

Emoción y consciencia

# Lógica de las emociones

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la configuración del comportamiento y la experiencia humana, pero a menudo se muestran esquivas e indescifrables. La prueba de ello es que nos resulta difícil describirlas sin recurrir a una metáfora que nos ayude a hacerlo. Por ejemplo, decimos “me siento en calma como un lago” y expresiones similares.

La lógica de las emociones se refiere a los mecanismos subyacentes y la lógica detrás de nuestras respuestas emocionales (Bruner, 1990). Aunque comúnmente se asocian las emociones con la irracionalidad y la subjetividad, estas poseen una lógica única que influye en nuestra percepción, toma de decisiones y bienestar general.

### La evolución las emociones

Comprender la evolución de las emociones nos proporciona información valiosa sobre los orígenes, funciones y significado adaptativo de estos complejos procesos psicológicos.

Los orígenes evolutivos de las emociones se remontan a nuestros ancestros lejanos, quienes carecían de la complejidad cognitiva de los humanos modernos (Bruner, 1990). Las respuestas emocionales básicas probablemente surgieron como mecanismos de adaptación para mejorar la supervivencia y el éxito reproductivo. Incluso organismos simples exhiben formas primitivas de comportamientos emocionales, como acercarse a estímulos placenteros y evitar amenazas o condiciones dañinas (Guedes Gondim & Estramaina, 2010).



Tales respuestas sentaron las bases para el desarrollo de experiencias emocionales más sofisticadas en especies subsecuentes. Estas bases están íntimamente ligadas al desarrollo del sistema límbico, una compleja red de estructuras cerebrales involucradas en el procesamiento emocional. El sistema límbico, que incluye regiones como la amígdala y el hipocampo, es responsable de la generación, regulación e integración de las emociones (Manoiloff et al., 2016). Con la evolución de los mamíferos, el sistema límbico se volvió más sofisticado, permitiendo el surgimiento de una gama más amplia de experiencias y comportamientos emocionales.

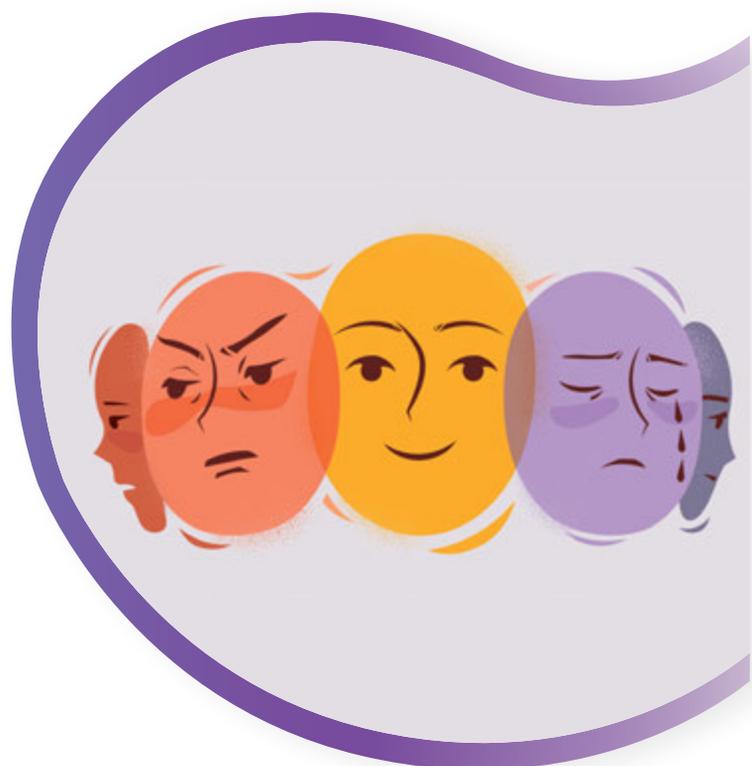


Figura 1. Usos evolucionarios de las emociones, adaptado de Manoiloff et al., 2016.

