

los efectos de excitación de la película original silenciosa y los de tres pistas sonoras. A la primer pista la llamó pista traumática. Esta pista se limitaba a narrar lo que sucedía en la pantalla. La segunda pista era intelectual. Su descripción era fría y clínica; permitía al espectador conservar la distancia emocional con lo que sucedía en la pantalla. La tercera pista era de negación. Tendía a comentar, negar o hablar en términos altisonantes acerca de lo que se describía.

Los sujetos fueron seleccionados de dos grupos: universitarios y ejecutivos de empresas. Cada persona veía sola la película, sentada en una butaca cómoda, con un aparato para medir la conductividad cutánea del que no se separaba durante la exhibición. Los resultados mostraron sin lugar a dudas que los diferentes ambientes verbales creados por cada pista sonora incidían en la respuesta emocional de los espectadores. Los que escucharon la pista traumática externaron una emotividad más profunda que los que vieron la película sin la narración. Los que oyeron las pistas intelectual y de negación expresaron una emotividad mucho menor. Los resultados precedentes revelan con mucha claridad que las respuestas emocionales reciben un influjo directo y neto de cómo se interpreta una situación.

C. E. Izard (1971) ideó una teoría que pone en tela de juicio algunas de las suposiciones de la teoría cognoscitiva. Esta sostiene que los lactantes no sienten emociones bien definidas por no haber aprendido todavía a interpretar la excitación fisiológica que las acompaña. Sin embargo, Izard piensa que los niños nacen con diez emociones básicas y diferenciadas, que se parecen mucho a las ocho emociones fundamentales de Plutchik. La capacidad de sentir las es innata y ha ido evolucionando a lo largo de las generaciones porque le ayudan al niño y al adulto a sobrevivir. Así, la repugnancia facilita extraer de la boca objetos potencialmente peligrosos.

En contra de la teoría cognoscitiva, Izard señala asimismo que las emociones pueden sentirse sin la intervención de la cognición. Desde su punto de vista, una situación como la separación o el dolor provoca un patrón peculiar de movimientos y posturas corporales. Esos patrones no son adquiridos, sino el resultado de la actividad del sistema nervioso que puede ser totalmente independiente del pensamiento consciente (Trotter, 1983). Cuando la información concerniente a las expresiones faciales y a la postura llega al cerebro, de manera automática sentimos la emoción correspondiente. Experimentos sorpresa, por ejemplo, una vez que un patrón complejo de actividades musculares (y especialmente faciales) le ha "dicho" al cerebro que sentimos sorpresa y no ira o vergüenza. Según Izard, la teoría de James-Lange fue correcta en lo esencial al señalar que la experiencia emocional nace de las reacciones corporales. Pero también recalca el carácter decisivo de la postura corporal y de rostro en esa experiencia, mientras que la teoría de James-Lange ponía de relieve las reacciones viscerales. Si Izard está en lo cierto, un elemento importante al determinar la experiencia emocional es el comportamiento expresivo, el cual es el siguiente y último tema del presente capítulo.

### Expresión de la emoción

Algunas veces tenemos una conciencia vaga de que alguien nos hace sentirnos incómodos. Cuando insisten en que seamos más específicos, podríamos decir: "Uno nunca sabe lo que realmente está pensando esa persona". Pero con ello no queremos decir que nunca conozcamos su opi-

### El desarrollo de las emociones

Como nos convertimos en criaturas emocionales... El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura... El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura... El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura...

El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura... El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura... El orden en que emergen las emociones a medida que el lactante madura...

Una prueba sumamente interesante de la teoría cognoscitiva fue realizada por Spitzman (1965). A un grupo de personas les exhibió una película con...



nión sobre una película o sobre las últimas elecciones. Sería sin duda más exacto decir que nunca sabemos lo que *siente*. Casi todos ocultamos nuestras emociones un poco para proteger la autoimagen o para conformarnos a las convenciones sociales. Pero por lo regular hay algunos indicios que nos sirven para conocer las emociones ajenas.

### Comunicación verbal

Desde luego, lo más sencillo es preguntarle a la gente cuáles son sus sentimientos. Y en ocasiones lo hacemos, con resultados variables. Si el compañero de cuarto termina de lavar los platos y dice con sarcasmo: "Me gusta que disfrutes tu novela", sus palabras son harto claras, pero sabemos que está tratando de decirnos otra cosa. Si nos dijera "Me enoja que no me ofrezcas ayuda" estaría dándonos una relación exacta de sus emociones en ese momento.

Por muchas razones, a veces no queremos o no podemos comunicar las emociones con precisión. En algunas circunstancias el individuo simplemente no las conoce. Un padre que maltrata a su hijo posiblemente le profesa un sincero afecto y sin embargo actúa de una manera que refleja otro tipo de emociones latentes en su conciencia. Aun cuando conocemos nuestras emociones, a veces disminuimos el grado en la que sentimos, como al decir que "nos preocupa un poco" el examen inminente, cuando en realidad estamos aterrorizados. Otras veces negamos del todo la emoción, sobre todo si es negativa. Ello puede hacerse por cortesía o por protegernos a nosotros mismos, como cuando afirmamos que alguien nos simpatiza porque no queremos lastimarlo o porque pensamos que tiene algún poder sobre nosotros.

