

**Teoría de James-Lange**  
Sostiene que las reacciones físicas preceden a la experiencia emocional.

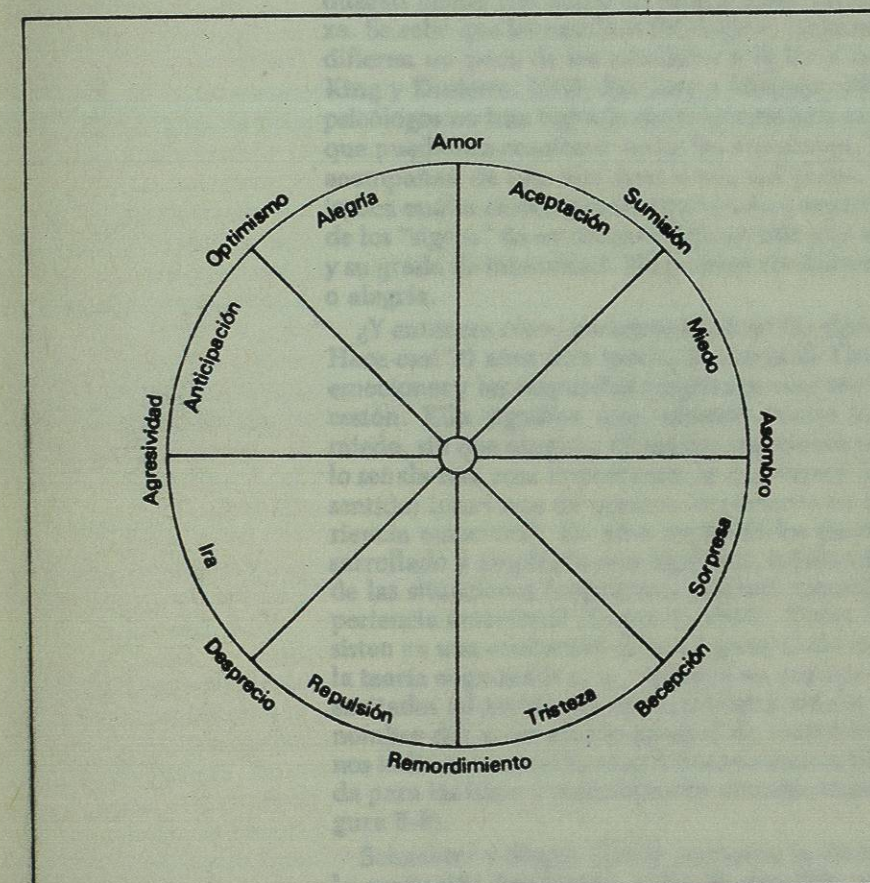
tante y si llega a la oficina de correos un minuto después de que se cierra, su emoción básica será la "ira", y quizá prefiera una maldición entre dientes. Si sólo quería comprar estampillas, tal vez se siente "enfadado", y en este caso se limitará a alejarse de allí. Pero si quería enviar un formulario de pago de impuestos que deben liquidarse ese día, se sentirá "encolerizado" y terminará golpeando el puño contra la puerta del correo o le dará un puntapié.

Así pues, aunque Plutchik afirma que hay sólo ocho categorías o familias de emociones, dentro de cada una las emociones varían de intensidad y ello amplía mucho la gama de las que sentimos. Con un modelo muy sencillo como éste, es posible explicar un gran número de emociones.

