

... Continuamos nuestro programa con Introducción a la Psicología. Nuestra compañera María Teresa Pérez de Albeniz hablará de las emociones con el profesor Enrique Fernández Abascal. En el tiempo del curso de acceso nos vamos a centrar en la asignatura Introducción a la Psicología y más en concreto nos vamos a ocupar de las emociones. Nos acompaña el catedrático de emoción y motivación, el profesor Enrique Fernández Abascal, que es desde hace muy poco profesor de Introducción a la Psicología en la UNED. Buenas noches, profesor Enrique Fernández Abascal. Muy buenas noches. Y bienvenido. Bienvenido al programa y bienvenido a la UNED. Muchas gracias. Bueno, estamos ante uno de los temas más complejos y

más polémicos que estudia la psicología. Sobre las emociones hay muchísimas teorías y todos podemos echar mano a nuestra experiencia para saber de qué estamos hablando. Estamos hablando de miedo, de alegría, de odio, de amor. Sin embargo, resulta difícilísimo definir lo que es la emoción. Incluso los psicólogos, los estudiosos de este fenómeno no se han puesto de acuerdo hasta ahora, ¿no es así? Pues efectivamente hay una interesante revisión de definiciones de emoción y al final la conclusión más clara que podemos tener es que hay tantas definiciones como investigadores han estudiado la emoción. Tiene tantos aspectos, tantas facetas, que es muy difícil llegar a una definición que guste a todo el mundo, que sea aceptada por todo el mundo. De hecho, hay esa frase de que todo el mundo sabe lo que es una emoción porque ha tenido esa experiencia, pero cuando llega el momento de definirla, nadie sabe definirla. Bueno, pues vamos a echar mano de su experiencia, de sus conocimientos para saber qué es una emoción, en su opinión. Bien, pues en principio... En principio debemos...

encuadrar las emociones dentro de los procesos adaptativos. Es el proceso adaptativo por excelencia que nos permite dar respuestas rápidas y eficaces en un momento determinado. Para eso, la emoción recluta o echa mano de los restantes procesos psicológicos, es decir, de la atención, de la percepción, del aprendizaje, de la memoria. ¿Qué es lo que hace cuando tenemos una respuesta emocional? Pues que focalizamos nuestra atención hacia esos aspectos que son relevantes a esa respuesta emocional. Por ejemplo, una persona que tenga miedo a los perros, cuando se encuentra con un perro delante, el miedo le va a focalizar la atención en ver sus colmillos, en ver la boca abierta, en ver todos los elementos que le dan alarma, que le dan la respuesta emocional de miedo. ¿Qué es lo que pasa cuando una persona está dando una respuesta emocional, por ejemplo, de amor? Pues que ve en el ser amado todos los aspectos positivos, todo lo grato, todo es fenomenal en esa persona y en esa interacción. Es decir, lo que hacen las emociones es echar mano de los demás procesos, filtrarlas, configurarlos y ponerlos en su lugar.

al servicio de esa situación a la que tiene que responder para dar la respuesta más eficaz y más rápida y más apropiada en un determinado momento. Pero son procesos complejos, no sólo porque intervengan los demás procesos, sino porque en inicio o en principio las emociones son procesos biológicos, genéticamente determinados, por los cuales tenemos unos patrones de adaptación. Pero no nos valen sólo esos procesos biológicos o esa dotación genética de respuesta, porque vivimos en un mundo cambiante y es necesario tener miedo a lo mejor a los ascensores, a los aviones o a las aspiradoras. No vienen obviamente todas las respuestas emocionales genéticamente determinadas. De tal manera que inmediatamente que nacemos aprendemos nuevas respuestas emocionales. Por lo tanto estamos en un proceso que oscila entre la base biológica y la cultura, que es la que

nos da una... ..las nuevas formas de entender las emociones. Hay formas culturales en las cuales la tristeza es una situación...