Cada emoción cumple una función única que mejora las posibilidades de supervivencia y éxito reproductivo de un organismo. Por ejemplo, el miedo nos alerta sobre posibles amenazas, desencadenando la respuesta de lucha o huida. La felicidad y la alegría refuerzan comportamientos asociados con recompensas, fomentando la exploración y el vínculo social. El asco actúa como un mecanismo de protección frente a sustancias nocivas o posibles focos de infección (Rymond, 2018).

Con la evolución de la complejidad cognitiva, las experiencias emocionales se volvieron más ricas y matizadas en los humanos. Nuestras habilidades cognitivas avanzadas nos permiten participar en evaluaciones complejas, simulaciones mentales y procesos introspectivos que dan forma a nuestros sentimientos y estados de ánimo. Los humanos pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde las más sutiles hasta las más complejas. La evolución del lenguaje y las influencias culturales ampliaron aún más nuestro repertorio emocional, permitiéndonos expresar, interpretar y regular las emociones dentro de un con-

texto sociocultural. La evolución de las emociones en los seres humanos refleja la interacción entre las predisposiciones biológicas y las influencias socioculturales, que moldean nuestros paisajes emocionales individuales y colectivos, formados por millones de años de desarrollo evolutivo (Rymond, 2018).



### Procesamiento cognitivo de las emociones

El procesamiento cognitivo de las emociones implica la evaluación e interpretación cognitivas de los estímulos emocionales, que en última instancia influyen en la naturaleza y la intensidad de nuestras experiencias emocionales. Este procesamiento incluye la teoría de la valoración, la atención y la memoria, y la influencia de la cognición en la regulación emocional (Salovey, 1997).

### Teoría de la evaluación cognitiva

Esta teoría sostiene que nuestras experiencias emocionales surgen de nuestra evaluación cognitiva de una situación. Según esta teoría, las emociones no son respuestas directas a estímulos externos, sino que están mediadas por nuestra interpretación y valoración de esos estímulos. Al encontrarnos con un evento o situación, nos involucramos en un proceso de evaluación cognitiva rápido y automático, evaluando su significado personal y relevancia para nuestro bienestar.

### Atención

El procesamiento cognitivo influye en cómo asignamos atención a los estímulos emocionales y en cómo codificamos y recuperamos recuerdos emocionales. La atención juega un papel crucial en el procesamiento emocional, ya que determina qué aspectos de una situación o evento son prioritarios.

## Memoria

La memoria es fundamental en el procesamiento cognitivo de las emociones, dado que los eventos emocionalmente significativos suelen codificarse y retenerse mejor en la memoria. Los recuerdos emocionales pueden influir en nuestras respuestas emocionales futuras y contribuir a la formación de esquemas y sesgos emocionales (Schilling, 2020).

## Cognición y regulación emocional

Los procesos cognitivos desempeñan un papel crucial en la regulación de nuestras emociones. Uno de estos procesos es la reevaluación cognitiva, que implica reinterpretar el significado de una situación para alterar su impacto emocional. Al reformular conscientemente nuestros pensamientos y percepciones, podemos cambiar nuestras respuestas emocionales. Por ejemplo, podemos reevaluar una situación estresante como un desafío en lugar de una amenaza, lo que conduce a una respuesta emocional más adaptativa.

La reevaluación cognitiva evidencia la relación bidireccional entre la cognición y la emoción, demostrando que los procesos cognitivos pueden moldear y regular activamente las experiencias emocionales. Cabe destacar que las diferencias individuales en los estilos de procesamiento cognitivo afectan cómo se experimentan y regulan las emociones.

### Personas con sesgo cognitivo positivo

Interpretan situaciones ambiguas o neutras de manera positiva

Experimentan emociones positivas mejoradas

### Personas con sesgo cognitivo negativo

Pueden involucrarse en pensamientos repetitivos centrados en sí mismos sobre eventos negativos

Emociones negativas prolongadas e intensificadas

Figura 2. Sesgo positivo y sesgo negativo.