### Teorías de la emoción

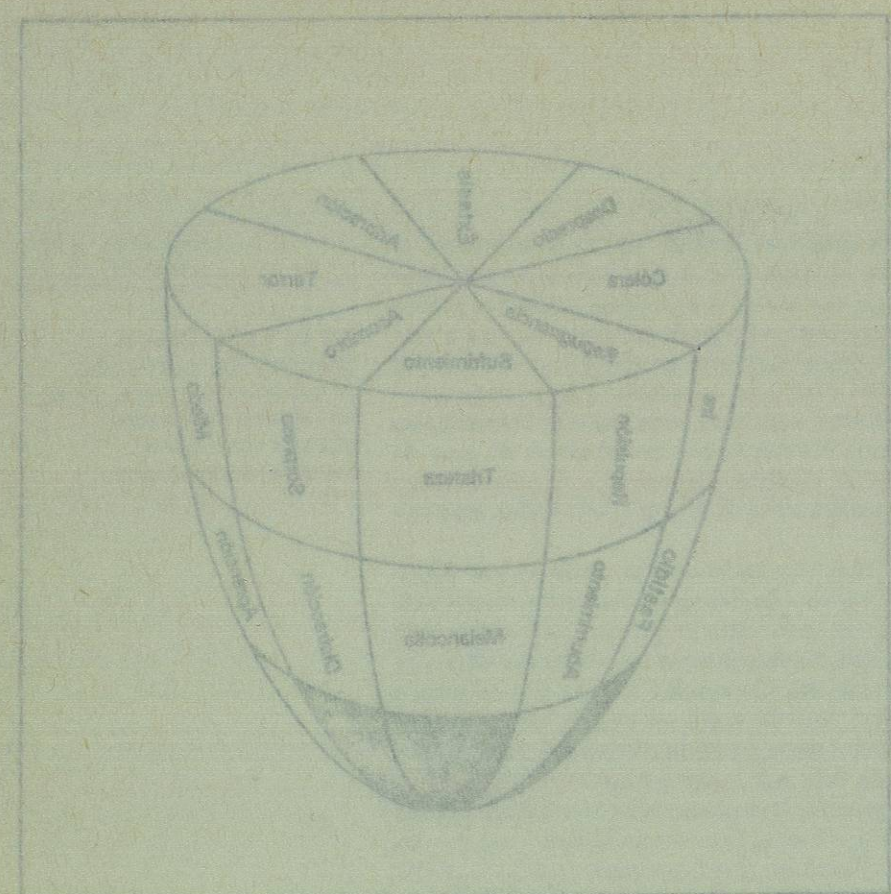
¿Por qué en un momento nos sentimos optimistas en extremo y al siguiente pasamos por una terrible frustración y tristeza? ¿A qué se deben las experiencias emocionales?

En la década de 1880 William James formuló la primera teoría moderna de la emoción, y casi por la misma época un psicólogo danés, Carl Lange, llegó a conclusiones idénticas. Conforme a la **teoría de James-Lange**, los estímulos provocan cambios fisiológicos en el cuerpo y las emociones son el resultado de ellos. Si uno se encuentra de improviso frente a un oso gris,



**Figura 5-7**  
Modelo tridimensional de Plutchik para las ocho emociones básicas. Dentro de cualquier categoría, las emociones varían de intensidad. La intensidad se representa en la dimensión vertical del modelo, fluctuando entre la intensidad máxima en la parte superior y un estado de sueño profundo en la parte inferior. El modelo va adelgazándose hacia adentro en la parte inferior para indicar que las emociones son menos distinguibles entre sí en las intensidades bajas.  
(R. Plutchik, 1980.)

comportamiento. Si quiere usted enviar por correo una carta muy impor-  
mota. En general, cuando más intensa sea una emoción, más motivará el  
lo es tanto que se ira. Pero en las emociones guardan estrecha relación  
menor parte. La ira, por ejemplo, es menor intensa que la cólera, y el sentido  
cada emoción pierde intensidad y las distinciones entre ellas se vuelven  
momento repugnancia. A medida que nos aproximamos a la parte inferior,  
encuentran la cólera, impiedad, éxtasis, adoración, terror, asombro, sorpi-  
modelo en la figura 5-7). En la parte superior (la más intensa) del modelo se  
emociones varían de intensidad (representada por la dimensión vertical del  
dentro de cualquier categoría de las ocho categorías propuestas por Plutchik, las  
de sorpresa y tristeza.  
alegría y la aceptación nos hacen sentir amor. La decepción es una mezcla  
la alegría, por ejemplo, se combinan para convertirse en optimismo. La  
producir una gama aún más amplia de experiencias. La anticipación y  
aún, conforme al modelo de Plutchik, varias emociones se combinan para  
éxtasis y la adoración se parecen más entre sí que a la repugnancia. Más  
5-6). El asombro tiene mayor semejanza con el terror que con la cólera. El  
que se halla en lados opuestos e más algunas unas de otras (véase la figura  
Las emociones cercanas entre sí en el "círculo" se parecen más que las  
relaciona con el ataque y la destrucción.  
para proteger a los animales contra sus enemigos; en cambio, la cólera se  
lata. El terror, por ejemplo, se relaciona con la huida, emoción que sirve  
ayudan a resistirnos a las exigencias del ambiente, si bien en formas de-  
sorpresas, tristeza, repulsión, ira, anticipación, alegría y aceptación nos  
dan a motivar diversas clases de comportamiento de adaptación. Miedo,



