

Tema 4

Bases sociales de la emoción

José María LEÓN RUBIO

Silvia MEDINA ANZANO

Silverio BARRIGA JIMÉNEZ

Francisco Javier CANTERO SÁNCHEZ

PRESENTACIÓN

¿Qué interés tiene para un psicólogo social el estudio de la emoción? La respuesta a dicha cuestión es bien sencilla, nuestra disciplina trata de explicar por qué y cómo las personas entran en interacción y establecen relaciones, resultando que gran parte de éstas y probablemente las de mayor significación en sus vidas, se desarrollan y mantienen en función de los afectos, sentimientos y emociones que se experimentan en dichas situaciones de interacción social.

El estudio de las emociones es uno de los capítulos más interesantes y a la vez más caóticos de la psicología. El concepto mismo de emoción se difumina a la vista de las incontables teorías que se contradicen o ignoran mutuamente. Por eso, nuestro punto de partida es la pregunta aparentemente trivial acerca de qué es una emoción.

Con el término emoción hacemos referencia a un fenómeno afectivo intenso, breve, centrado en un objeto que interrumpe el flujo normal de la conducta y la cognición, reorientándolas (Echebarría y Páez, 1989, pág. 43).

Históricamente se han distinguido tres corrientes de investigación en este terreno, las cuales han acentuado respectivamente la vivencia subjetiva, la reacción fisiológica o el comportamiento expresivo del sujeto. Las distintas teorías psicosociales de la emoción, que revisaremos más adelante, han puesto de manifiesto experimentalmente que ninguna de estas tendencias basta para explicar por sí sola el mundo de las emociones, destacando la mutua interdependencia de los tres aspectos, así como que las normas sociales son parte integrante de algunas emociones.

OBJETIVOS OPERATIVOS

- 1º) Clasificar las teorías clásicas de la emoción en función de la subdivisión del Sistema Nervioso implicado en la estructura de análisis de cada una de ellas.

- 2º) Escribir los principios en los que se sustentan las teorías clásicas de la emoción.
- 3º) Emitir un juicio crítico sobre las teorías clásicas de la emoción con base en los datos empíricos disponibles respecto a la verificación de las mismas.
- 4º) Escribir la definición de emoción.
- 5º) Formular por escrito los principios en los que se apoyan las diferentes aproximaciones psicosociales al tema de la emoción.
- 6º) Ilustrar mediante un ejemplo las distintas aproximaciones psicosociales al tema de la emoción.
- 7º) Identificar qué teorías de la emoción se ven confirmadas por los resultados de diferentes investigaciones que les serán expuestas.

1. TEORÍAS CLÁSICAS SOBRE LA EMOCIÓN.

Bajo el término **teorías clásicas** comprendemos la explicación **periférica** de la emoción de James (1884) y las objeciones de Cannon (1929) a la misma, éstas últimas acabarían conformando un punto de vista propio sobre la emoción que se ha dado en llamar **central** por considerar que ésta es el resultado de la acción de los centros superiores del Sistema Nervioso (SN), y no la percepción de cambios fisiológicos del SN periférico, fundamentalmente del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), ante una determinada situación, tal y como consideraba James.

Para James, la emoción es el resultado de la percepción de cambios fisiológicos del Sistema Nervioso periférico (estamos tristes porque lloramos).

Para Cannon, la emoción es el resultado de la acción de los centros superiores del Sistema Nervioso (lloramos porque estamos tristes).

1. Teorías clásicas de la emoción.

Como han señalado Fernández-Dols y Eugenio Ortega (1985, págs. 35-36), la explicación periférica de la emoción implica los siguientes supuestos básicos que acompañamos de las correspondientes objeciones presentadas por Cannon, así como de los datos que permiten dilucidar al respecto:

1º.- Existe una percepción inmediata de los cambios viscerales que median, a su vez, entre dicha percepción y la de los cambios ambientales. En la emociones sentimos, pues, los distintos cambios fisiológicos con mayor o menor claridad.

Cannon objetó a este supuesto:

- a) Las vísceras son estructuras relativamente insensibles, y
- b) Los cambios viscerales son demasiado lentos para constituir una fuente de sentimientos emocionales.

Según Cannon, la capacidad de las vísceras para producir sensaciones es muy pobre, por tanto, sus cambios serán difícilmente perceptibles. Dicho planteamiento se fundamenta en el hecho de que la proporción entre las fibras viscerales aferentes y eferentes es de uno a diez, y datos clínicos que indican la posibilidad de manipular algunas vísceras sin necesidad de anestesia. Pese a ello, el desarrollo de la investigación sobre retroalimentación biológica o *biofeedback* es una prueba concluyente de la sensibilidad visceral (ver León Rubio, 1985).

