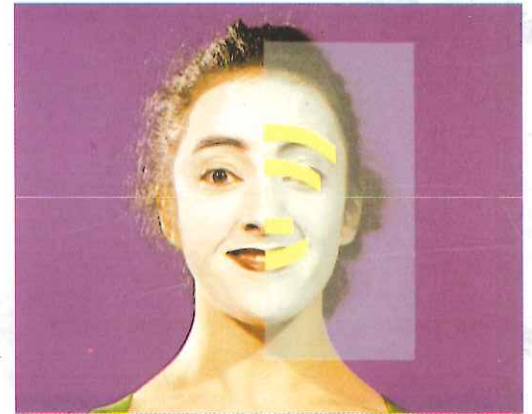


LA CARA ESPEJO DE EMOCIONES



PSICOLOGÍA

Autores:

Enrique G. Fernández-Abascal
Mariano Chóliz Montañés



- Stearns, C.Z. (1993). Sadness. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.); *Handbook of Emotions*. Nueva York: Guilford Press.
- Stiles, W.B. (1995). Disclosure as a speech act: Is it psychotherapeutic to disclose?. En J.W. Pennebaker (Ed): *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association.
- Thayer, S. (1980). The effect of facial expression sequence upon judgments of emotion. *The Journal of Social Psychology*, 11., 305- 306.

Enrique G. Fernández-Abascal
Mariano Chóliz Montañés

LA CARA ESPEJO DE EMOCIONES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

- Izard, C.E. (1971). *The face of emotion*. Nueva York: Appleton Century Crofts.
- Izard, C.E. (1979). The maximally discriminative facial movement coding system (MAX). Newark: University of Delaware, Instructional Resources Center.
- Knapp, M.L. (1980). *Essentials of nonverbal communication*. Nueva York. Holt, Rinehart and Wiston.
- Lanzeta, J.T. y Kleck, R.E. (1970). Encoding and decoding of nonverbal affect in humans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 12-19.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta (traducción del original de 1996 en Simon and Schuster).
- Pennebaker, J.W. (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association.
- Picard, R.W. (1998). *Los ordenadores emocionales*. Barcelona: Ariel (traducción del original de 1997 en Massachusetts Institute of Technology).
- Reid, J.E. e Inbau, F.E. (1977). *Truth and deception: The polygraph ("lie detector") technique* (2ª edición). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Rinn, W.E. (1984). The neuropsychology of facial expression: A review of the neurological and psychological mechanisms for producing facial expressions. *Psychological Bulletin*, 95, 52-77.
- Russell, J.A. (1991a). The contempt expression and the relativity thesis. *Motivation and Emotion*, 15, 149-168.
- Russell, J.A. (1991b). Rejoinder to Ekman, O'Sullivan, and Matsumoto. *Motivation and Emotion*, 15, 177-184.
- Russell, J.A. (1991c). Negative results on a reported facial expression of contempt. *Motivation and Emotion*, 15, 281-291.
- Russell, J.A. y Fehr, B. (1987). Relativity in the perception of emotion in facial expressions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 116, 223-237.


- Ekman, P. y Friesen, W.V. (1982). Felt, false and miserable smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6, 238-252.
- Ekman, P.; Friesen, W.V. y Tomkins, S. (1971). Facial affect scoring technique: A first validity study. *Semiotica*, 3, 37-58.
- Ekman, P. y Rosenberg, E. (1997). *What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the facial action coding system (FACS)*. Nueva York: Oxford University Press.
- Ellis, H.D.; Jeeves, M.A.; Newcombe, F. y Young, A. (1986). *Aspects of faces processing*. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Esterling, B.A.; Antoni, M.H.; Fletcher, M.A.; Margulies, S. y Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 130-140.
- Fernández, T.R. (1984). Prólogo a la edición en castellano de: *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- Fernández-Dols, J.M.; Iglesias, J. y Mallo, M.J. (1990). Comportamiento no verbal y emoción. En S. Palafox y J. Vila (Eds.): *Tratado de Psicología General*, vol. 8: *Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra.
- Frank, M.G.; Ekman, P. y Friesen, W.V. (1993). Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 83-93.
- Fridlund, A.J. (1999). *Expresión facial humana: Una visión evolucionista*. Bilbao: Desclée De Brouwer (traducción del original de 1994 en Academic Press).
- Gosselin, P.; Kirouac, G. y Doré, F. Y. (1995). Components and recognition of facial expression in the communication of emotion by actors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 83-96.
- Harris, P.L. (1989). *Children and Emotion: The Development of Psychological Understanding*. Oxford: Basil Blackwell.