R. Plutchik, 1982.  
origina decaída.  
combinarse con la sorpresa  
ejemplo, la tristeza el  
nuevas surgen otras. Por  
producen emociones  
contingua se combinan,  
relaciona entre sí. Cuando las  
litas a otras que las que se  
emociones se parecen más  
entre sí en este "círculo" de  
que se encuentran cercanas  
las emociones básicas de  
Robert Plutchik idénticas.

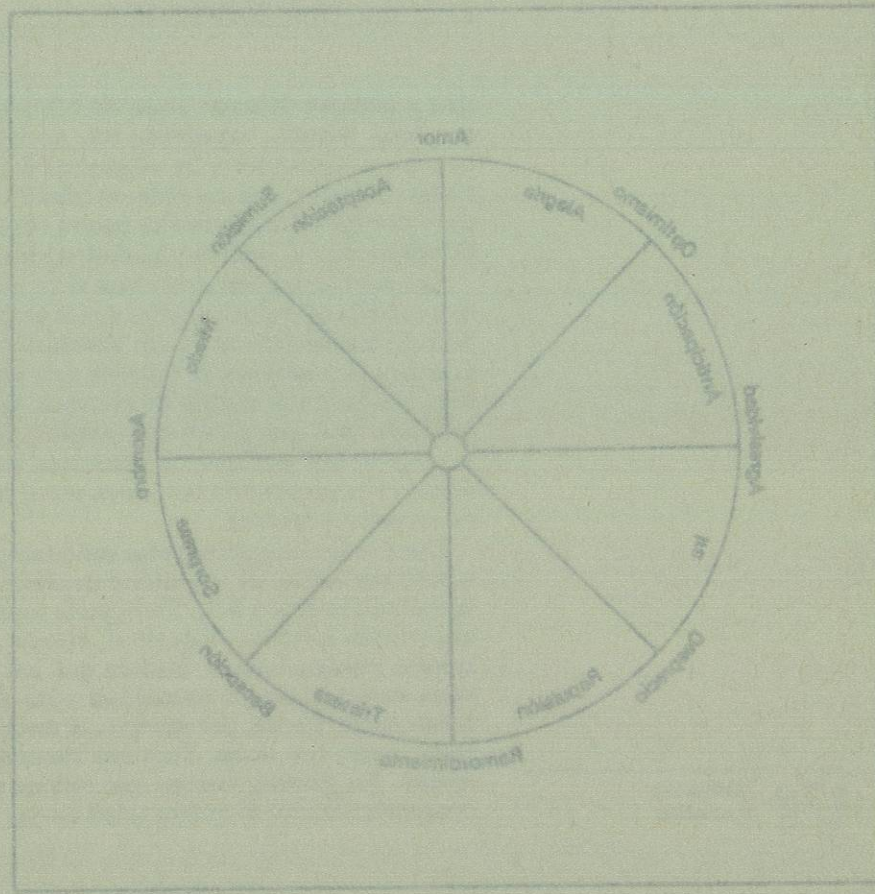
Teoría de James-Lange  
Sostiene que las reacciones  
físicas preceden a la  
experiencia emocional.

Teoría de Cannon-Bard  
Afirma que la experiencia de  
una emoción ocurre  
simultáneamente con los  
cambios biológicos.

### Teoría cognoscitiva

Establece que la experiencia  
emocional depende de la  
percepción del individuo  
o de su juicio sobre la situación  
donde se encuentra.

Figura 5-7  
Modelo bidimensional de  
Putnick para las ocho  
emociones básicas. Dentro  
de cualquier categoría, las  
emociones varían de  
intensidad. La intensidad se  
representa en la dimensión  
vertical del modelo,  
fluctuando entre la  
intensidad máxima en la  
parte superior y un estado  
de sueño profundo en la  
parte inferior. El modelo va  
adelgazándose hacia  
adentro en la parte interior  
para indicar que las  
emociones son menos  
distinguidas entre sí en las  
intensidades bajas.  
R. Putnick, 1980.