hedónicamente negativa, lamentable, y en otras la tristeza es un proceso satisfactorio, es un proceso de maduración, de desarrollo, de crecimiento, y se interpreta de forma diferente. Por lo tanto, es un proceso complejo porque influye en todos los demás procesos y es un proceso complejo porque va desde la respuesta más dura biológicamente determinada a los rituales culturalmente adquiridos. También al estudiar las emociones se habla de los componentes de la emoción. ¿Cuáles son esos componentes? Parte de la complejidad adicional que tienen las emociones viene porque las emociones son un conjunto global de respuestas. Ya desde su inicio tenemos que diferenciar que hay dos formas importantes de dar la respuesta emocional. La primera, toda respuesta se produce ante un cambio de la situación ambiental, pero ese procesamiento del medio ambiente se puede hacer de dos formas o por dos vías diferentes. Las más puras.

biológicas que van directamente por canales específicos a estructuras del cerebro como la amígdala y dan la respuesta inmediatamente y otras que llevan un proceso más complejo que son las emociones que van primero a la corteza, las comparamos con nuestras experiencias, con lo que hemos aprendido, con lo que tenemos memorizado y luego dan esa respuesta. Es decir, en el propio inicio todos los procesos emocionales pueden tener un doble procesamiento y muchas veces tienen los dos paralelamente y luego la respuesta a su vez, las consecuencias de ese procesamiento también son complejas. Por un lado tenemos la parte quizás más conocida o la que mucha gente reduce la emoción, que es la parte del sentimiento, que es la parte consciente, la parte fenomenológica que uno tiene pues el encontrarse a gusto o disgusto, es decir, el tono hedónico positivo, el tono hedónico negativo, también tiene un componente de comunicación hacia los demás, hay una expresión de la emoción, pues principalmente a través de la expresión de la emoción, que es la emoción, que es la emoción, la emoción facial de la cara que ponemos de felicidad, de tristeza, de miedo.

Pero también a través de la postura del cuerpo, la propia entonación de la voz con la que comunicamos a los demás nuestros estados emocionales y que son de una gran utilidad porque cumplen la función también que una de las tareas de la emoción es reclamar la atención o hacer que las personas con quienes estamos pues hagan determinados comportamientos y a través de esa comunicación lo conseguimos. Un tercer elemento de esa respuesta emocional tiene que ver con la preparación para la acción. La parte más adaptativa quizá de las emociones es que nos hace hacer algo o no hacer nada dependiendo del tipo de emoción en la que estemos respondiendo. Es lo que se conoce como el afrontamiento. La respuesta para adaptarnos al medio va a ser por lo tanto un tercer elemento que es el afrontamiento. Y por último se considera siempre que hay un cuarto elemento en esa respuesta emocional que son los cambios fisiológicos. Es decir, se acelera nuestra respiración, se acelera nuestro latido cardíaco, pero eso más que ser específicos y típicos.

de cada emoción son una especie de preparación biológica para dar la respuesta a esos elementos, al sentimiento, a la comunicación o expresión y al afrontamiento. De tal manera que nos encontramos con que se nos acelera el corazón, late más rápido el corazón, tanto con emociones positivas, por ejemplo, cuando estamos enamorados de una persona, como

por emociones negativas, cuando tenemos miedo a una persona. Y es, por lo tanto, una respuesta más indiferenciada que las otras, ya que todas las emociones tienen un sentimiento propio, único y característico, tienen una forma de expresión propia y característica y tienen una forma de afrontamiento propio y característico. Sin embargo, la activación fisiológica es más compartida, más común, es más el soporte biológico para las otras respuestas que en una respuesta emocional propia y específica de sí misma. Y la relación entre estos cuatro elementos, supongo que son muy estrechas, ¿no? Difíciles de delimitar. Estos cuatro elementos. Estamos dentro de una emoción. Efectivamente, es difícil saber.

