



Emoción y consciencia

Clasificaciones de las emociones

Como hemos podido ver hasta ahora, las emociones son estados mentales complejos que involucran una variedad de respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales (Bradley & Lang, 2000). Si bien no existe una definición única de las emociones, generalmente se entiende que implican una experiencia subjetiva y consciente que nos ayuda a responder a amenazas y oportunidades en nuestro entorno, a formar vínculos sociales y a comunicarnos con los demás (Ekman, 1999).

En nuestro esfuerzo por comprender las emociones, cientos de científicos han intentado enumerarlas y describirlas. La cantidad de emociones que existen es un tema controvertido en la investigación de las emociones, y no hay consenso sobre la cantidad precisa de emociones. Los investigadores han abordado la clasificación de las emociones desde diferentes puntos de vista, lo que ha dado lugar a diferentes propuestas sobre el número de ellas. Por ejemplo, la teoría de las emociones discretas propone que existe un número limitado de emociones básicas que son universales e innatas, y que todas las demás emociones son una combinación de estas emociones básicas. Las emociones básicas que propone esta teoría son la felicidad, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa (Ekman, 1999).

Un equipo de investigadores de la Universidad de California, Berkeley, identificó 27 categorías de emociones:

Categorías de emociones				
Admiración	Adoración	Apreciación	Estética	Diversión
Ira	Ansiedad	Asombro	Torpeza	Aburrimiento
Calma	Confusión	Anheló	Disgusto	Dolor
Empatía	Fascinación	Emoción	Miedo	Horror
Interés	Alegría	Nostalgia	Alivio	Romance
Tristeza	Satisfacción	Deseo sexual	Sorpresa	

Tabla 1. 27 categorías de emociones, adaptada de Cowen et al., 2017.

La emoción según su enfoque psicológico

Las emociones se pueden dividir de diversas maneras según el enfoque o la teoría psicológica que se utilice. Algunos de estos enfoques son los siguientes.

Modelo de valencia y activación

Una de las divisiones más comunes se basa en la valencia y la activación, lo que resulta en una clasificación en tres categorías principales: emociones positivas, emociones negativas y emociones neutras. La valencia se refiere a su valoración y la activación a su grado de intensidad (Ekman, 1999).