Teoría de Cannon-Bard  
Afirma que la experiencia de  
una emoción ocurre  
simultáneamente con los  
cambios biológicos.

Teoría cognoscitiva  
Establece que la experiencia  
emocional depende de la  
percepción del individuo  
o de su juicio sobre la situación  
donde se encuentra.

la percepción del estímulo (el oso) hace que los músculos, la piel y las vísceras (órganos internos) pasen por cambios: aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas, respiración más profunda o ligera, enrojecimiento del rostro, mayor sudación, sensación de hormigueo en el estómago y sensación de carne de gallina y se paran los pelos del cuerpo. La emoción del miedo no es otra cosa que la conciencia de tales cambios (Strongman, 1978). Todo ello sucede casi en forma instantánea y de manera refleja o automática.

Sabemos que esta concepción de la emoción es, al menos en parte, verdadera. Resulta evidente que los cambios periféricos del organismo son importantes en la experiencia de la emoción. Cuando a 25 hombres con lesiones en la espina dorsal se les pidió describir sus sentimientos de ira, sexo y miedo, dijeron que esos sentimientos habían perdido fuerza aunque podía actuar emocionalmente (Hohmann, 1966). Uno de los sujetos había quedado atrapado en un bote de pesca que iba zozobrando y relató así su experiencia: "Sabía que me iba sumergiendo y en verdad sentía miedo: pero no sentía el pánico de estar atrapado que sabía haber experimentado antes". Otro sujeto explicó que ya no sentía la misma ira que antes de la sección de la espina dorsal: "Ahora ya no siento la excitación física; se trata más bien de una ira fría. Algunas veces me enoja ver alguna injusticia. Grito y digo maldiciones y armo un gran escándalo, pues si no lo hace uno he aprendido que la gente se aprovecha de usted; pero ahora ya es menos fuerte que antes. Es una especie de ira mental" (Carlson, 1980, p. 506).

Pero si los cambios periféricos del cuerpo bastan para causar emociones específicas, deberemos ser capaces de identificar los cambios orgánicos de cada emoción. Quizá la sensación de hormigueo en el estómago nos produzcan miedo y el rubor da origen a sentimientos de culpa o de vergüenza. Se sabe que los cambios fisiológicos conexos con el miedo y la ansiedad difieren un poco de los asociados a la ira y la agresividad (Funkenstein, King y Drolette, 1953; McGeer y McGeer, 1980). Pero aparte de esto los psicólogos no han logrado descubrir estados corporales bien diferenciados que pudieran ocasionar todas las emociones. Por ejemplo, las intensas se acompañan de una alta frecuencia del pulso. Pero este fenómeno no nos indica cuáles emociones fuertes estamos experimentando. La mayor parte de los "signos" de emociones indican sólo que alguna de ellas está presente y su grado de intensidad. No pueden revelarnos si estamos sintiendo terror o alegría.

¿Y entonces cómo podemos explicar las diferencias entre las emociones? Hace casi 70 años otra teoría, la teoría de Cannon-Bard, propuso que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no en sucesión. Ello significa que, cuando vemos al oso, corremos y sentimos miedo, sin que ninguna de las dos reacciones preceda a la otra. Este modelo señala una cosa importante: lo que vemos (oímos o percibimos con otro sentido) interviene de manera importante en la determinación de la experiencia emocional. En años recientes los psicólogos cognoscitivos han desarrollado y ampliado esta hipótesis, señalando que la percepción o juicio de las situaciones (cognición) es absolutamente indispensable para la experiencia emocional (Lazaruz, 1982). Todos los estados emocionales consisten en una excitación difusa y general del sistema nervioso. Conforme a la teoría cognoscitiva, la situación en que nos hallamos al momento de ser excitados (el ambiente) nos suministra señales que nos permiten saber qué nombre dar a ese estado general de excitación. Así pues, las cogniciones nos indican cómo etiquetar los sentimientos difusos en una forma apropiada para las ideas y pensamientos actuales respecto al ambiente (véase la figura 5-8).

