel primordial en la vida de las personas. De ellas, hay una clara predilección por las emociones positivas. Lo cual contrasta con la escasa atención que se le ha prestado en psicología y educación. De forma modesta, esta obra se propone contribuir a reducir este déficit, al poner un énfasis especial en el bienestar emocional.

2.4. La tradición biológica

La tradición biológica se inicia con Darwin, quien consideró que las emociones han desempeñado un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno a lo largo de la filogénesis. Aspectos de interés de este enfoque son la expresión facial y la universalidad de las emociones. Entre los seguidores de la tradición neodarwinista destacan Tomkins, Ekman, Izard, Plutchik y Zajonc.

Según la postura biologista, la emoción se activa automáticamente sin participación de la cognición. En este aspecto se distinguen de las corrientes cognitivas, que se exponen más adelante.

2.4.1. Las emociones en Darwin

Charles Darwin (1809-1882) es conocido principalmente como uno de los fundadores de la biología moderna, en gran medida gracias a su obra *El Origen de las especies* (1859). Pero también es uno de los fundadores de la psicología. En 1872 publicó *La expresión*

de las emociones en hombres y animales, la obra más importante sobre emociones escrita hasta entonces. Este libro fue uno de los primeros que incluyeron fotografías, pues la cámara se había inventado en aquella época. Las fotografías retrataban la expresión de emociones en el rostro de niños y adultos, uno de los temas de estudio.

Según Darwin, las emociones en todos los animales y el hombre funcionan como señales que comunican intenciones; tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. La función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente. Hay una similitud entre el comportamiento adaptativo de los animales y del hombre. Esto se observa particularmente en las conductas de emergencia del estilo “lucha o vuela” (*fight or flyght*). También en la solicitud de cuidados, cuidar de otros, conducta imitativa, ocupación de territorios, comunicación de alarma, amenaza, dominio, reproducción, etc. Ejemplos de emociones analizadas por Darwin son vergüenza, modestia, afección, ira, tristeza, frustración, placer, pena, miedo, resignación, desprecio y ansiedad.

Las emociones han sido útiles para la supervivencia en el pasado, al funcionar como mecanismos reflejos que desencadenan una acción, pero a través de la evolución han ido perdiendo su función originaria. La respuesta impulsiva que en tiempos anteriores era esencial para asegurar la supervivencia, hoy día puede llegar a suponer un comportamiento de riesgo. De ahí la importancia de educar en las emociones.

Las ideas de Darwin han influido en algunos de los enfoques y autores posteriores. De esta forma se ha pasado de lo que se ha denominado la “tradicción evolucionista” a la “tradicción biológica”, representada por autores como Tomkins (1979), Ekman (1981, 1982) Zajonc (1985), Plutchik (1991), Izard (1979), etc.

2.4.2. Los postulados neodarwinistas

Pueden resumirse como sigue (Palmero *et al.*, 2002: 294):

1. Las emociones son reacciones adaptativas y necesarias para la supervivencia.
2. Son heredadas filogenéticamente y desarrolladas a lo largo de la ontogénesis a partir de procesos de maduración neurológica.
3. Tienen formas de expresión y motoras características.
4. Son universales y por tanto comunes en todas las sociedades y culturas.
5. Hay unas emociones básicas, pero no hay acuerdo en cuáles son.

Según los autores, el número de las emociones básicas puede variar de siete a once.

Uno de los argumentos para demostrar la existencia de emociones básicas se centra en la expresión facial de las mismas.

2.4.3. La expresión facial de las emociones

Las teorías neodarwinistas tienen en común el estudio de la expresión facial como un elemento esencial de la emoción. La capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación al medio.

Tanto la expresión facial emocional como el reconocimiento parecen ser procesos innatos y universales. Se sabe que los animales superiores pueden reconocer expresiones de amenaza, sumisión, cortejo, etc.

Se ha demostrado que las estructuras cerebrales aprenden a correlacionar las tensiones faciales con los estados emocionales. Cambiando voluntariamente la expresión facial se pueden modelar las percepciones emocionales. La demostración es fácil: ponga el lector una cara alegre y verá como siente una especie de alegría; poniendo una cara triste y preocupada se producen percepciones desagradables. La conclusión de las investigaciones es que la expresión facial puede regular la intensidad de las emociones, pero no puede sustituir una emoción por otra (Argyle, 1987).

La hipótesis de la *retroalimentación facial* sostiene que los patrones de movimientos emocionales de los músculos faciales pueden alterar la actividad del sistema nervioso autónomo, pudiendo dar manifestaciones fisiológicas acordes con la emoción. Dicho de otra forma: poner cara alegre puede alegrarnos. Esta hipótesis tiene una dimensión intrapersonal y otra interpersonal. Según esta última, la persona que sonríe influye en que los demás le sonrían. Hay una tendencia innata a imitar las expresiones faciales percibidas. Y cambiar la expresión facial puede cambiar el estado de ánimo. Ésta es la base de la risoterapia o dinámica de la risa.