De hecho, hay una cuestión básica en psicología y es saber si lloramos porque estamos tristes o estamos tristes porque lloramos. Es decir, el sentimiento y la expresión, que es lo que esa frase recoge, realmente tiene una alta interacción. En las investigaciones, los dos métodos se utilizan para provocar emociones. Es decir, hacerle uno que recuerde una experiencia emocional, es decir, que evoque su sentimiento y eso siempre lleva a que la persona ponga la expresión facial correspondiente. Y al revés, le enseñamos a una persona a que ponga expresión de miedo y al final nos comunica que sus sentimientos están siendo de miedos en ese momento. Es decir, la emoción es el conjunto de esos cuatro elementos que hemos definido de respuesta emocional. Y no ninguno de ellos de forma aislada. De hecho, hay una definición, una aportación muy interesante hecha en nuestro país por el profesor Marañón, que ha sido además un punto crítico en el desarrollo de la investigación de la emoción, que son...

Lo que él denominó las emociones frías, es decir, precisamente romper, que aparezcan algunos de los elementos de la emoción sin que estén todos ellos. Por ejemplo, crear una situación de activación fisiológica igual que una emoción a través de una inyección de pinefrina o de cualquier otro tipo de sustancia que produce la activación fisiológica, pero sin el sentimiento. Esa sería una emoción fría. Tiene todos los componentes, pero no tiene el sentimiento. No es una verdadera emoción. Y al revés, también ocurriría. Si provocáramos solo el sentimiento sin los cambios fisiológicos o sin los otros elementos, tampoco estaríamos ante una verdadera emoción. La emoción es el conjunto del procesamiento de la información de los cambios que han ocurrido y la respuesta conjunta de esos cuatro elementos que hemos mencionado. Si no, serán conjuntamente esos cinco elementos, procesamiento y los cuatro tipos de respuesta. No podríamos estar hablando de una verdadera emoción. Hablaríamos de emociones frías o pseudoemociones, pero no de emociones de verdad. Y profesor. Profesor Fernández Abascal.

Hablando de distintos tipos de emociones, también se clasifican las emociones básicamente en emociones positivas y en emociones negativas. Vamos a hablar un poquito de este asunto. ¿Cuáles son las emociones negativas más importantes? Que creo además que son las que, por desgracia, están más estudiadas. Bien, en primer lugar, la clasificación que hasta recientemente más habitual que se ha hecho de las emociones ha sido precisamente por el tono idónico de los sentimientos, por emociones positivas o negativas, agradables o desagradables. Quizás no sea hoy en día la que más correctamente podríamos hacer, pero vamos a empezar por esa. En lo que se refiere a emociones positivas, pues tendríamos un bagaje genético mucho menor que emociones negativas. Como proceso adaptativo, las emociones previenen más de daños, de males que nos puedan hacer, que para el disfrute. O la satisfacción, de tal manera que nos ha jugado.

esa mala pasada a la naturaleza de dotarnos de más emociones negativas. Si habláramos de las emociones más básicas, más inicialmente biológicas, de menos procesamiento y de más dependencia de adaptación, pues tendríamos que hablar de emociones negativas como el miedo, como la ira, como la tristeza. Y hablando de emociones positivas, pues exclusivamente tendríamos que hablar de la alegría. Y habría una última emoción, la sorpresa, que es una emoción que se considera neutra, la cual no tiene un tono idónico ni positivo ni negativo. Es una emoción muy rápida que cuando ocurre un cambio nos lleva a buscar más información y esa búsqueda inmediata de más información nos dará al final una respuesta o de miedo, o de alegría, o de tristeza. Es decir, es una emoción preparatoria de otras emociones y no tiene tono idónico en sí mismo. Es decir, las emociones más básicas se clasificarían como positivas o negativas, todas ellas a excepción de la sorpresa, que es una emoción...

digamos preparatoria de que ocurran otras emociones. Pero esa diferencia entre emociones positivas y negativas, como decíamos que nos había jugado esa mala pasada la naturaleza, tiene aún más trascendencia, porque hay una ley de asimetría hedónica. Además, la duración temporal de una emoción negativa es mucho más larga que la de las emociones positivas. En las emociones positivas ocurre un cambio, nos toca el gordo de la lotería de Navidad, nos ponemos muy contentos, pero dos segundos después hay nuevas condiciones, nos hemos habituado a la respuesta y desapareció esa respuesta de alegría. Nos ha comido otras nuevas preocupaciones, otras nuevas situaciones. Sin embargo, tenemos una situación de ira o de tristeza y pasa el tiempo y seguimos roneando, seguimos teniendo esa emoción. Es decir, las emociones negativas duran mucho más en el tiempo que las positivas. Es decir, además de tener pocas emociones positivas, estas son breves y es una... mala jugada que tiene la naturaleza con nosotros.