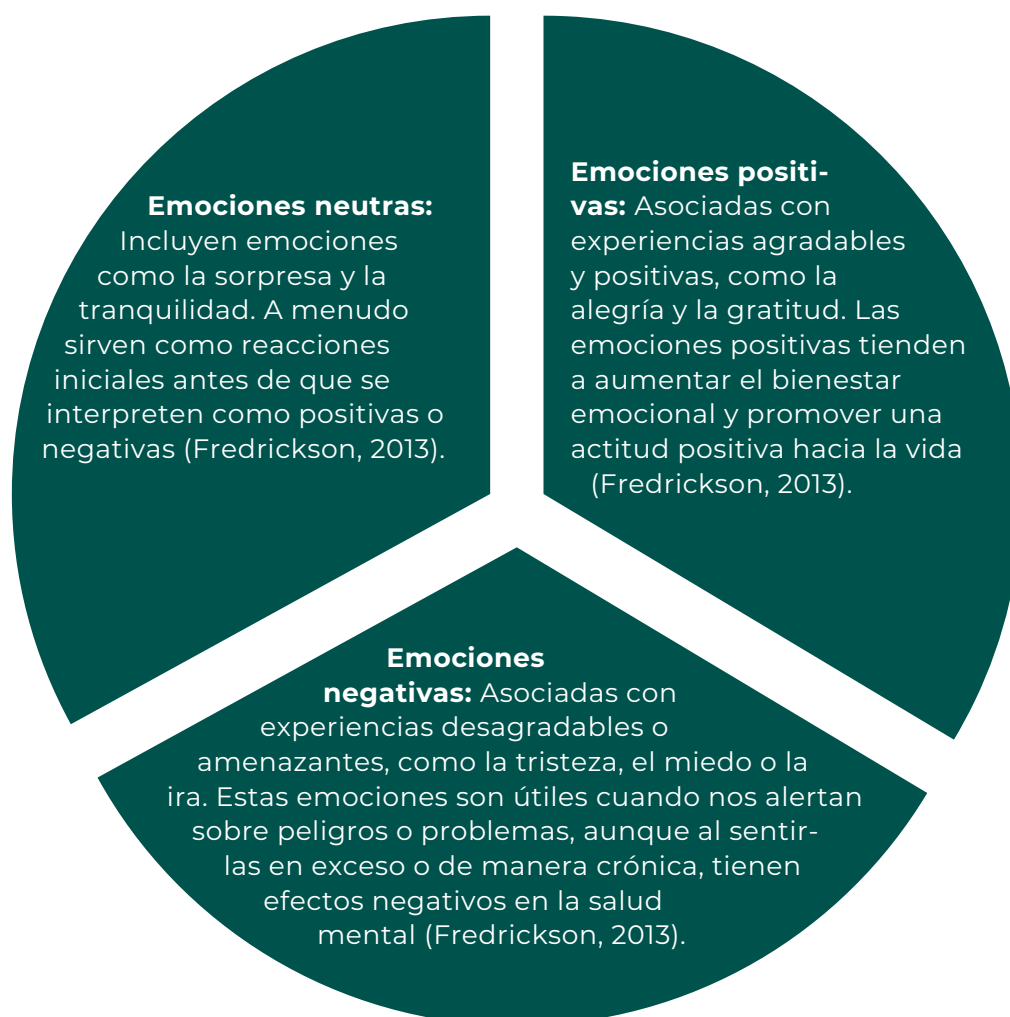


Figura 1. Modelo de valencia y activación

Enfoque de emociones básicas y complejas

En psicología emocional, las emociones se dividen en dos grupos: básicas y complejas. Las emociones básicas son universales, simples e innatas, como la felicidad, la tristeza, el miedo y la sorpresa. Las emociones complejas son una combinación de emociones básicas, son específicas y se aprenden a través de la experiencia; algunos ejemplos son la culpa, el orgullo, la curiosidad, la desesperación, la envidia, el cinismo y el fatalismo (Ekman, 1999).