La segunda objeción apuntada se apoya en la comparación de los largos tiempos de latencia de diversas reacciones viscerales con los breves periodos de latencia de algunas reacciones afectivas. Sin embargo, la mayor latencia del músculo liso en comparación con el estriado no es un obstáculo insalvable para la teoría de James, pues aunque cada tejido de músculo liso tiene sus propias características muy diferentes a las del otro, el típico empezará a contraerse 50 a 100 milésimas de segundo después de ser excitado y alcanzará la contracción plena una mitad de segundo después (Guyton, 1983; pág. 170), lo que no le impediría, sin duda alguna, ejercer como fuente de sentimientos emocionales.

2º.- Los cambios viscerales son imprescindibles en la emoción. Si no existen éstos, no hay emoción, sino un estado frío y neutral de percepción intelectual.

Frente a ello objeta Cannon que la separación total entre las vísceras y el Sistema Nervioso Central (SNC) no altera la conducta emocional, por tanto, los cambios viscerales no son tan imprescindibles como estima James.

Esta objeción se fundamenta en los resultados obtenidos por el propio Cannon en sus trabajos con gatos simpatectomizados (dicha operación tenía por objetivo lograr una total desconexión entre el SNC y el control vasomotor de los músculos de fibra lisa y de las vísceras en general), en los que se halló que la expresión emocional se mantenía en aquellos órganos que permanecían conectados con el cerebro; y no así en los órganos desconectados.

Pese a ello, Hohmann (1966) halló que la emotividad de las personas con lesión espinal guardaba relación con el nivel de la lesión. De tal manera que cuanto más alta es ésta, menor es la sensación visceral y menor es la emotividad del paciente. Lo que puede ser interpretado como un apoyo a la teoría de James: los cambios viscerales son necesarios para la emoción, y los sujetos que no pueden percibir estos cambios manifiestan una menor emotividad. Sin embargo, es fácilmente deducible que este apoyo no es total, ya que la experiencia emocional parece ser un problema de grado.

Resumiendo, a la luz de los datos expuestos no es posible aceptar una hipótesis y rechazar otra, sin correr el riesgo de equivocarnos.

3º.- Existen patrones viscerales específicos para las distintas emociones.

En contra de este supuesto, Cannon afirma lo siguiente: Los mismos cambios viscerales se producen en estados emocionales muy distintos e incluso en estados no emocionales. Esto tiene como fundamento la observación molar de distintas

alteraciones viscerales, dependientes del SN simpático en situaciones tan diversas como estados febriles, asfixia, miedo e ira. A pesar de lo cual, algunos de los resultados obtenidos en los estudios experimentales sobre identificación de respuestas fisiológicas asociadas a las diferentes emociones apuntan en favor del punto de vista de James, así Ax (1953) halló diferencias significativas en siete respuestas fisiológicas ante una situación de miedo y otra de ira¹; durante esta última en comparación con la primera, se observaron mayores incrementos en la presión sanguínea diastólica y en la actividad electromiográfica, y mayores decrementos en la tasa cardíaca. Por contra, en la situación de miedo el número de respuestas electrodermales específicas y la tasa respiratoria fueron mayores que en la situación de ira.

4^o.- La activación voluntaria de los cambios viscerales de una emoción concreta deberían producir esa emoción. Para James no existía la posibilidad real de probar esta afirmación, pues, según él, no era posible ejercer un control voluntario sobre las vísceras, lo que ha sido refutado claramente por los trabajos sobre condicionamiento instrumental de las funciones vegetativas (ver León Rubio, 1985).

La correspondiente objeción de Cannon a este supuesto podría formularse del siguiente modo: La inducción artificial de los cambios viscerales de las emociones intensas no da lugar a éstas. Esta objeción tenía como fundamento las observaciones clínicas del investigador español Gregorio Marañón (1929), quien había puesto de manifiesto que la inyección de adrenalina en el torrente sanguíneo producía cambios viscerales típicos de la emoción, pero no producía la experiencia de emoción (salvo en casos excepcionales de pacientes predispuestos), sino un estado afectivo indefinido apreciado fríamente y sin emoción real. Es decir, la excitación simpática por medio de la adrenalina no es suficiente para producir emoción, pero no demuestra que sea innecesaria.

La investigación posterior en esta línea ha demostrado una relación entre los niveles hormonales de adrenalina y noradrenalina y estados emocionales, tales como ira, miedo y ansiedad. El problema consiste en determinar cuál es, en este caso, la dirección de la causalidad; una alternativa coherente con la teoría de James es que los cambios hormonales inducen estados emocionales; la otra posibilidad es que un estado emocional, determinado a partir de estructuras nerviosas centrales, da lugar posteriormente a cambios hormonales. Esta última posibilidad ha sido confirmada por el condicionamiento operante de respuestas electroencefalográficas, salvo que en estos estudios la variable que más influyó en la experiencia emocional fueron las instrucciones proporcionadas por el experimentador (ver León Rubio, 1985).