Schachter y Singer (1962) probaron la interacción de la cognición y de la excitación fisiológica, a fin de estudiar cómo se designan los estados

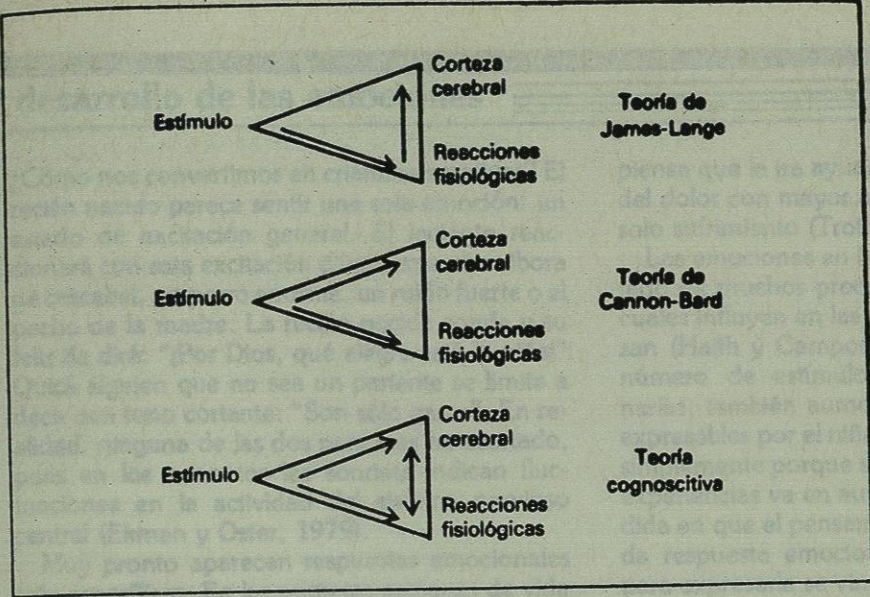


Figura 5-8

Síntesis de las tres grandes teorías de la emoción. Conforme a la teoría de James-Lange, el cuerpo primero emite una reacción fisiológica ante el estímulo y luego la corteza cerebral decide cuál emoción está siendo experimentada. En la teoría de Cannon-Bard, los impulsos serían enviados simultáneamente a la corteza cerebral y al sistema nervioso periférico. Así pues, la reacción al estímulo y la emoción se sienten al mismo tiempo, pero de modo independiente. La teoría cognoscitiva sostiene que la corteza cerebral y el sistema nervioso periférico actúan conjuntamente para determinar las emociones que experimentamos.

emocionales. Ambos experimentadores dijeron a un grupo de sujetos que iban a recibir una inyección de "Suproxin", vitamina ficticia que afecta a la visión, y que se probarían los efectos de la sustancia. Dividieron a los sujetos en dos grupos. A un grupo le dieron un placebo que no produjo efecto fisiológico alguno. Después inyectaron al resto de los sujetos adrenalina (epinefrina) que ocasiona una excitación fisiológica semejante a la de los estados emocionales intensos. A estos sujetos los dividieron en tres subgrupos. Al primero le comunicaron los efectos reales de la adrenalina. Al segundo no le dijeron nada. Y al tercero le brindaron información falsa, explicándoles que debían esperar efectos secundarios que la adrenalina en realidad no produce. Al grupo que recibió el placebo no se le dijo que habría efectos secundarios.

A continuación los experimentadores pusieron a cada sujeto en contacto con un cómplice de ellos, que fingía una conducta eufórica y amistosa o bien irritable y ofendida. Los experimentadores observaron a los sujetos mediante un espejo que permite ver en una dirección para averiguar en qué medida adoptaban el estado emocional del cómplice. Después, les administraron un cuestionario introspectivo para averiguar su grado de enojo e irritación o de alegría y satisfacción.

Schachter y sus colegas descubrieron que los que desconocían los efectos de la adrenalina —Suproxin o que recibieron información falsa sobre ellos manifestaron una excitación emocional más profunda (o sea estaban más eufóricos o enojados) que los que sabían lo que el medicamento produciría y sabían qué esperar. Los datos anteriores apoyan la hipótesis de Schachter de que, si hay poca diferencia fisiológica entre los estados emocionales, las cogniciones (percepciones y expectativas) deben indicarnos cuáles emociones sentimos.