ÍNDICE

	Págs.
1. Introducción	4
2. Funciones de las emociones	6
3. Principales emociones	9
4. Referencias bibliográficas	16

4. Bibliografía

- Boucher, J.D. y Carlson, G.E. (1980). Recognition of facial expression in three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 11, 263-280.
- Brown, B.L. y Bradshaw, J.M. (1985). Toward a social psychology of voice variation. En H. Giles y R.N. St Clair (Eds.): *Recent advances in language communication and social psychology*. London: LEA.
- Cacioppo, J.T.; Petty, R.E.; Losch, M.E. y Kim, H.S. (1986). Electromyographic activity over facial muscle regions can differentiate the valence and intensity of affective reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 260-268.
- Chóliz, M. (1995). Expresión de las emociones. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.): *Manual de Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Chóliz, M. (1996). *Psicología de la Motivación y emoción: un análisis conceptual*. Valencia: CSV.
- Chóliz, M. (1997). Expresión facial y reconocimiento de las emociones. En E.G. Fernández Abascal, F. Palmero, M. Cholí y F. Martínez (Eds.): *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Cholí, M. (1997). Expresión y regulación de las emociones: En E.G. Fernández-Abascal (Ed.): *Psicología General: Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Darwin, C.R. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Nueva York: Appleton. (traducción en alianza Editorial, 1984).
- Ekman, P. (1985). *Telling lies*. Nueva York: Berkley Books.
- Ekman, P. y Friesen, W.V. (1978). *Facial Action Coding System*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. y Friesen, W.V. (1978). *Manual for the facial action coding system (FACS)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

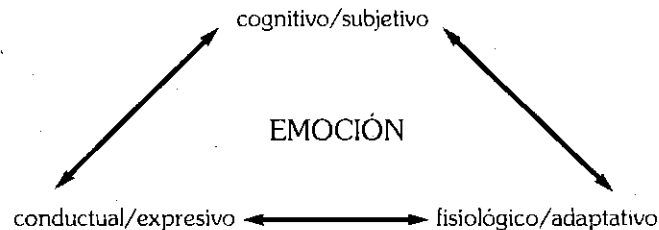
Asco	
Características	El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo. Está relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la anorexia y bulimia, pero puede ser el componente terapéutico principal de los tratamientos basados en condicionamiento aversivo, tales como la técnica de fumar rápido.
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> • Estímulos desagradables (químicos fundamentalmente) potencialmente peligrosos o molestos. • EC's acondicionados aversivamente. Los EI's suelen ser olfativos o gustativos.
Actividad fisiológica Función	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de reactividad gastrointestinal. • Tensión muscular. • Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa, si bien los EC's pueden asociarse a cualquier otra modalidad perceptiva (escenas visuales, sonidos, etc.). • A pesar de que algunos autores restringen la emoción de asco a estímulos relacionados con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse reacción de asco ante alimentos nutritivos y en buen estado. • Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de evitación o alejamiento del estímulo. Si el estímulo es oloroso o gustativo aparecen sensaciones gastrointestinales desagradables, tales como náusea.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Arrugas en la nariz. • Elevación asimétrica de la comisura del labio. • Descenso del labio inferior.

1. Introducción

Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional en la que están implicados al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expressivo y fisiológico/adaptativo (ver Figura 1).

Este planteamiento coincide con el modelo teórico establecido por Lang en 1968 para el estudio de la ansiedad, conocido como el modelo tridimensional de la ansiedad. Es decir, en el análisis de la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer desincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones que hemos mencionado.

Figura 1
Componentes de las emociones



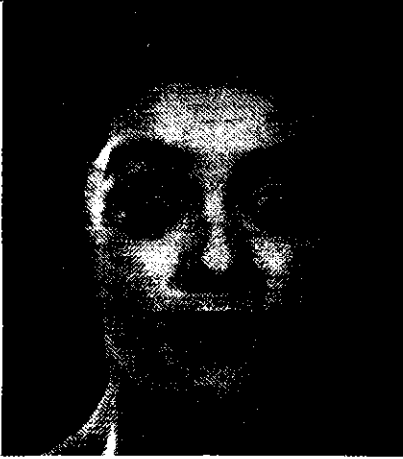
Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente a todo proceso psicológico.

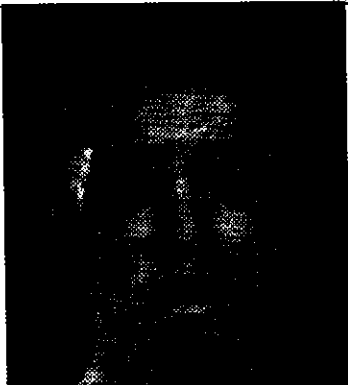
Desde el advenimiento de la psicología científica ha habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la que formuló el propio Wilhem Wundt, conocida como teoría tridimensional del sentimiento, que defiende que todas las emociones pueden analizarse en función de tres dimensiones: *agrado-desagrado*; *tensión-relajación* y *excitación-calma*. El objetivo será poder establecer un perfil diferencial de cada una de estas posibles reacciones afectivas en función de combinaciones específicas de las dimensiones que hemos mencionado.