1 En la de miedo, los sujetos experimentales eran informados de que se había producido un cortocircuito en el equipo de registro y recibirían choques eléctricos de poca importancia. En la de ira, los sujetos experimentales eran insultados y criticados por un ayudante del experimentador.

Resumiendo, los datos de que disponemos no nos permiten aceptar o rechazar una u otra de las tesis clásicas expuestas. Tal vez por ello, la característica más resaltante del estudio actual de la emoción, sobre todo en el contexto de la psicología, es la formulación de modelos teóricos intermedios entre las posturas aquí expuestas y conciliadores de las mismas; es decir, modelos que tratan de integrar los componentes cognitivos (centrales) y los componentes somáticos y autonómicos (periféricos) de la emoción. Característica ésta que también comparten las aproximaciones psicosociales al estudio de la emoción y que, como ya apuntamos anteriormente dividiremos, siguiendo a Echebarría y Páez (1989), en dos grandes apartados teorías psicológico-sociales y teorías socio-psicológicas, según pongan el énfasis en la dimensión psicológica o social de la emoción.

James: Supuestos	Cannon: Objeciones	Balance
Existe una percepción inmediata de los cambios viscerales.	Las vísceras son estructuras insensibles con cambios lentos.	El <i>Biofeedback</i> prueba de la sensibilidad visceral. El tejido liso tiene una latencia de respuesta inferior al segundo.
Los cambios viscerales son imprescindibles en la emoción.	Al separar vísceras y SNC la emoción no se altera.	La simpatectomización no influye en la emoción. La emotividad de los lesionados de médula es menor cuanto más alta es la lesión.
Existen patrones viscerales para cada emoción.	Las emociones no se diferencian por las respuestas fisiológicas.	Se han hallado diferencias fisiológicas entre emociones.
La activación de los cambios viscerales asociados a una emoción producen ésta.	La inducción de cambios viscerales no da lugar a la emoción.	Los cambios hormonales puede que induzcan estados emocionales o puede también que ellos sean el resultado de experiencias emotivas.

2. Balance de las teorías clásicas.

2. TEORÍAS PSICOLÓGICO-SOCIALES.

Nos ocuparemos aquí de aquellas teorías que han generado mayor volumen de investigación y sobre las que se sustentan prácticamente todas las demás teorías que sobre la emoción se han formulado desde la Psicología Social. En concreto, abordaremos la teoría de la activación-cognición de Schachter y Singer, las teorías cognitivas de la emoción y la teoría de la expresión emocional de Ekman, para otros desarrollos consultar Fernández-Dols (1994).

2.1. Teoría de la activación-cognición de Schachter y Singer.

La elaboración teórica más cercana a la Psicología Social que ratifica la posibilidad de una alternativa intermedia en el estudio de la emoción es el trabajo de Schachter y Singer (1962), quienes postulan que son necesarios **dos factores** para constatar la existencia de una emoción; en primer lugar, una **activación fisiológica indiferenciada**, y en segundo lugar, unos factores cognitivos relacionados con la **atribución causal** de dicho estado de activación a determinadas condiciones ambientales.

Dicho modelo se sustenta en tres proposiciones fundamentales:

- 1^a.- Dado un estado de activación fisiológica sobre el que el individuo no posee una explicación inmediata, lo categorizará y describirá en términos de las cogniciones disponibles. Un mismo estado de activación puede ser categorizado emocionalmente de forma diferente (por ejemplo, como alegría o ira) dependiendo de los aspectos cognitivos de la situación.
- 2^a.- Dado un estado de activación sobre el que el individuo posee una explicación completamente satisfactoria (por ejemplo, debido a una inyección de adrenalina), no tendrá necesidad de categorizar sus sensaciones en términos de cogniciones alternativas disponibles.
- 3^a.- Dadas las mismas circunstancias cognitivas, el individuo reaccionará emocionalmente o describirá sus sensaciones como emociones sólo en el caso de que experimente un estado de activación fisiológica. Es decir, la interpretación emocional de la situación sólo se dará en la medida en que el individuo esté realmente activado.

La comprobación experimental de estas tres proposiciones requería la manipulación experimental de tres variables: a) el estado de activación fisiológica, b) el grado de explicación apropiada del estado fisiológico, y c) la situación ambiental inductora de cogniciones emocionales.

En el estudio de Schachter y Singer la primera variable se manipuló inyectando a los sujetos *adrenalina* (sustancia activadora del SN simpático) o un *placebo* (una solución salina). La segunda variable se manipuló manteniendo a los sujetos *adecuadamente informados, ignorantes, o falsamente informados* de los efectos fisiológicos de la inyección de adrenalina. La tercera variable se manipuló exponiendo a los sujetos a situaciones de interacción interpretables en términos de emociones diferentes: *euforia e ira*.