## Influencias socioculturales en la lógica emocional

Las emociones están profundamente arraigadas en los contextos socioculturales donde vivimos, moldeando nuestra lógica emocional y afectando la expresión, interpretación y regulación de las emociones. La interacción entre normas sociales, valores culturales y prácticas de socialización contribuye a la diversidad y complejidad de las experiencias emocionales en distintas sociedades (Manoiloff et al., 2016). Las normas culturales determinan el rango aceptable y la forma de mostrar las emociones dentro de una sociedad específica.

Diferentes culturas tienen normas emocionales variadas que influyen en cómo las personas expresan y controlan sus emociones (Manoiloff et. al, 2016). Por ejemplo, algunas culturas pueden:

- Promover la moderación emocional y priorizar la armonía colectiva.
- **Valorar la expresividad emocional y la búsqueda individualista de la felicidad.**
- Definir cómo se exhiben las emociones (expresiones faciales, tono vocal y lenguaje corporal).

### Esquemas emocionales y guiones culturales

Las influencias culturales moldean el desarrollo de esquemas emocionales, que son marcos cognitivos que guían la interpretación y comprensión de las emociones (Guedes Gondim y Estramiana, 2010). Los guiones culturales, que engloban el conocimiento y las creencias compartidas acerca de las experiencias emocionales dentro de una cultura, juegan un papel clave en la formación de estos esquemas. Estos guiones brindan a las personas plantillas para entender y responder a situaciones emocionales específicas, lo que afecta la evaluación e interpretación de eventos emocionales (Guedes Gondim y Estramiana, 2010).



Por ejemplo, los guiones culturales pueden dictar la manera en que se expresa y procesa el duelo, generando variaciones en los rituales de duelo y los mecanismos de afrontamiento entre distintas culturas. Los esquemas emocionales influyen en cómo se experimentan, comprenden y comunican las emociones en un contexto sociocultural concreto (Damasio, 2012).

### **Prácticas de socialización y desarrollo emocional**

La socialización es un proceso esencial mediante el cual los individuos adquieren los conocimientos, valores y habilidades necesarios para participar de manera efectiva en su sociedad. Un aspecto crucial de la socialización es su impacto en el desarrollo emocional (Damasio, 2018). Las prácticas de socialización tienen un rol importante en la configuración del panorama emocional de una persona, incluyendo su comprensión, expresión y regulación de las emociones. Estas prácticas, que ocurren a lo largo de la

vida de las personas, se apoyan en tres pilares determinantes en la formación de individuos, el desarrollo de la inteligencia emocional y el bienestar:

- La influencia de los cuidadores
- La influencia de los compañeros
- La influencia de los contextos culturales



## La interacción dinámica entre la razón y la emoción

La razón y la emoción son dos procesos cognitivos fundamentales que moldean el comportamiento humano, la percepción y la toma de decisiones. A menudo vistas como fuerzas contrapuestas, la razón y la emoción interactúan de maneras complejas, influyendo en nuestros pensamientos, juicios y acciones. Investigaciones contemporáneas indican que son interdependientes y se influyen mutuamente. Las emociones aportan información valiosa y motivación, afectando los procesos de razonamiento, mientras que la razón ayuda a regular y contextualizar las experiencias emocionales. Ambos procesos trabajan conjuntamente para influir en nuestras respuestas cognitivas y conductuales al entorno (Damasio, 2021).

La razón se fundamenta en el análisis lógico, el pensamiento abstracto y la evaluación de evidencia. Involucra procesos cognitivos como la resolución de problemas, la deducción y la deliberación. La emoción, en cambio, se caracteriza por respuestas automáticas y rápidas impulsadas por el procesamiento evaluativo y afectivo. Las emociones proporcionan pistas intuitivas y heurísticas que orientan nuestra atención, memoria y evaluación de la información. La razón y la emoción están entrelazadas, ya que las emociones pueden influir en los sesgos del razonamiento, y el razonamiento puede afectar las experiencias emocionales y las estrategias de regulación. Reconocer su interdependencia es esencial para entender la complejidad de la toma de decisiones humanas (Barrett, 2021).