Se puede distinguir entre una sonrisa “espontánea” (genuina) y una sonrisa “voluntaria” (simulada). La sonrisa voluntaria, o simulada, es la que hacemos “por compromiso”. Es la sonrisa social, amable; pero también puede ser dañina. La sonrisa espontánea es la genuina que aporta auténtico bienestar. Las diferencias se pueden observar sutilmente en el movimiento de ciertos músculos situados en la zona lateral externa del ojo: el músculo orbicular y el cigomático. Son movimientos casi imperceptibles, pero el cerebro los puede captar. Pinel (2001) y Mazoz (2007) recuerdan que Ekman denominó *sonrisa de Duchenne* a la genuina, en honor al anatomista francés según el cual el cigomático mayor puede contraerse a voluntad, en tanto que el orbicular sólo se contrae con la sonrisa genuina.

La neurología aporta evidencias de diferencias neurales entre la expresión automática y las emociones y la expresión simulada. La *paresia facial volitiva* es un trastorno que se manifiesta en la dificultad para mover los músculos faciales de forma voluntaria, en tanto que conserva la expresión emocional espontánea. Por el contrario, la *paresia facial emocional* dificulta la expresión espontánea y permite mover los músculos a voluntad. Las bases neuronales de estos trastornos son diferentes, de lo cual se infiere que los circuitos neuronales de la respuesta emocional voluntaria son diferentes de la espontánea.

La enfermedad de Parkinson presenta una disminución del neurotransmisor dopamina en los ganglios basales con una considerable reducción de la motilidad, que se mani-

fiesta en la pérdida de la capacidad de expresión facial, de manera que reflejan un rictus acinético característico.

Estos datos ponen de manifiesto la complejidad de la expresión facial de las emociones, en la cual pueden participar diferentes estructuras neuronales y sistemas funcionales según la situación.

2.4.4. *La hipótesis de la universalidad de la expresión emocional*

Para verificar esta hipótesis se han analizado las expresiones faciales en diversas culturas. Pero además también se ha analizado en primates, invidentes y niños. Un estudio clásico es el que realizaron Ekman y Friesen (1971) en Nueva Guinea. Los estudios de Izard y Malatesta (1987), Izard (1994) y Ekman y Oster (1979) concluyen en la universalidad de la expresión facial emocional.

2.4.5. *Desarrollos teóricos del enfoque neodarwinista*

Dentro del enfoque biológico de inspiración neodarwinista, autores como Zazonc (1985) destacan la primacía de lo biológico frente a lo cognitivo. Lo cual va a chocar abiertamente con los enfoques cognitivos formulados por Lazarus (1984). En cambio otros biólogos, como Plutchik (1991) o Izard (1979), recogen planteamientos biológicos integrándolos en la perspectiva cognitiva.

Dentro de la tradición biológica se ha defendido la existencia de unas pocas emociones básicas o primarias (Izard, 1979; Plutchik, 1991), que se pueden combinar entre sí para formar otras emociones derivadas o secundarias. Las emociones primarias presentan una expresión facial universal (Ekman, 1982), con unos patrones concretos de “*feedback* facial” (Izard, 1979). Las emociones y su manifestación tienen una clara función adaptativa y evolutiva (Plutchik, 1991). A continuación se presentan los principales representantes de este enfoque, siguiendo a Martínez-Sánchez *et al.* (2002).

A) Emociones positivas y negativas en Tomkins

Según Tomkins (1984) las emociones se agrupan en dos dimensiones: *positivas* (interés, sorpresa, alegría) y *negativas* (miedo, angustia, ira, vergüenza, asco). Todas presentan patrones de respuesta innatos que se activan ante determinados estímulos y la expresión facial es la forma principal de manifestarlas. Una de las principales aportaciones de Tomkins consiste en proporcionar un marco teórico para el estudio de la expresión facial de las emociones. Con ello motivó a Izard y a Ekman para su estudio. También ha abordado la “hipótesis del *feedback* facial”.

B) La expresión facial en Ekman

Paul Ekman es uno de los principales autores de este enfoque. Ha contribuido al estudio de la expresión facial emocional. Ekman y Friesen (1978) desarrollaron un procedimiento de análisis de los movimientos de los músculos faciales, denominado FACS (*Facial Action Coding System*).