Para poder controlar adecuadamente las tres variables los autores tuvieron que encubrir el objetivo del estudio. A los sujetos se les dijo que el objetivo del

experimento era estudiar los efectos de una vitamina denominada Suproxin sobre la visión, lo que implicaría ponerles una inyección de dicha vitamina.

En el estudio participaron 185 sujetos que fueron asignados aleatoriamente a siete grupos:

NIVEL DE ACTIVACIÓN	TIPO DE INFORMACIÓN	INTERACCIÓN EMOCIONAL
Adrenalina	Informados	Euforia
Adrenalina	Ignorantes	Euforia
Adrenalina	Mal informados	Euforia <i>control</i>
Placebo	Ignorantes	Euforia
Adrenalina	Informados	Ira
Adrenalina	Ignorantes	Ira
Placebo	Ignorantes	Ira

Por tanto, se utilizó un diseño factorial incompleto; no hubo condición *Adrenalina-Mal informados-Ira*. En relación con esto último es obligado resaltar que los autores consideraron que sería suficiente con un único grupo control, pues el tercer grupo (ver tercera fila de la tabla anterior) fue incluido únicamente con el fin de controlar posibles efectos asociados con la actitud de auto-examen encontrada en los sujetos del grupo número uno (ver primera fila de la tabla anterior).

El procedimiento utilizado fue el siguiente: justo antes de la inyección de adrenalina los sujetos, según al grupo que pertenecían, recibieron una de estas explicaciones:

- *Grupo Informado* (filas nº 1 y 5 de la tabla anterior). Se les decía que la vitamina tenía a veces efectos secundarios que durarían un máximo de 15 o 20 minutos. Como efectos de la vitamina se describían consecuencias reales de la adrenalina: temblor de manos, palpitaciones y calor en la cara.
- *Grupo Ignorante* (filas nº 2, 4, 6 y 7 de la tabla anterior). No se proporcionó información apropiada sobre posibles estados corporales.
- *Grupo mal informado* (fila nº 3 de la tabla anterior). Se le decía que la vitamina podía tener efectos secundarios tales como entumecimiento y picor en los pies y ligero dolor de cabeza, síntomas que nada tienen que ver con los efectos reales de la adrenalina.

Inmediatamente después de la inyección los sujetos eran sometidos a la manipulación cognitiva de los dos estados emocionales:

- *Euforia*. El experimentador dejaba la habitación y regresaba con una persona que era presentada como otro sujeto participante en el estudio, pero que en realidad era un cómplice del experimentador que interpretaría el papel de euforia. Tras las presentaciones, el experimentador les decía que debían esperar 20 minutos al objeto de que la vitamina fuera absorbida antes de realizar los tests de visión. Inmediatamente después de marchar el experi-

mentador, el cómplice comenzaba a hacer bolas de papel y encestarlas en la papelera, construir un avión de papel y hacerlo volar, hacer un tirachinas y disparar a diferentes objetos.

- *Ira*. El procedimiento inicial era similar al anterior excepto que los sujetos tenían que completar unos cuestionarios durante 20 minutos. El contenido de los cuestionarios empezaba con preguntas inocentes pero continuaba con preguntas cada vez más personales e insultantes. El cómplice contestaba el cuestionario al mismo tiempo que el sujeto real, haciendo comentarios estandarizados, cada vez más agresivos y acabando por romper el cuestionario y abandonando la habitación.

Las *variables dependientes* de este estudio fueron de dos tipos:

- Observaciones de la conducta del sujeto a través de un espejo unidireccional evaluando en una serie de categorías su comportamiento airado o eufórico. con estos datos se estableció un *índice comportamental* que reflejaba de forma proporcional el número de veces que el sujeto se unió a la conducta o comentario del cómplice.
- Escalas de auto-evaluación de los estados emocionales. Estas se completaron inmediatamente después del período de inducción emocional, enmascaradas dentro de un cuestionario más amplio en el que se incluían preguntas irrelevantes al experimento, pero supuestamente relacionadas con los tests visuales, y otras preguntas relacionadas con los efectos físicos de la inyección. Con los datos de estas escalas se estableció un índice que reflejaba la diferencia entre el grado de euforia y de irritación experimentado por el sujeto.

Como una medida de control de los efectos de la adrenalina se midió la tasa cardíaca de los sujetos antes de la inyección e inmediatamente después del período de inducción emocional. Confirmando los datos obtenidos la efectividad general de la manipulación experimental del estado de activación fisiológica.