Si queda algún consuelo, pues siempre nos quedaría el recordar las emociones positivas para disfrutar más, aunque también hay que tener en cuenta que las emociones tienen una curiosa forma de comportamiento y es que acaban, terminan con lo que se conoce como el proceso oponente. Es decir, cuando termina una emoción positiva es sustituida por una emoción negativa y cuando termina una emoción negativa es sustituida por una emoción positiva. Es decir, cuando estamos en una situación de miedo, pues por ejemplo entramos en un callejón, nos encontramos con un perro que parece que nos va a atacar y nos da una situación de miedo absoluto, de pánico y aparece el dueño, le pone la correa, domina al perro, esa respuesta emocional negativa de miedo es sustituida por una emoción positiva, de alivio, de tranquilidad, ¿por qué? ¿qué ha pasado la situación de miedo? Y al revés, cuando se termina una emoción positiva, pues por ejemplo nos encontramos con un amigo que hace mucho tiempo que no veíamos, nos cruzamos con él, nos ponemos muy contentos, con mucha alegría, nos saludamos, pero a los pocos instantes...

se tiene que ir, nos quedamos con la nostalgia, con la tristeza que queda desaparecida. Es decir, además, las emociones no terminan, digamos, por la desaparición de la emoción en sí misma, sino que terminan con la aparición de una emoción oponente o contraria. Y en este caso, en esa línea de emociones positivas o negativas que eran las que mencionábamos antes. Quizás son los dos polos muy opuestos, pero normalmente nuestro componente emocional también tiene otros ingredientes de sentimientos que no es ni el odio ni la alegría más absoluta. Hay como emociones intermedias, ¿podemos hablar? Sí, perfectamente. Me

parece que es el término quizás más adecuado. Es lo que me refería antes cuando decía que esa clasificación de emociones positivas y negativas que ha sido la que se ha llevado durante mucho tiempo en la psicología, está siendo en estos momentos sustituida por otro tipo de clasificación. Clasificando emociones como... Básicas emociones más determinadas biológicamente.

emociones secundarias, emociones más determinadas culturalmente. Las emociones básicas estaríamos hablando de emociones principalmente precognitivas, es decir, de un procesamiento muy rápido, con muy poca conciencia y sólo después de que está dándose la respuesta emocional tenemos conciencia de qué es lo que está pasando, es decir, cuando algo nos asusta primero damos la respuesta y después nos damos cuenta de que esa respuesta es así. Frente a las secundarias que es al revés, primero analizamos, recordamos eventos, cosas parecidas que tienen relación y entonces decidimos cuál es la respuesta emocional más adecuada, es decir, estamos hablando de que hay emociones precognitivas, es decir, que se producen antes de que tengamos conciencia, no de que procesemos, que en todo caso procesamos la información antes de que tenemos conciencia que estamos procesando eso y otras que son poscognitivas, primero procesamos, elaboramos la información y después damos la respuesta. En ese sentido, cuando hablamos de emociones básicas, emociones precognitivas, estaríamos hablando de emociones.

determinadas principalmente de forma biológica y un circuito establecido para dar esa respuesta viene biológicamente determinado de alguna manera todos los componentes de esa respuesta, el sentimiento, la expresión, el afrontamiento, la actividad fisiológica. Sin embargo, las emociones más secundarias o poscognitivas son más de influencia cultural y son desarrolladas por cada persona. Tenemos tal cantidad de respuestas emocionales posibles cada persona que no es posible que esa información venga registrada en el geroma humano. Tienen que ser desarrolladas y creadas a partir de esa información de esas emociones más básicas. De tal manera que casi toda emoción básica va a generar una forma de emoción secundaria. Por ejemplo, el miedo. El miedo va a dar lugar a otra respuesta emocional que es muy cercana pero que tiene otra capacidad adaptativa como es la ansiedad. La ira, por ejemplo, va a dar consecuencia a otra respuesta emocional como es la hostilidad o la tristeza va a dar respuesta a otra situación como es la ansiedad.