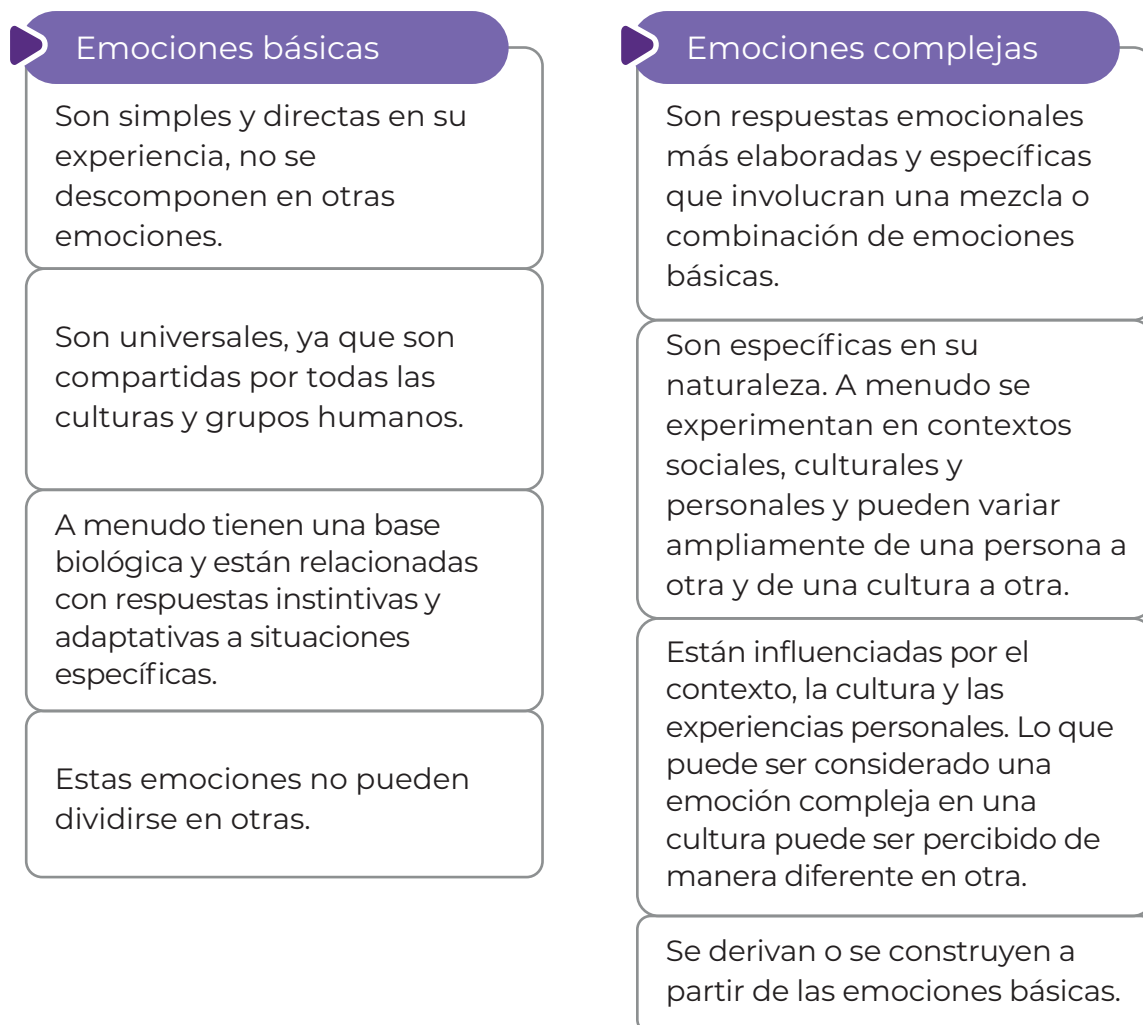



Figura 2. Enfoque de emociones básicas y complejas



Reconocemos como emociones básicas la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco (Griffiths, 1998). Dentro de las emociones complejas nos encontramos con emociones sociales, morales y estéticas.

Las emociones sociales se dan en grupos sociales que tienen reglas, normas, principios, hábitos y códigos de conducta. Las emociones sociales son aprendidas y varían en función de los usos y costumbres, y las normas de cada cultura. Entre las emociones sociales encontramos el orgullo, el arrepentimiento y el desprecio.

Las emociones morales surgen de la percepción del rompimiento o no de los valores morales de un grupo social. Las más importantes son la culpa, el remordimiento y la indignación.

Las emociones estéticas son la respuesta emocional ante el aprecio por la belleza artística que puede apreciarse en la historia del arte y expresión artística. Generalmente construyen bienestar. Algunos ejemplos de estas emociones son: el arrobamiento, el embelesamiento, la admiración y el enamoramiento.

Clasificación de las emociones según la rueda de emociones de Plutchik

Este modelo organiza las emociones en una rueda con ocho emociones principales: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, disgusto, ira y anticipación. Este modelo teórico describe y clasifica las emociones humanas en función de su intensidad y relaciones. Plutchik propuso este modelo en la década de 1980 para comprender mejor la complejidad de las emociones y cómo se relacionan entre sí. La rueda de emociones de Plutchik se organiza en círculos concéntricos que contienen sus ocho emociones básicas, cada una con sus niveles de intensidad. Estas emociones básicas están asociadas a un color y se relacionan en pares opuestos, resultando en su combinación en emociones secundarias.