Los principales resultados de este estudio se muestran en la siguiente tabla:

Tabla de resultados del experimento de Schachter y Singer

Grupo	Auto-evaluación	Índice conducta
Adrenalina-Información-Euforia	0.98	0.20
Adrenalina-Ignorancia-Euforia	1.78	0.56
Adrenalina-Mala información-Euforia	1.90	0.84
Adrenalina-Información-Euforia	0.98	0.20
Adrenalina-Información-Ira	1.91	-.18
Adrenalina-Ignorancia-Ira	1.39	2.28
Placebo-Euforia	1.61	0.54
Placebo-Ira	1.63	0.79

Estos datos confirman las dos primeras proposiciones de Schachter y Singer, pues hay diferencias claras entre los grupos de adrenalina en función de la información disponible. Sin embargo, los resultados de los grupos placebo no verifican la tercera proposición, pues éstos no se diferencian de los obtenidos en las situaciones de activación (adrenalina) sin explicación o con una explicación inadecuada.

Estos últimos datos, así como el hecho de que en posteriores repeticiones sólo se confirmaran parcialmente las hipótesis propuestas, abrieron el camino a una seria crítica al modelo puesto a prueba. Así, Valins (1966) sugirió que tal vez no es necesaria la activación fisiológica para que ocurra la emoción, siendo suficiente con que el sujeto crea que ha ocurrido ésta; de tal manera que los sujetos de los grupos placebo pueden creer que realmente la inyección de solución salina les ha provocado una activación fisiológica que etiquetan cognitivamente en el sentido que les sugiere el cómplice del experimentador.

Resumiendo, pese a todas las críticas que es posible formularle (ver, al respecto, Fernández-Dols, 1994), este trabajo experimental sugiere una formulación teórica que el propio Schachter califica de jamesonismo corregido, según la cual, la emoción es el resultado de un estado de activación fisiológica que es etiquetado como emoción gracias a una evaluación cognitiva y situacional (social). Con otras palabras, la emoción es definida socialmente.

Según la teoría de la activación-cognición, la emoción es el resultado de etiquetar como tal, la reacción fisiológica que experimentamos en una situación que evaluamos como emotiva.

3. Teoría de la activación-cognición..

2.2 Teorías cognitivas de la emoción.

Es innegable el importante papel que para Schachter juegan los factores cognitivos en la determinación de la experiencia emotiva, sin embargo, en su estructura de análisis, éstos por sí mismos no pueden generar este tipo de experiencia, se requiere que esté presente una activación fisiológica. A continuación, nos ocupamos de aquellas formulaciones de la emoción que explican ésta exclusivamente desde un punto de vista cognitivo.

La idea fundamental de estos modelos es que la emoción surge de evaluar la relación entre el individuo y el entorno según sus repercusiones y consecuencias para nuestro bienestar. Lazarus y Folkman (1986), distinguen tres tipos de evaluación:

Las teorías cognitivas de la emoción mantienen que la emoción surge al evaluar nuestras transacciones con el entorno, según sus repercusiones y consecuencias para nuestro bienestar.

4. Teorías cognitivas de la emoción.

1º) **Evaluación primaria**: el sujeto al relacionarse con su entorno se cuestiona ¿qué es esto?, ¿me perjudica o me beneficia, ahora o en el futuro, y de qué forma?. La respuesta a la misma puede ser: a) irrelevante, b) benigna o c) estresante. Cuando la transacción con el entorno no conlleva implicaciones para el individuo, tal encuentro pertenece a la categoría **irrelevante**; el individuo no siente interés por las posibles consecuencias; no pierde ni gana nada en la transacción. Las evaluaciones **benignas tienen lugar** si las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran el bienestar o si parecen ayudarle a conseguirlo. Por último, entre las evaluaciones **estresantes** se incluyen aquellas que significan **daño/pérdida, amenaza y desafío**.

2º) **Evaluación secundaria** ante los encuentros estresantes con nuestro entorno, es necesario determinar qué puede hacerse y si puedo hacerlo yo. En fin, ante una situación estresante, el individuo valora su capacidad para enfrentarse a ella y los recursos necesarios para hacerle frente, entre éstos, cabe mencionar los siguientes: a) **psicológicos**, que van desde la capacidad intelectual de la persona hasta el significado que otorga al acontecimiento, pasando por el sentido de la autoestima, nivel de independencia o autonomía, y sentido del control; b) culturales, creencias, normas, valores, símbolos, de la cultura propia del individuo; c) estructurales, diseño social específico de los roles sociales. Sin la gama de papeles sociales en el repertorio del sistema social, la persona carecería de una serie importante de elementos para afrontar acontecimientos estresantes; y d) las redes de apoyo social disponibles para el sujeto.

3º) **Reevaluación o consecuencias del afrontamiento**: es la evaluación que realizamos del éxito de nuestros esfuerzos y de los recursos que empleamos para modificar la situación estresante.