la depresión, la depresión preclínica, no la depresión como diagnóstico clínico. Pero sin embargo, esas formas son de desarrollo cultural y personal, de tal manera que igual que cuando hay una respuesta de sorpresa en una persona podemos pensar que es idéntica a la de otra persona, cuando hay una respuesta de ansiedad o de hostilidad o de depresión, no es igual en todas las personas ni en todas las culturas, hay muchas diferencias individuales. Por lo tanto, estamos hablando de respuestas emocionales que son más difíciles de etiquetar. Si bien hay unas muy comunes o muy compartidas como las que hemos mencionado, ansiedad, hostilidad o depresión preclínica, hay otras que son más ambiguas, son más mezclas, son más desarrollo personal y que difieren de una persona a otra y de una cultura a otra. De tal manera que la psicología cuando ha abordado el estudio de esas formas secundarias de emoción ha optado más por... por un estudio dimensional que por el estudio de emociones concretas. Es decir, ha estudiado...

cuáles son las características, las grandes dimensiones por las cuales puede clasificarse toda esa serie de respuestas emocionales que da una persona. Y que esas características son, en principio, las condiciones de tono hedónico, emociones agradables, desagradables, o tono hedónico positivo o negativo. Una segunda característica es de la intensidad, el grado con el cual nuestra respuesta emocional recorre otros procesos y nos implica en ella. Y por último, la capacidad de control que tenemos sobre esa situación, es decir, en qué medida la respuesta emocional facilita controlar la situación o todo lo contrario, nos da una sensación de falta de control y de tomar otro tipo de medidas. En ese sentido, las definiciones emocionales son mucho más ambiguas, porque obviamente tanto una respuesta de miedo como de ira la clasificaremos como una situación desagradable y de alta intensidad. Y sin embargo, son emociones diferentes. Pero sin embargo... En emociones secundarias...

es muy factible que una persona tenga una respuesta que sea mezcla de las dos cosas. Tenga ansiedad ante una situación, pero al mismo tiempo tenga una cierta hostilidad ante el medio, ante las personas que le han provocado esa situación. En cualquier caso, las emociones secundarias son más difíciles de estudiar. Están siendo recientemente el interés por ellas y de su sistematización. Y las que tenemos como más datos, más claros, más sistematizadas, son las emociones básicas que son más comunes, más compartidas, más universales y por lo tanto más fácilmente compartimentadas. Nos queda ya poco tiempo, pero a mí me gustaría tratar el estudio de la emoción desde el punto de vista del interés o del interés resurgido por parte de la psicología. Hasta hace poco tiempo, la psicología se preocupaba mucho de cómo razonamos o cómo resolvemos problemas. De cosas mucho más mecánicas, por decirlo de alguna forma, la conducta.

mucho de que toda la conducta viene determinada por las emociones. La emoción estaba en un segundo plano. Sin embargo, ahora un resurgimiento por el interés de la emoción en psicología. ¿En qué momento estamos ahora mismo, Fernández Abascal? Bien, pues efectivamente la psicología, digamos, ha ido pasando por una serie de etapas y si bien es cierto que la emoción está desde los primeros momentos del surgimiento de la psicología, es más, tiene un hito importante que son los primeros estudios de Darwin, que ya escribió un libro sobre la expresión facial de las emociones en los hombres y en los animales y por lo tanto tuvo un estudio, un abordaje de estudio científico muy temprano. Sin embargo, no ha sido en ningún momento ninguno de los procesos psicológicos de central interés. Se centró la psicología en el aprendizaje, en la memoria, en la percepción, en el lenguaje, en el pensamiento, en otros procesos, y es sólo en la última década cuando resurge el interés. Si vemos el nivel de publicaciones, el número de publicaciones que se hace,