Para Ekman, las emociones presentan las siguientes características:

1. Cada emoción tiene un patrón transcultural de expresión facial.
2. El patrón implica múltiples señales, tanto faciales como vocales.
3. La duración de la expresión facial emocional es breve (de 0,5 a 4 segundos).
4. Las expresiones faciales pueden ser inhibidas y simuladas, excepto la sorpresa.
5. La intensidad de la expresión facial refleja la magnitud de la vivencia emocional.
6. Existen estímulos transculturales capaces de provocar emociones, como por ejemplo la pérdida de un objeto provoca tristeza.
7. Existen patrones neurofisiológicos universales y específicos asociados a cada una de las emociones básicas.
8. Ciertas asociaciones entre estímulo y emoción pueden estar mediadas por el aprendizaje.

Esta última aseveración es particularmente relevante para la psicopedagogía de las emociones. Si se aprende inconscientemente a asociar una respuesta emocional con ciertos estímulos, se pueden desarrollar asociaciones que aumenten las probabilidades de comportamientos adaptativos y que en último término faciliten el bienestar personal y social.

C) La teoría del feedback facial en Izard

Carroll Izard (1979a) identifica diez emociones básicas, que considera innatas y universales. Una de las aportaciones más relevantes de Izard es la teoría del *feedback* facial, que se basa en las aportaciones de Darwin (1872) y fue expuesta inicialmente por Tomkins (1979). Izard ha elaborado una teoría compleja, que relaciona el *feedback* facial con mecanismos neurales, con objeto de analizar la diferenciación emocional desde la perspectiva de relaciones entre sistemas. Un elemento básico de esta teoría considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional. Esto viene dado por el hecho de que se dan impulsos cerebrales del SNC (Sistema Nervioso Central) a los músculos de la cara que producen expresiones faciales de carácter genético. A partir de ahí se produce una retroalimentación al cerebro que produce la experiencia emocional. Los músculos no faciales y las vísceras, gobernadas por el SNA (Sistema Nervioso Autónomo) desempeñan un papel secundario. Como puede verse, esta teoría es, en muchos aspectos, continuadora del enfoque evolucionista iniciado por Darwin, sobre todo por lo que hace referencia a la expresión facial, y por otra parte es seguidora de la línea cen-

tralista iniciada por Cannon. Emoción y cognición son sistemas independientes, aunque interrelacionados a tres niveles: neurofisiológico, experiencial y expresivo.

La implicación de esta teoría es la posibilidad de regulación afectiva por cambios faciales. Es decir, modificando la postura de los músculos faciales se pueden provocar cambios en el estado de ánimo.

D) *La teoría psicoevolucionista de Plutchik*

Esta teoría (1980a, 1980b, 1984) tiene grandes implicaciones para la medición de las emociones. Puede resumirse en los cinco puntos siguientes:

1. Las emociones se comprenden mejor desde un contexto evolutivo. Esta idea refleja la perspectiva de Darwin y de la etología, según la cual hay una continuidad en la expresión emocional que va desde los animales inferiores hasta el hombre. Ejemplos son las expresiones de terror, sorpresa, aumento del cuerpo con la rabia, erección del pelo, cambios de postura, etc. Las emociones son reacciones ante situaciones de emergencia que tienen la función de asegurar la supervivencia. Diversos autores, entre los cuales están Darwin, Scott, Wilson y Plutchik, han señalado la similitud del comportamiento adaptativo de los animales y el hombre.
2. Una emoción es más que un sentimiento. Las emociones son una cadena compleja de acontecimientos con un número importante de elementos o componentes. Las emociones se desencadenan principalmente por acontecimientos relacionados con otras personas; aunque también pueden activarse por ideas. Los factores desencadenantes son evaluados e interpretados (amenaza, pérdida, culpa, castigo).
3. La complejidad de una emoción impide que un observador externo pueda saberlo todo sobre la misma.
4. Las emociones varían en *intensidad* (miedo, pánico, terror), *similitud* (vergüenza y culpa son más similares que amor y disgusto) y *polaridad* (alegría está en el polo opuesto a tristeza). Las emociones primarias son: alegría-tristeza, ira-miedo, aceptación-asco, sorpresa-anticipación.
5. Hay *derivaciones* de las emociones. Hay diversos lenguajes posibles para expresar las emociones. De las muchas palabras que existen para describir emociones, algunas son derivaciones de las emociones primarias, introduciendo matices de intensidad (inquietud, preocupación, consternación, desasosiego); otras funcionan como sinónimos (miedo, pavor, temor). Pero las emociones pueden expresarse de otra forma: llorar, reír, ruborizarse, besar, gritar, correr, atacar, etc.

Los rasgos de personalidad son derivaciones de las emociones. Por ejemplo, alguien que tiene miedo a las situaciones sociales se dice que es tímido; el que expresa conti-

nuamente ira se dice que es un pendenciero. Los mecanismos de defensa también son derivaciones de las emociones. Así, por ejemplo, un empleado que tiene dificultades en terminar su tarea se siente ansioso; como reacción, critica a su jefe mediante un proceso de “proyección”. Incluso ciertas instituciones pueden interpretarse como derivaciones de las emociones. Por ejemplo: la tristeza por la pérdida de seres queridos ha derivado en la religión; la agresividad se institucionaliza en los deportes competitivos; de la curiosidad deriva la ciencia.