Los esfuerzos cognitivos y de conducta que el individuo realiza para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas propias de la transacción estresante, reciben el nombre de **afrontamiento (coping)**. Las estrategias de afrontamiento pueden ser varias, Lazarus discutió inicialmente dos: **afrontamiento orientado al problema**, que se caracteriza por un conjunto de acciones observables diseñadas para modificar la situación estresante directamente. Y **afrontamiento orientado a la emoción**, en cuyo caso la situación estresante es aceptada y las respuestas se dirigen al manejo o reducción de los sentimientos de distrés que resultan de ella.

El afrontamiento consiste en los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que realiza un individuo para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas propias de la situación estresante.

5. Afrontamiento.

Por otro lado, en la literatura de los años recientes sobre estrés y afrontamiento hay una perspectiva común y muy coherente que se basa en dos categorías centrales para entender el concepto de afrontamiento de un acontecimiento estresante: aproximación y evitación.

Así pues, encontramos un segundo eje (aproximación-evitación) que permite establecer otras dos formas generales de afrontamiento: afrontamiento activo y afrontamiento evitativo. El afrontamiento activo incluye todas aquellas estrategias cognitivas o comportamentales que aproximan al problema que está generando el estrés, o a las emociones negativas concomitantes. El afrontamiento evitativo incluye todas aquellas estrategias cognitivas o comportamentales que permiten escapar de, o evitar, la consideración del problema o las emociones negativas concomitantes.

Finalmente, se puede introducir una tercera dimensión sobre la base del tipo de destreza que se hace intervenir en la respuesta de afrontamiento, y que permite distinguir dos categorías más de afrontamiento: afrontamiento comportamental y afrontamiento cognitivo. Las estrategias en la categoría de afrontamiento cognitivo implican un intento de tratar con los problemas mediante mecanismos cognitivos. Por ejemplo, las personas pueden decirse a sí mismas que no vale la pena preocuparse por el problema, o que se resolverá en poco tiempo (minimización); o pueden centrar su atención en los aspectos positivos de la situación o dirigir su atención hacia otras cosas (distracción); pueden usar procesos de comparación selectiva para asegurarse a sí mismos que las cosas podrían ser peor o que en algunos aspectos están mejor que otras personas (comparaciones sociales); y/o pueden intentar reinterpretar la situación de forma que se perciba como no problemática (reestructuración). Finalmente, los procesos de autocontrol para afrontar el problema pueden incluir el recuerdo de los éxitos previos (realce de la eficacia), el pensar sobre las consecuencias positivas o negativas de la realización de una conducta no deseada (consideración de consecuencias) o en algunos casos, simplemente el decirse uno a sí mismo que no haga algo (fuerza de voluntad).

Las estrategias que caen dentro de la categoría del afrontamiento comportamental implican un intento activo de tomar una decisión y cambiar la situación problemática. La estrategia denominada solución de problemas supone la búsqueda y reunión de información relevante para el problema, la evaluación de los cursos de acción alternativos, y la decisión por un curso concreto de acción. La acción directa implica hacer intentos de cambiar la situación problemática, bien mediante acción directa, bien mediante negociación o compromiso con otras personas. La retirada supone abandonar físicamente una situación problemática o evitarla. La asertividad consiste en la capacidad para aplicar de forma apropiada conductas asertivas a situaciones sociales. El apoyo social es un proceso en el que los individuos buscan activamente ayuda de otras personas, bien hablando sobre sus problemas con alguien con quien tengan confianza (apoyo emocional o catarsis), bien buscando ayuda instrumental, consejo, indicaciones, bien buscando ayuda económica, física, etc. (apoyo instrumental e informativo). Las personas pueden, también, realizar conductas alternativas incompatibles con la conducta problemática. Otra estrategia de afrontamiento comportamental es la relajación. Finalmente, una estrategia denominada búsqueda de placer puede definirse como un intento activo de proporcionarse experiencias positivas mediante el entretenimiento, las actividades sociales o de ocio.

Para Lazarus y Folkman (1986, págs. 250-251), la sociedad juega un importante papel en la configuración de nuestras emociones; las reglas sociales imponen, cuando menos, la forma de expresar éstas, buena prueba de ello son los modelos convencionales de conducta emocional, como las manifestaciones de duelo, los rituales de cortejo y matrimonio y las formas institucionalizadas de agresión en el deporte y la guerra. Aunque las reglas sociales tienen que ver más con el dominio de la expresión externa de la emoción que con su experiencia, la generación de sentimientos y el dominio de su expresión, normalmente se hallan integrados, y de no ser así, el individuo suele realizar un esfuerzo por adaptar sus sentimientos a la expresión de los mismos, sobre todo cuando sabemos que deberíamos sentirnos tristes y en cambio nos sentimos contentos (o viceversa), cuando deberíamos sentirnos peor o mejor de lo que nos sentimos, o cuando nuestros sentimientos duran más o menos de lo que se considera apropiado, prueba de ello son las siguientes frases, que seguro hemos oído más de una vez y que ponen de manifiesto que elaboramos nuestra conducta para adaptarnos a las reglas sociales que sancionan nuestros sentimientos y su expresión pública: «se animaron a sí mismos», «trato de sentirse agradecida» o «se permite estar triste». Ahora bien, de la misma forma que tratamos de adaptar nuestra conducta a las reglas sociales, también interiorizamos estas otras y concedemos significado emotivo a unas determinadas situaciones y no a otras. En fin, para Lazarus, la emoción está regulada socialmente.