Esta última década supone un incremento muy importante y quizás posiblemente por una serie de descubrimientos que se hacen. En segundo lugar, quizás porque se ha visto que el estudio de los demás procesos se agota en sí mismo si no se tiene en cuenta las emociones que, de alguna manera decíamos, influyen y canalizan los demás procesos y quizás también sea el último de los procesos en interés por su complejidad o su dificultad en el estudio. Lo cierto es que hoy en día sabemos que el estudio o cualquier otro proceso no se puede hacer al margen de la emoción. Durante mucho tiempo, pues una de las formas de procedimiento en el laboratorio típico era que el sujeto estuviera tranquilo, no diera ninguna respuesta emocional. La respuesta emocional era algo que interrumpía o que estorbaba en el laboratorio y por lo tanto no se introducía en el laboratorio para estudiarlo. Después, durante bastante tiempo, la psicología ha estudiado simulantes.

procesos en ordenador y el ordenador pues era un procesador de información frío sin emociones al final la psicología se da cuenta de que en toda actividad humana hay esa parte caliente esa parte emocional sin la cual no puede ser en la actividad más intelectual más fría o más racional que podemos imaginar pues yo que sé por ejemplo leer un libro una novela lo que estamos haciendo en último extremos es buscar experiencias y tener emociones es difícil e imposible leer un libro de forma fría si realmente nos es indiferente simplemente no lo leeríamos lo leemos porque hay algo atractivo y damos unas respuestas emocionales con ellos cuando tomamos una decisión o cuando se ha intentado simular en ordenador cómo se toman las decisiones se ha encontrado que la simulación con respecto a las decisiones humanas pues falta precisamente ese calor hay muchas cosas que simplemente nos atraen o nos prestamos atención porque no son únicamente positivas y otras cosas las rechazamos

todo el razonamiento que queramos, le daremos todo el apoyo intelectual que queramos, pero último hacemos una respuesta emocional que estamos vistiendo con esas respuestas. Es decir, todos los procesos están influenciados por la emoción y por lo tanto es una parte muy importante a tener en cuenta. Hay un hecho además adicional a lo que hemos comentado, que ha sido una gran difusión de los procesos emocionales como consecuencia de la publicación de una serie de bestsellers que han hecho que haya un interés por este proceso emocional en el gran público y que haya llevado a campos de aplicación donde tradicionalmente la emoción no había tenido ninguna cabida, me refiero al campo de la psicología industrial o el campo de la psicología escolar donde las emociones no tenían en cuenta. No es así en la clínica porque el 99% de las cosas que se ven en la clínica son emociones, pero en esos otros campos era algo totalmente marginado y sin embargo hoy en día podemos ver la gran proliferación de libros, de cursos y de intereses

trabajar en el campo emocional, precisamente en esos campos en los cuales no se le había encontrado ningún interés. Quizás ese boom venga en parte de esas publicaciones o best-sellers que hablábamos, como el de Inteligencia Emocional de Goleman o el Cerebro Emocional de Leducs, pero en general yo creo que también son best-sellers porque han dado respuesta a una cierta inquietud que había en la población. Sin duda, las emociones han sido muy atractivas en todas las culturas, todas las grandes aportaciones que tenemos de filosofía o de otras ciencias, de otra serie de conocimientos han tenido como temática central la emoción. La emoción no ha sido exclusiva de la psicología, la tenemos en la literatura, en la poesía, en la pintura, en todos los sitios. Sin embargo, la psicología parece que en un determinado momento ha podido empezar a dar unas respuestas más satisfactorias y eso ha crecido no solo el interés, el interés de los propios psicólogos, sino que ha trascendido fácilmente al interés de todo el público en general.

Muchísimas gracias, Enrique Fernández Abascal, catedrático de emoción y motivación, profesor de introducción a la psicología en la UNED. Muchísimas gracias por habernos acercado a estas claves fundamentales relacionadas con la emoción. Muchas gracias a ti, ha sido un placer estar con vosotros.