Las emociones aumentan las probabilidades de supervivencia. Plutchik identifica ocho emociones básicas, cada una con sus características, tal como queda reflejado en el cuadro 2.1, basado en Martínez-Sánchez *et al.* (2002). En el capítulo sobre estructura y función de las emociones se expone el modelo de Plutchik sobre las emociones primarias y secundarias.

CUADRO 2.1.
Emociones básicas según Plutchik

<i>Acontecimiento (estímulo)</i>	<i>Cognición inferida</i>	<i>Emoción</i>	<i>Conducta</i>	<i>Efecto</i>
Amenaza	Peligro	Miedo	Huir	Protección
Obstáculo	Enemigo	Ira	Atacar	Destrucción
Compañero/a potencial	Posesión	Alegría	Aparearse	Reproducción
Pérdida de la estima	Abandono	Tristeza	Reconciliación	Reintegración
Miembro del grupo	Amigo	Confianza	Compartir	Afiliación
Objeto horrible	Veneno	Asco	Apartar, vomitar	Rechazo
Nuevo territorio	¿Qué hay allí?	Anticipación	Examinar	Exploración
Objeto inesperado	¿Qué es?	Sorpresa	Vigilar, detener	Orientación

E) La teoría biologista en Zajonc

Zajonc (1980, 1984) defiende la postura biologista que postula que la emoción no requiere de cognición. Considera que las reacciones afectivas pueden ser activadas por procesos subcorticales. La reacción afectiva tiene primacía sobre el pensamiento (cognición). Es decir, el procesamiento de la información a nivel superior es posterior a la emoción.

Los argumentos propuestos por Zajonc para defender la primacía de la emoción sobre la cognición pueden resumirse en los siete puntos siguientes (Martínez-Sánchez *et al.*, 2002):

1. La emoción tiene primacía filogenética y ontogenética sobre la cognición.
2. Las reacciones emocionales acaecen con mayor rapidez que los fenómenos cognitivos.
3. Existen estructuras anatómicas con cierto grado de especialización, tanto para la cognición como para la emoción. Las estructuras subcorticales como el sistema límbico están ligadas a las emociones, mientras que las corticales están ligadas a la cognición.
4. En ocasiones, la evaluación del acontecimiento que provoca la emoción y la cognición no están relacionados.
5. Los estados emocionales son, a veces, difíciles de verbalizar, por lo que se puede sospechar que no tengan un origen cognitivo.
6. Se pueden reproducir fenómenos emocionales por procedimientos experimentales, estimulación intracraneal, administración de drogas o activación de la musculatura facial.
7. Las reacciones emocionales tienen una dimensión de inevitabilidad, ocurren independientemente de la voluntad, y una vez que suceden, es difícil controlarlas.

El argumento número cuatro requiere una aclaración. En el ámbito clínico se dan casos que ponen esto en evidencia. Por ejemplo, un paciente puede tener fobia a volar en avión. Se le enseña a evaluar el entorno de forma diferente: no hay peligro, el avión es más seguro que cualquier otro medio de transporte, etc. Reconceptualiza la situación. Pero a pesar de todo, emoción y cognición no van relacionadas. Algo similar sucede en una montaña rusa: aunque te digas que no pasa nada, que no hay peligro, se vive la situación con auténtico miedo.

Se estableció un debate entre Lazarus y Zajonc sobre el papel de la cognición en la emoción. Lazarus (1982, 1984) defendía la emoción como un proceso poscognitivo en el que la evaluación precede a la emoción. Para entender la postura de Lazarus y la exposición que sigue, recomendamos al lector que lea previamente la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus en las teorías cognitivas.

Zajonc (1980, 1984) defiende la postura biologista, según la cual la emoción es previa a la cognición. Posteriormente, Zajonc, Murphy e Inglehart (1989) adoptan una posición más pragmática: emoción y cognición son sistemas independientes.

En el fondo de esta cuestión están dos formas de entender la emoción: la biológica y la cognitiva. Cada una de ellas tiene sus representantes, sus defensores y sus detractores. El debate sigue vigente; se mantienen las posturas antagónicas sobre la participación de la cognición en la emoción.

Conviene señalar que la mayoría de las teorías emocionales aceptan que la evaluación desempeña un papel importante en la activación emocional. Otra cosa es el grado de conciencia que se le pueda atribuir a la evaluación. El cerebro evalúa el estímulo y determina si es emocionalmente significativo. Pero esto se puede hacer de forma inconsciente. Hay un procesamiento emocional preconscious.