Los intentos que realizamos por adaptar nuestras expresiones emotivas a las reglas sociales, significa que éstas regulan el significado emotivo que atribuimos a las situaciones.

6. La emoción regulada socialmente.

2.3. La emoción como un proceso expresivo.

La distinción que hace Lazarus entre sentimientos y expresión de éstos es algo compartido por la mayoría de las personas que investigan en este área, hasta tal punto, que el estudio del conjunto de rasgos del comportamiento mediante los cuales se revela la emoción, constituye un área de trabajo bien diferenciada, en la que el énfasis se pone en cómo expresan los distintos contextos culturales la emoción, qué elementos de dicha expresión son comunes a todos ellos, y cuáles específicos de cada uno.

Dentro de esta línea merece destacarse la teoría de la emoción de Paul Ekman (1984), quien sostiene fundamentalmente: 1) que existen relaciones universales entre determinadas emociones y ciertos movimientos particulares de los músculos faciales, y 2) que cada emoción básica² posee elementos diferenciales específicos a nivel facial-expresivo, cognitivo y en el Sistema Nervioso Autónomo. Ello implica que en la expresión de las emociones existe un importante componente hereditario de carácter universal que permitiría a personas de diferentes culturas reconocer una misma emoción a partir de determinadas señales expresivo-faciales que la caracterizan transculturalmente.

² Es decir, tristeza, alegría, ira, temor, asco y sorpresa.

Ekman sostiene: 1) que existen relaciones universales entre determinadas emociones y ciertos movimientos particulares de los músculos faciales, 2) que cada emoción básica posee elementos diferenciales específicos a nivel facial-expresivo, cognitivo y en el SNA, y 3) los efectos de la cultura se manifiestan en los desencadenantes, reglas de expresión, consecuencias y valoraciones de las emociones, aunque no en los movimientos faciales que expresan emociones primarias que son siempre los mismos a través de diferentes culturas.

7. La emoción como un proceso expresivo.

Ahora bien, Ekman no rechaza la influencia de la cultura sobre las emociones, en su opinión, los efectos de la cultura se manifestarían en los desencadenantes, reglas de expresión, consecuencias y valoraciones de las emociones, aunque no en los movimientos musculares faciales que expresan emociones primarias, que son siempre los mismos a través de diferentes culturas.

Dicha teoría, llamada **neurocultural**, postula la existencia de determinantes de las expresiones emotivas, bien sean de tipo universal o bien sean peculiares de determinadas culturas. Así, Ekman considera que en todas las culturas existen lo que él denomina *reglas de expresión*, que definen cuáles son las expresiones apropiadas a cada situación. También señala que cada cultura cuenta además, no solamente con sus propias reglas, sino con su estilo facial propio. Por ejemplo, los italianos y los españoles, cuyo comportamiento facial es extremadamente volátil y expresivo, suelen encontrar difícil sondear el rostro controlado de los ingleses.

Los aspectos comunes a todas las culturas se hallan resumidos en la noción de *programa de afecto facial (facial affect program)*, que relacionaría las emociones primarias con configuraciones de impulsos neurales correspondientes a determinados músculos faciales, cuyas secuencias serían en amplia medida naturales.

En fin, según Ekman, la expresión de la emoción está determinada biológicamente, incluso filogenéticamente de ahí que dicha teoría sea considerada neodarwinista, pero cuándo y con qué fuerza hacerlo serían aspectos *regulados socioculturalmente*. Por tanto, la mayor parte de la variabilidad emocional vendría explicada por la influencia de la cultura.

En conclusión, las tres teorías aquí expuestas tienen en común *el considerar que la emoción es un proceso adaptativo regulado*, en gran medida, *por el contexto social*.

A TEORÍAS SOCIOLÓGICAS DE LA EMOCIÓN.

Las proposiciones en las que se apoyan estas teorías son:

19) *Las estructuras sociales determinan las emociones mediante los patrones de experiencias que se distribuyen diferencialmente en tales estructuras sociales.* Así, los miembros de ciertos grupos sociales, tienden a sentir determinadas emociones más a menudo y más intensamente que los miembros de otros grupos porque su posición en la estructura social les somete más frecuentemente a determinadas experiencias. Un claro ejemplo pueden ser los patrones diferenciales de bienestar y malestar en las clases altas y

bajas de la sociedad; estas últimas suelen presentar un estado de ánimo más bajo que las primeras, entre otras razones, porque las clases con poco poder adquisitivo suelen tener que enfrentarse a sucesos de carga afectiva más severos y menos controlables.