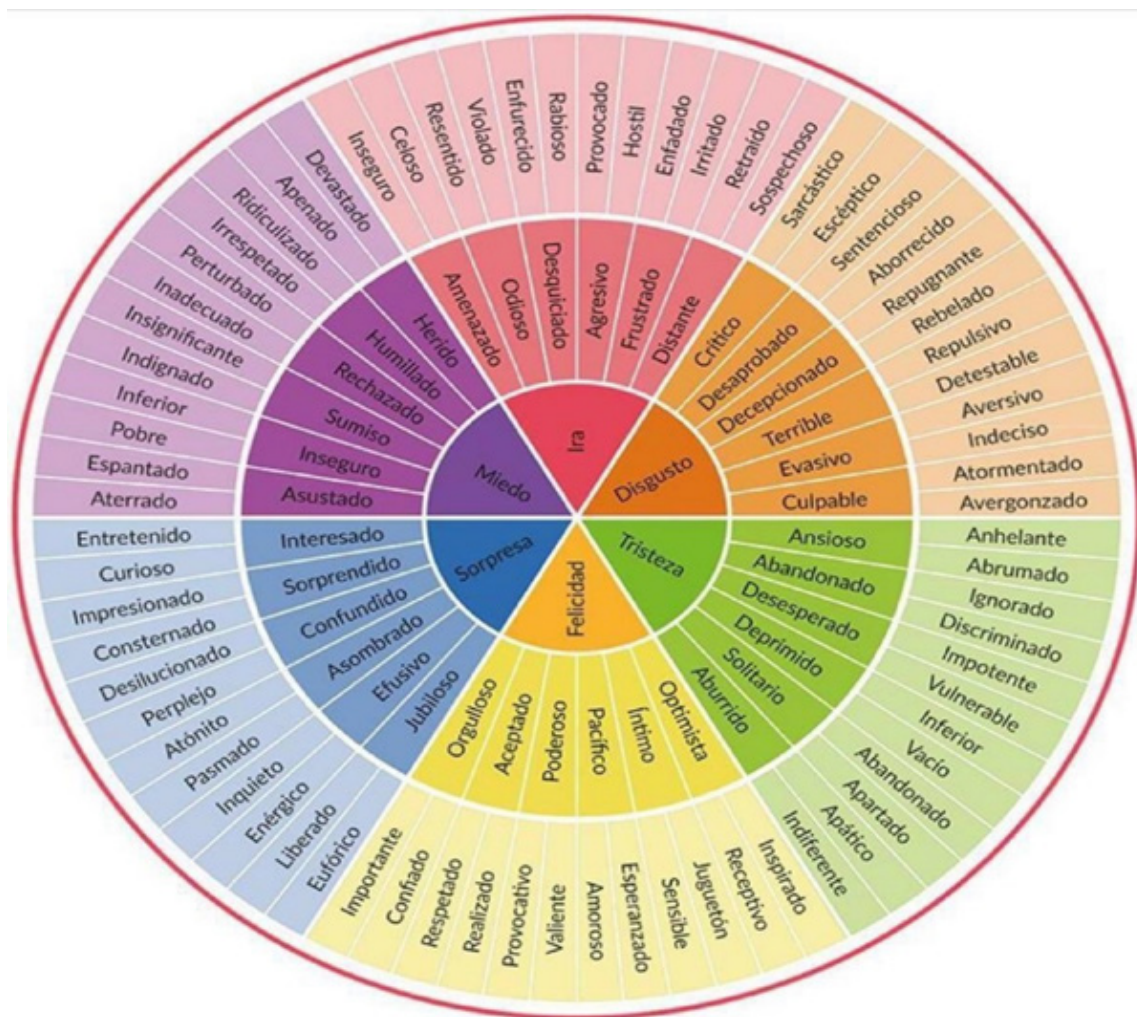
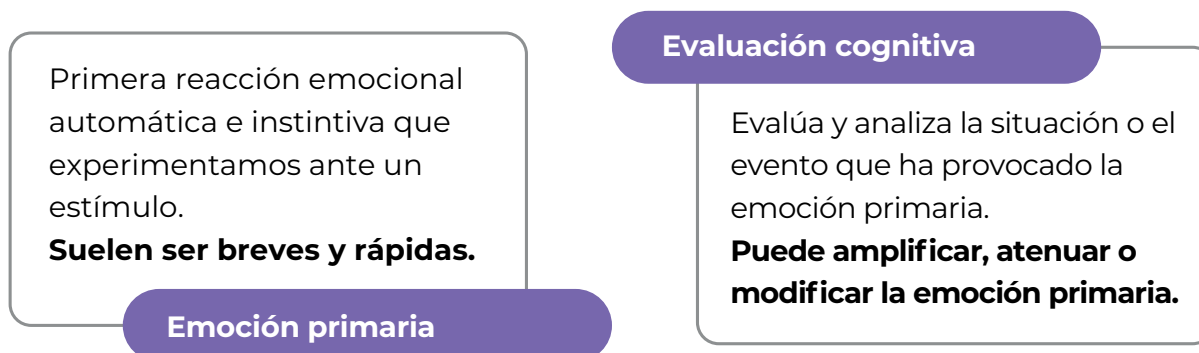