Más apoyo a la teoría de Schachter viene del hecho de que las personas tienen que aprender de otros las emociones que ocurrirán cuando se fuma marihuana. En cierto modo, la marihuana se parece a la adrenalina. Origina una excitación fisiológica vaga y difusa que les es difícil describir a quienes la fuman por primera vez. Los principiantes aprenden a clasificar sus síntomas fisiológicos como "placenteros", es decir, otros les enseñan a nombrarlos e interpretarlos.

la percepción del estímulo (el que nos mueve, la luz y las vibraciones) pasan por cambios: aumento de la frecuencia, dilatación de las pupilas, respiración más profunda o ligera, enrojecimiento del rostro, mayor sudoración, sensación de hormigueo en el tórax y sensación de carne de gallina y se pasan los pelos del cuerpo. La emoción del miedo no es otra cosa que la conciencia de tales cambios (Stromman, 1978). Todo esto sucede casi en forma instantánea y de manera automática.

Debemos que esta concepción de la emoción es, al menos en parte, verdadera. Resulta evidente que los cambios fisiológicos del organismo son importantes en la experiencia de la emoción. Cuando a 25 hombres con lesiones en la espina dorsal se les pidió describir sus sentimientos de ira, sexo y miedo, dijeron que esos sentimientos habían parecido fuertes aunque podían sentir emocionalmente (Hohmann, 1968). Uno de los sujetos había quedado atrapado en un bote de pesca que iba zozobrando y relató así su experiencia: "Sé que me iba ahogando y en verdad sentía miedo, pero no sentía el pánico de estar atrapado que sabía haber experimentado antes". Otro sujeto explicó que ya no sentía la misma ira que antes de la lesión de la espina dorsal: "Ahora ya no siento la excitación física, se trata más bien de una ira fría. Algunas veces me siento ver alguna injusticia. Crito y digo maldiciones y como un gran escudador, pero si no lo hace uno le quitan do que la gente se aprovecha de usted, pero ahora ya es menos fuerte que antes. Es una especie de ira mental" (Carlson, 1960, p. 306).

Para si los cambios periféricos del cuerpo bastan para crear emociones específicas, debemos ser capaces de identificar los cambios orgánicos de cada emoción. Quizá la sensación de hormigueo en el estómago nos produzca miedo y el rubor da origen a sentimientos de culpa o de vergüenza. Se sabe que los cambios fisiológicos concuerdan con el miedo y la ansiedad, difieren un poco de los asociados a la ira y la agresividad (Folkes, King y Doherty, 1983; McGee y McGee, 1983). Pero aparte de esto los psicólogos no han logrado descubrir estados corporales bien diferenciados que puedan ocasionar todas las emociones. Por ejemplo, las intenciones se acompañan de una alta frecuencia del pulso. Pero este fenómeno no nos indica cuáles emociones fuertes estamos experimentando. La mayor parte de los "signos" de emociones indican sólo que alguna de ellas está presente y su grado de intensidad. No pueden revelarnos si estamos sintiendo terror o alegría.

Y entonces cómo podemos explicar las diferencias entre las emociones? Hace casi 70 años otra teoría, la teoría de Cannon-Bard, propone que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no en sucesión. Ello significa que, cuando vemos al oso, corremos y sentimos miedo, sin que ninguna de las dos reacciones preceda a la otra. Este modelo lo señala una cosa importante: lo que vemos (oímos o percibimos con otro sentido) interviene de manera importante en la determinación de la experiencia emocional. En años recientes los psicólogos cognoscitivos han desarrollado y ampliado esta hipótesis, señalando que la percepción o inicio de las situaciones (cognición) es absolutamente indispensable para la experiencia emocional (Lazarus, 1982). Todos los estados emocionales con pertinencia emocional (Lazarus, 1982). Todos los estados emocionales con pertinencia emocional difusa y general del sistema nervioso. Conforme a la teoría cognoscitiva, la situación en que nos hallamos al momento de ser excitados (el ambiente) nos suministra señales que nos permiten saber qué nombre dar a ese estado general de excitación. Así pues, las cogniciones nos indican cómo etiquetar los sentimientos difusos en una forma específica de para las ideas y pensamientos actuales respecto al ambiente (véase la figura 5-8).

Schachter y Singer (1962) probaron la interacción de la cognición y de la excitación fisiológica, a fin de estudiar cómo se designan los estados