2^o. - La socialización de la emoción genera variabilidad cultural y subcultural.

Por ejemplo, es obvio que los varones y las mujeres son sometidos a un proceso de socialización diferencial, según el cual a las mujeres se les asignan roles sociales que conllevan tener que enfrentarse en mayor medida que los varones con situaciones de pérdida, consiguientemente, éstas a diferencia de los varones presentarán más manifestaciones de malestar psicosomático (ansiedad, depresión, etc.) que los varones.

3^o. - Las emociones se construyen a partir de las normas sociales. Las emociones pueden ser consideradas un conjunto de reglas compartidas socialmente, a menudo latentes (no manifiestas), que prescriben cómo tiene uno que sentirse en determinadas situaciones. Estas reglas se manifiestan en las conversaciones bajo la forma de afirmaciones sobre deberes y derechos, del estilo: *no debes sentirte culpable, no eres responsable de ello, tenías todo el derecho a enfadarte*, etc. Estos conjuntos de deberes y derechos socialmente compartidos especifican la intensidad (uno puede sentirse *demasiado enojado*), la dirección (uno puede sentirse triste, cuando debería sentirse alegre) y la duración de la emoción en una situación dada.

4^o. - Las emociones cumplen esencialmente funciones sociales; es decir, sirven para mantener y reforzar el sistema de relaciones prevalentes en un contexto sociocultural determinado.

Las teorías Sociológicas de la emoción se fundamentan en las siguientes proposiciones:

1. Las estructuras sociales determinan las emociones.
 2. La socialización de la emoción genera variabilidad cultural y subcultural.
 3. Las emociones se construyen a partir de las normas sociales.
 4. Las emociones cumplen esencialmente funciones sociales
-

8. Teorías Sociológicas de la emoción.

En conclusión, desde el punto de vista que acabamos de presentar la emoción tiene un origen y una función social. La emoción se define a partir del lenguaje y la moral de una cultura determinada.

BIBLIOGRAFÍA CASTELLANA COMENTADA

- ECHEBARRÍA, A. y PÁEZ, D. (1989). *Emociones: perspectivas psicosociales*. Madrid: Fundamentos. Completa revisión de las teorías de la afectividad.
- EKMAN, P. y OSTER, H. (1979). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de Psicología*, 1981, nº7, 116-144. Revisión clásica sobre el tema.
- FERNÁNDEZ-DOLS, J.M. (1994). Bases sociales de la emoción. En J.F. Morales et al. (eds.), *Psicología Social*. Madrid: McGraw-Hill, 325-359. Resumen actualizado de las principales teorías que se han formulado sobre las emociones.

- FERNÁNDEZ-DOLS, J.M. y EUGENIO ORTEGA, J. (1985). Los niveles de análisis de la emoción. *Estudios de Psicología*, nº 21, pp. 35-56. Brillante análisis de la noción de emoción y de su significación psicológica y epistemológica.
- JAMES, W. (1884). Qué es una emoción. *Estudios de Psicología*, 1985, nº 21, pp. 57-73. Artículo clásico en el estudio de la emoción.
- MARAÑÓN, G. (1924). Contribución al estudio de la acción emotiva de la adrenalina. *Estudios de Psicología*, 1985, nº 21, pp.75-89. Artículo clásico en la investigación de la emoción.
- PÁEZ, D. y VERGARA, A. (1991). Factores psicosociales en la construcción del conocimiento prototípico de las emociones. *Revista de Psicología Social*, 6(1), 23-45. Investigación sobre prototipos emocionales y su asociación con las relaciones sociales y el sexo de los sujetos, en la que se concluye que el número de roles sociales, el apoyo social objetivo y subjetivo, así como el sexo, influyen el contenido y la estructura de los prototipos y escenarios emocionales.
- PÁEZ, D. et al. (1992). Factores psicosociales y conocimiento prototípico de las emociones. *Revista de Psicología Social*, 7(1), 63-73. Revisión de los aspectos básicos y esenciales de los estudios sobre el conocimiento social de las emociones.
- PALAFIX, S. y VILA, J. (coords.)(1990). *Motivación y emoción*. Madrid: Alhambra. Manual que dedica una especial atención a la investigación psicofisiológica sobre la emoción.
- RUSSELL, J.A. (1992). En defensa de una aproximación a los conceptos emocionales desde la perspectiva de los prototipos. *Revista de Psicología Social*, 7(1), 75-95. Artículo básico sobre las representaciones sociales de los términos emocionales.
- SCHMIDT-ATZERT, L. (1985). *Psicología de las emociones*. Barcelona: Herder. Completa revisión de las distintas líneas de investigación sobre el tema.