Figura 3. Rueda de emociones de Plutchik (2001).

Clasificación de emociones según el modelo de emociones divididas

Este modelo, propuesto por Richard Lazarus, trabaja con las emociones simples y complejas, pero sostiene que se dividen en sus dos componentes principales: la emoción primaria y la evaluación cognitiva y su interrelación. Este enfoque ofrece una perspectiva más completa para entender cómo experimentamos y respondemos emocionalmente a nuestro entorno.



El modelo hace énfasis en que la evaluación cognitiva es indispensable para comprender las emociones. Nuestra experiencia emocional depende grandemente de cómo interpretamos y evaluamos una situación. Por ejemplo, si alguien se encuentra con una serpiente, su primera reacción emocional primaria podría ser el miedo. Sin embargo, si luego se da cuenta de que la serpiente es inofensiva, su evaluación cognitiva puede cambiar la intensidad del miedo o incluso transformarlo en alivio o indiferencia (Iglesias Goyanes & Artes, 2022).

Clasificación de emociones según el modelo de emociones discretas

Este modelo sostiene que existen emociones discretas y específicas que tienen características únicas y no se pueden reducir a dimensiones emocionales. Estas emociones son prácticamente las que conocemos como emociones básicas, pero observadas desde un punto de vista diferente. En lugar de colocar las emociones en un espacio multidimensional, este enfoque considera que hay un conjunto limitado de emociones básicas o universales que son innatas y se expresan de manera única en términos de expresión facial, fisiología y experiencias subjetivas (Iglesias Goyanes & Artes, 2022).

Este modelo destaca la importancia de las diferencias entre las emociones, argumentando que cada emoción tiene un propósito adaptativo específico y se activa en respuesta a situaciones particulares (Iglesias Goyanes & Artes, 2022).

El modelo de emociones discretas sostiene que existen emociones específicas e innatas que no se pueden reducir a dimensiones y que cada emoción tiene características únicas y un propósito adaptativo (Iglesias Goyanes & Artes, 2022).

Universo de emociones de Rafael Bisquerra

Rafael Bisquerra (2015) propone un mapa visual al que llama “el universo de emociones”, en el cual divide las emociones

en familias a las que denomina “galaxias”. En cada galaxia, hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen sinónimos, pero en realidad son matices dentro de la familia. Las grandes galaxias que se contemplan en este mapa son miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad. También se incluyen la sorpresa, el asco, la ansiedad, las emociones sociales y las emociones estéticas.