A partir del planteamiento de Wundt, otros investigadores han propuesto diferentes dimensiones que caracterizarían las emociones. No obstante, las únicas que son aceptadas por prácticamente todos los autores y que además son ortogonales son la dimensión *agrado-desagrado* y la *intensidad* de la reacción emocional. No obstante, atendiendo únicamente a éstas no puede establecerse una clasificación exhaustiva y excluyente de todas las reacciones afectivas. Así, por ejemplo, emociones como la ira o el odio pueden ser desagradables e intensas y no se trata del mismo tipo de emoción.

Es difícil, entonces, lograr una clasificación completa de todas las emociones posibles en base a dimensiones independientes. No obstante, la dimensión *agrado-desagrado* sería exclusiva y característica de las emociones, de forma que todas las reacciones afectivas se comprometerían en dicha dimensión en alguna medida. Esta dimensión algeodónica de placer-displacer sería la característica definitoria de la emoción respecto a cualquier otro proceso psicológico. Es decir, algo que define y diferencia las emociones de cualquier otro proceso psicológico es la disposición para la acción y la "cualidad fenomenológica".

Entendemos, pues, la emoción podría definirse como una *experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo*.

Sorpresa	
Características	Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación.
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> • Estímulos novedosos débiles o moderadamente intensos, acontecimientos inesperados. • Aumento brusco de estimulación. • Interrupción de la actividad que se está realizando en ese momento.
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> • Patrón fisiológico característico del reflejo de orientación: disminución de la frecuencia cardíaca. • Incremento momentáneo de la actividad neuronal.
Procesos cognitivos implicados Función	<ul style="list-style-type: none"> • Atención y memoria de trabajo dedicadas a procesar la información novedosa. • Incremento en general de la actividad cognitiva. • Facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas. Eliminar la actividad residual en sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias de la situación. • Facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa. • Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • Estado transitorio; aparece rápidamente y de duración momentánea hasta para dar paso a una reacción emocional posterior. • Mente en blanco momentáneamente. • Reacción afectiva indefinida, aunque agradable, las situaciones que provocan sorpresa se recuerdan no tan agradables como la felicidad, pero más que emociones como ira, tristeza, asco o miedo. • Sensación de incertidumbre por lo que va a acontecer.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular. • Estiramiento de la piel debajo de las cejas. • Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido). • Descenso de la mandíbula.

Tristeza	
Características	Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns, 1993). Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> • Separación física o psicológica, pérdida o fracaso. • Decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. • Situaciones de indefensión, ausencia de predicción y control. Según Seligman (1975), la tristeza aparece después de una experiencia en la que se genera miedo debido a que la tristeza es el proceso opONENTE del pánico y actividad frenética. • Ausencia de actividades reforzadas y conductas adaptativas. • Dolor crónico.
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad neurológica elevada y sostenida. • Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel.
Procesos cognitivos implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado. • Focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación. • La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión (triada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información) que son, según Beck, los factores principales en el desarrollo de dicho trastorno emocional.
Función	<ul style="list-style-type: none"> • Cohesión con otras personas, especialmente con aquellos que se encuentran en la misma situación. • Disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida a los que antes de la pérdida no se les prestaba atención. • Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas, así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás, empatía, o comportamientos altruistas.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • Desánimo, melancolía, desaliento. • Pérdida de energía.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo. • Piel de las cejas en forma de triángulo. • Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

2. Funciones de las emociones.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y todo ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables, tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

La emoción tiene tres funciones principales:

- Funciones adaptativas.
- Funciones sociales.
- Funciones motivacionales.

A. Funciones adaptativas.

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandole la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

Cuadro 1: Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980)

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegria	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración


La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. No obstante, para el propio autor de "El origen de las especies", las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural, estando gobernados por tres principios exclusivos de las mismas.


Los autores más relevantes de orientación neo-darwinista son Plutchik, Tomkins, Izard y Ekman. Estos investigadores, que se centran en el análisis de las funciones adaptativas de las emociones, ponen especial interés en el estudio de la expresión de las emociones, análisis diferencial de las emociones básicas, estudios transculturales de las mismas y funciones específicas que representan.