## Impacto en la toma de decisiones

La emoción desempeña un papel esencial en la formación de preferencias, metas y valores, proporcionando una guía afectiva para la toma de decisiones. Las emociones ofrecen señales valiosas sobre la relevancia e importancia de las distintas opciones, facilitando decisiones rápidas y adaptativas. La razón, por su parte, posibilita una evaluación más reflexiva de las opciones, ponderando pros y contras y considerando las consecuencias a largo plazo. Una toma de decisiones eficaz suele requerir un equilibrio entre la razón y la emoción, integrando sus perspectivas para tomar decisiones informadas y óptimas (Damásio, 2012).

Las emociones pueden sesgar los procesos de razonamiento, conduciendo a sesgos cognitivos y heurísticas. Las emociones positivas, como la felicidad, pueden incrementar la creatividad, expandir la atención y fomentar un pensamiento más flexible. Por otro lado, las emociones negativas, como el miedo o la ira, pueden restringir la atención y el enfoque, resultando en un razonamiento más concentrado y cauteloso. Sin embargo, emociones intensas también pueden causar distorsiones cognitivas y toma de decisiones irracionales. Los efectos del encuadre emocional pueden influir en cómo se procesa la información, alterando los juicios y decisiones. Ser consciente de estos sesgos y emplear estrategias metacognitivas puede ayudar a mitigar el impacto de las emociones en el razonamiento (Damasio, 2018).



## **El papel de la razón en la regulación emocional**

La razón desempeña un papel crucial en la regulación y modulación de las emociones. A través de la reevaluación cognitiva, las personas pueden reinterpretar y reformular sus experiencias emocionales, alterando así sus respuestas. El razonamiento permite a las personas cuestionar y cambiar creencias emocionales desadaptativas y distorsiones cognitivas. Al emplear el pensamiento racional, pueden regular sus emociones, manejar reacciones emocionales y tomar decisiones más adaptativas. Además, el razonamiento ayuda a contextualizar las emociones dentro de un marco más amplio, considerando las consecuencias a largo plazo y aspectos éticos (Baddeley, 2007).

La lógica de las emociones involucra una interacción compleja de factores evolutivos, cognitivos y socioculturales. Las emociones desempeñan funciones esenciales en nuestras vidas, influyendo en nuestro comportamiento, decisiones y relaciones interpersonales. Comprender esta lógica puede empoderarnos para navegar de manera más efectiva en nuestros paisajes emocionales, mejorando así nuestro bienestar y fomentando relaciones más saludables con los demás. Al reconocer y aceptar la racionalidad inherente a las emociones, podemos desarrollar una comprensión más profunda del complejo funcionamiento de la experiencia humana.

## Referencias

- Baddeley, A. (2007). *Working Memory, Thought, and Action*. Oxford University Press.
- Bruner, J. (1990). *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*. (Harvard University Press, Ed.). Cambridge, Massachusetts, London.
- Damasio, A. (2012). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Random House.
- Damasio, A. (2018) *El extraño orden de las cosas: La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Editorial Planeta. 2018.
- Damasio, A. (2021) *Sentir y saber: El camino de la consciencia*. Ediciones Destino.
- Guedes Gondim, S. M., & Estramiana, J. L. Á. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *Res*, 13(2010), 31–47.
- Manoiloff, L., Ferrero, C., & Ramirez, A. (2016). El porqué de la evolución de la psicología cognitiva, en particular, y de las ciencias cognitivas, en general. En: *Psicología. Historia, orígenes, teorías y corrientes*, Brujas, (pg. 123–163). Córdoba, Argentina.
- Rodes, J. (2011). *Maturana: lo emocional y razonable en la convivencia*. Recuperado de <http://sitiocero.net/2011/maturana-lo-emocional-razonable-en-la-convivencia>.
- Rymond, J. P. A. R. (2018). *Crecimiento y Desarrollo Infantil*. College of the Canyons.
- Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Schilling, M. (2020). *La lógica de las emociones: Y los engaños de la mente*. CHC Editores.
- Barrett, L. F. (2018). *La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones*. Ediciones Paidós.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.