Cada galaxia de emociones se denomina de forma genérica con el nombre de una de ellas. Por ejemplo, “ira” representa a toda la galaxia; lo mismo sucede con “miedo”, “tristeza”, “alegría”, etc. Son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como estrella principal de la misma galaxia.

Existen dos grandes constelaciones: La primera es la “constelación de las emociones negativas”, cuyos centros son miedo, ira y tristeza. Representamos esta constelación mediante un triángulo en la parte inferior del universo, en una zona caracterizada por la presencia de mucha materia oscura y un campo gravitatorio muy potente. Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos valorados como amenazas, pérdidas, bloqueos de metas, dificultades en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente (Bisquerra et al., 2015).

La segunda es la constelación de las emociones positivas, cuyos centros son alegría, amor y felicidad. Representamos esta constelación mediante un triángulo en la parte superior del universo. Su campo gravitatorio no tiene tanta fuerza como el anterior. Las emo-

ciones positivas se experimentan ante acontecimientos valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente, asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. La supervivencia y el bienestar tienen una dimensión personal y social. Es decir, no solo para mí, sino también para las personas queridas, extendiéndose a la humanidad entera. Las emociones positivas son agradables y proporcionan disfrute y bienestar.



En el universo de emociones también existe un apartado para asteroides, cometas y materia interestelar, donde encontramos:

- a) Las emociones ambiguas que también van navegando alrededor de otras galaxias. La sorpresa puede ser positiva (alegría) o negativa (miedo, ira, tristeza).
- b) Las emociones sociales pueden tener polaridad positiva y negativa y se extienden por todo el universo de emociones a modo de materia interestelar.
- c) Las emociones estéticas que también pueden tener valencia positiva o negativa y forman una especie de materia intergaláctica que se puede extender por todo el universo.

Los valores y actitudes se entremezclan con las emociones, dando como consecuencia una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien. En este sentido son como cometas que navegan por todo el universo. La pasión es como un asteroide o cometa que navega entre diversas galaxias (tristeza, amor): “pasión y muerte de Cristo”; “amor pasional”; “pasión por la música”, “es apasionante”. Por último, la materia oscura emocional que está formada por el pozo de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza), que forma una constelación que es un campo gravitacional de grandes fuerzas, que pueden absorber toda la energía del ser humano (Bisquerra et al., 2015).



La intención de esta propuesta, según el autor, es que, además de la satisfacción que pueda proporcionar la contemplación estética, también sea de utilidad para el mejor conocimiento de nuestras emociones y para gestionarlas mejor en la construcción del bienestar personal y social. En este sentido, se concibe como un recurso didáctico, psicopedagógico y psicoterapéutico (Bisquerra et al., 2015).

Hemos revisado los enfoques básicos que buscan clasificar las emociones. Una conclusión provisional es que es poco probable que una sola clasificación se mantenga a través del tiempo, especialmente porque no todas estas teorías compiten directamente entre sí. Algunas de ellas son compatibles, mientras que otras simplemente perderán vigencia en base a nuevas investigaciones. En los últimos cuarenta años, psicólogos cognitivos y sociales, neurocientíficos, antropólogos y etólogos han recopilado una gran cantidad de datos. Esta investigación empírica ha convertido la teorización sobre las emociones en uno de los desafíos más interesantes del siglo XXI.



Referencias

Bradley, M. M., & Lang, O. J. (2000). Medición de la emoción: Comportamiento, sentimiento y fisiología. En: R. D. Lane y L. Nadel (Eds.), Neurociencia cognitiva de la emoción. Nueva York, NY: Oxford University Press.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. En: T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion. John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on the positivity ratio. American Psychologist.

Griffiths, P. (1998). What emotions really are: The problem of psychological categories. University of Chicago Press.

Iglesias Goyanes, M., y Artes, A. (2022). Dimensional and discrete emotion recognition from speech. LAP Lambert Academic Publishing.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. American scientist.

Rafael Bisquerra, E. P. y. P. (2015). Universo de Emociones. España: PalauGea.

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.