B. Funciones sociales.

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tienen un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Carroll Izard, por ejemplo, destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar respuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de

Miedo	
Características	<p>El miedo y la ansiedad quizá sean las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se han desarrollado un arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica en psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad, están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicósomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo.</p>
Investigadores	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones potencialmente peligrosas o EC's que producen RC de miedo. Los estímulos condicionados a una reacción de miedo pueden ser de los más variados y, por supuesto, carecer objetivamente de peligro. • Situaciones novedosas y misteriosas, especialmente en niños. • Abismo visual en niños, así como altura y profundidad. • Procesos de valoración secundaria que interpretan una situación como peligrosa. • Dolor y anticipación del dolor. • Pérdida de sustento y, en general, cambio repentino de estimulación.
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma.
Procesos cognitivos implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración primaria: amenaza. Valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas (Lazarus, 1993). • Reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación, localización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido.
Función	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo. • Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo. • Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • Se trata de una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. • Preocupación, recelo por la propia seguridad o por la salud. • Sensación de pérdida de control.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación y contracción de cejas. • Párpados superior e inferior elevados. • Labios en tensión. Posibilidad de boca abierta.

Ira	
Características	<p>La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad por su parte, haría referencia a la dimensión cognitiva, mientras que la agresividad sería la manifestación conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares.</p>
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> • La ira está provocada por la estimulación aversiva de diferente intensidad, tanto física o sensorial, como cognitiva. • Condiciones que generan frustración, interrupción de una conducta motivada, situaciones injustas, o alentados contra valores morales. • Extinción de la conducta operante, especialmente en programas de reforzamiento continuo. • Inmovilidad, restricción física o psicológica.
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> • La ira se caracteriza a nivel fisiológico por una elevada actividad neuronal y muscular. • Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica).
Procesos cognitivos implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración. • Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.
Función	<ul style="list-style-type: none"> • La ira facilita la rápida movilización de energía necesaria para las reacciones de defensa o de ataque. • Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración, si bien la ira no siempre concluye en agresión, al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • La ira se siente como una sensación de energía e impulsividad, con una necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática. • Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua. • Párpado inferior tensionado. • Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar. • Mirada prominente.

organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir a los demás comportamientos altruistas y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba. Por último, si bien, en muchos casos la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición, como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada, los efectos sobre los demás pueden llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquellos que proveen apoyo social al afligido, sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales.

C. Funciones motivacionales.

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad. La emoción *energiza* la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tienen la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la ira facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, *dirige* la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características algedónicas de la emoción.

La función motivacional de la emoción sería congruente con lo que hemos comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

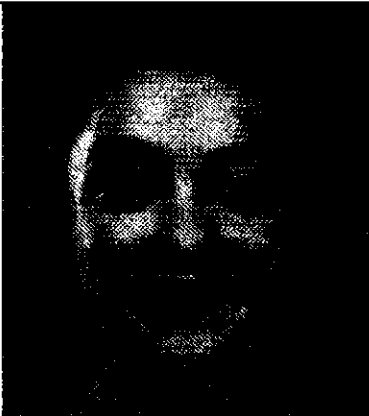
La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia deter-

minado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir, que toda conducta motivada produce una reacción emocional y, a su vez, la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

3. Principales emociones.

El estudio de la experiencia emocional implica necesariamente atender a lo que se piensa o se siente, o cómo se actúa o se expresa y a la forma como reacciona el organismo. La emoción cumple una serie de funciones que facilitan la adaptación del organismo al medio, favorece la aparición de las conductas necesarias, al mismo tiempo que se modifica por las mismas. Por ello en el análisis de las emociones se requiere conocer no sólo las características de las mismas, sino los procesos cognitivos implicados, los estímulos que las inducen, los cambios producidos en el organismo, las conductas que favorece, o la propia forma de expresarse.

Atendiendo a todas estas características que definen la experiencia emocional, presentamos a continuación en forma de cuadros esquemáticos algunos de los aspectos más relevantes implicados en las principales emociones.

Felicidad	
Características	La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera.
Instigadores	<ul style="list-style-type: none"> • Logro, consecución exitosa de los objetivos que pretenden. • Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás.
Actividad fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino. • Aumento en frecuencia cardíaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo. • Incremento en frecuencia respiratoria.
Procesos cognitivos implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas. • Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. • Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo.
Función	<ul style="list-style-type: none"> • La felicidad influye positivamente en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida. • Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía. • Facilita el que se establezcan nexos y relaciones interpersonales. • Induce sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad. • Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental.
Experiencia subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> • Estado placentero, deseable, se siente con evidente sensación de bienestar. • Sensación de autoestima y autoconfianza.
Gestos faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de las mejillas. • Comisura labial retraída y elevación de la misma. • Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.