### Comunicación no verbal

Es verdad aquello de que "valen más los hechos que las palabras", y la gente a menudo es más elocuente con sus actos corporales de lo que se dan cuenta o desean. Transmitemos abundante información a través de las expresiones faciales, las posturales corporales, la entonación y la distancia física. En efecto, el cuerpo en ocasiones envía mensajes que desmienten lo que decimos con palabras.

En una feria, en una reunión política o en una competencia deportiva, los carteristas hacen de las suyas. Se colocan detrás de la víctima y con mucha destreza se preparan para sacarle la cartera. Con lentitud la mano se mueve hacia el bolsillo posterior y, cuando está a punto de tocar el preciado objeto, repentinamente saca vacía su mano. El carterista pasa en medio de la multitud con la mayor tranquilidad del mundo, silbando con alegría. ¿Qué sucedió? ¿Qué cosa le dio al ladrón una señal de que la víctima estaba a punto de meter la mano en el bolsillo para sacar la cartera? Pudo haber sido uno de tantos signos que sabe leer el carterista hábil que nunca ha sido capturado por la policía. Es posible que el pelo del cuello de la víctima se haya parado en forma súbita, quizá se contrajo uno de sus músculos de la espalda, quizá hubo un ligero movimiento en el cuello un cambio apenas perceptible en el color de la piel o una gotita de sudor. Tal vez la víctima no se haya dado cuenta de que estaban a punto de robarle la cartera, pero esas señales fisiológicas mostraron el conocimiento de que algo andaba mal.

Los efectos de excitación de la película original elevados y los de las películas... A la primera parte le llamó "la emoción". Cada persona vive una película, sentada en sus butacas... En la descripción de las películas, la emoción se refiere a la reacción emocional con lo que sucede en la pantalla. La tercera parte es... También a comentar, seguir o hablar en términos alternativos... Los sujetos fueron seleccionados de dos grupos: universitarios y ejecutivos de empresas. Cada persona vive una película, sentada en sus butacas... con un aparato para medir la conductividad cutánea en lugar de... se separaba durante la exhibición. Los resultados mostraron un lugar a... fijas que los diferentes ambientes verbales creados por cada parte... se inclinan en la respuesta emocional de los espectadores. Los que... mostraron la pista transcurrieron una emoción más profunda... que los que vieron la película sin la narración. Los que oyeron las pistas... intelectual y de negocios expresaron una emoción mucho menor. Los... resultados precedentes revelan una mucha similitud que las respuestas... tonales reciben un influjo directo y más de como se muestra en algunos de... C. E. Izard (1971) usó una teoría que pone en tela de juicio algunas de... las suposiciones de la teoría cognoscitiva. Esta sostiene que los factores no... están emociones bien definidas por no haber experimentado todavía a in... terpretar la excitación fisiológica que las acompaña. Sin embargo, Izard... piensa que los niños nacen con diez emociones básicas y diferenciadas... que se parecen mucho a las ocho emociones fundamentales de Plutchik... La capacidad de sentirse se manifiesta y se va desarrollando a lo largo de... las generaciones porque le ayudan al niño y al adulto a sobrevivir. Así, la... reputancia facilita extraer de la boca objetos potencialmente peligrosos... En contra de la teoría cognoscitiva, Izard señala ejemplos que las emo... ciones pueden sentirse sin la intervención de la cognición. Desde su punto... de vista, una situación como la separación o el dolor provoca un patrón... peculiar de movimientos y posturas corporales. Esos patrones no son ab... ducidos, sino el resultado de la actividad del sistema nervioso que puede... ser totalmente independiente del pensamiento consciente (Izard, 1983).... Cuando la información concierne a las expresiones faciales y a la pos... tura llega al cerebro, de manera automática sentimos la emoción corres... pondiente. Experimentos sorpresivos, por ejemplo, una vez que un patrón... complejo de actividades musculares (y especialmente faciales) le ha... "dicho" al cerebro que sentimos sorpresa y no ira o vergüenza. Según... Izard, la teoría de James-Lange fue correcta en lo esencial al señalar que... la experiencia emocional nace de las reacciones corporales. Pero también... recorda el carácter decisivo de la postura corporal y de sentir en sus expe... riencias. Si Izard está en lo cierto, un elemento importante al de... terminar la experiencia emocional es el comportamiento expresivo, el cual... es el siguiente y último tema del presente capítulo.

### Expresión de la emoción

Algunas veces tenemos una conciencia vaga de que alguien nos hace sen... timos incómodos. Cuando insisten en que sentimos más específicos... podríamos decir: "Uno nunca sabe lo que realmente está pensando en... persona". Pero con ello no queremos decir que nunca conocemos su opi...