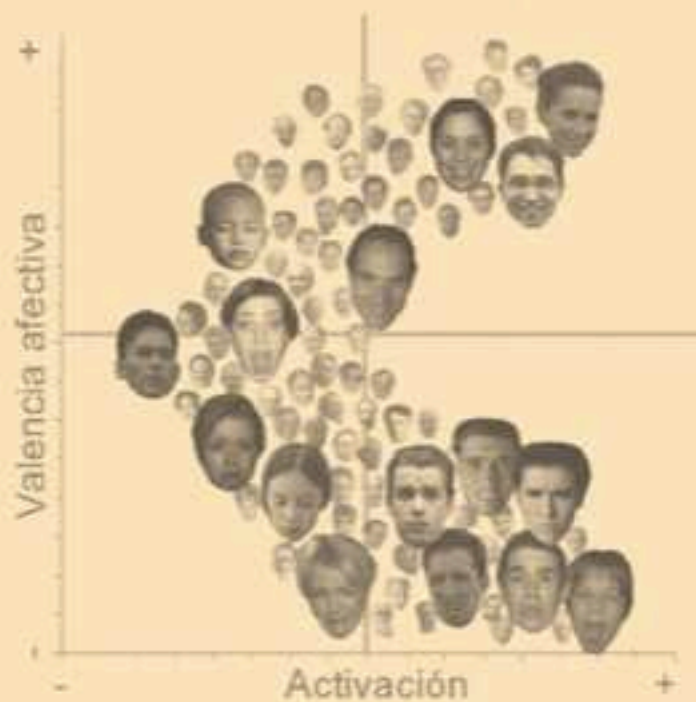


PSICOLOGIA DE LA EMOCIÓN

Enrique G. Fernández-Abascal
Beatriz García Rodríguez
M.^a Pilar Jiménez Sánchez
M.^a Dolores Martín Díaz
Francisco Javier Domínguez Sánchez



- La de involucrar procesos explícitos e implícitos para la evaluación de los estímulos, el ambiente y la memoria, así como de los procesos implícitos de valoración.
- La de preparar clases de comportamiento, como la defensa, el abatimiento o el ataque, a través de una coordinación de los sistemas autonómico, somático, hormonal e inmune.
- La de poner las intenciones de uno en conocimiento de los demás, tanto oralmente como a través de la postura, el color de la piel, la expresión facial, etc.
- La de comunicar las actividades autonómica y somática a las aferencias para su integración en los centros cerebrales.
- La de responder con extrema rapidez para contrarrestar amenazas de lesiones o de integridad del organismo, es decir, protegiendo el cuerpo y sus órganos más importantes de cualquier tipo de daño.

En función de estas tareas, podemos considerar que las emociones funcionan como programas de orden superior o módulos de la mente, que son responsables de ajustar prioridades de procesamiento y de respuesta. Así, cuando una emoción se dispara, activa algunos mecanismos subordinados como la atención, el procesamiento heurístico o la urgencia en los programas de acción, y desactiva otros como las metas de alto nivel, el procesamiento sistemático, la digestión, etc. Por lo tanto, son una modalidad de funcionamiento del sistema psicológico (Mineka, Rafeali y Yovel, 2003).

3.3. Leyes de las emociones

Por último tenemos las **leyes de la emoción** que rigen el proceso emocional –aunque sería más preciso llamarlas principios–. Estas leyes fueron formuladas en primer lugar por Frijda (1988) y recientemente reeditadas (Frijda, 2001). Estas “leyes” han supuesto uno de los más importantes avances en la caracterización de las condiciones y procesos que rigen el complejo mundo de las emociones. Estas once leyes y su formulación son:

A. Leyes que afectan a los desencadenantes emocionales:

- La ley del *significado situacional*, que formula que las emociones surgen en respuesta a la estructura de significado que nos da la situación.
- La ley de *lo concerniente*, que formula que las emociones surgen en respuesta a situaciones que son importantes para las metas, deseos, motivaciones o preocupaciones de las personas.
- La ley de la *realidad aparente*, que formula que las emociones van a ser elicidadas por situaciones que son valoradas como reales y que la intensidad de éstas se corresponderá con el grado de realidad que se asume.
- La ley del *cambio*, que formula que el cambio, la presencia de condiciones favorables o desfavorables, facilitará la aparición de la respuesta

emocional, pero es necesario que esas condiciones se den como fruto de cambios reales o esperados.

- La ley de la *habitación*, que formula que los placeres o dificultades continuadas tienden a desvanecerse o perder fuerza.
- La ley del *sentimiento comparativo*, que formula que la intensidad de una emoción dependerá de la relación entre el evento ante el que se tiene esa emoción y el marco de referencia en el que es evaluado.
- La ley de la *asimetría hedónica*, que formula que el placer es siempre contingente con el cambio y que desaparece con la satisfacción continua, mientras que el dolor puede persistir en el tiempo, si persisten las condiciones adversas.
- La ley de la *conservación del momento emocional*, que formula que los momentos emocionales retienen su capacidad para elicitar las emociones indefinidamente a menos que sean contrarrestados por exposiciones repetidas que podrían llegar a permitir que se dieran los fenómenos de extinción o de habitación.

B. Leyes que afectan a la respuesta emocional:

- La ley *final*, que formula que las emociones tienden a estar sujetas a juicio, en término de relatividad, sobre el impacto y los requerimientos de metas y objetivos, que van más allá de los que inicialmente se tenían.
- La ley del *cuidado con las consecuencias*, que formula que cada impulso emocional elicita un segundo impulso que tiende a modificar esa primera respuesta emocional en relación con las posibles consecuencias que tendría.
- La ley de *la menor carga y el mayor beneficio*, que formula que cuando una situación puede ser vista desde distintas alternativas, existe una tendencia a verla desde aquella postura que minimice la carga emocional negativa y/o que maximice una ganancia emocional.

En este punto, al menos debe quedar claro que nos encontramos ante uno de los procesos psicológicos más complejos. Proceso que cumple importantes funciones, desarrolla múltiples tareas, y obedece a complejas leyes y principios de regulación.

4. TIPOS DE EMOCIONES

El estudio del proceso emocional ha seguido dos direcciones distintas, a la hora de investigar como se organizan las emociones concretas o específicas, estos enfoques corresponden con:

- El estudio *dimensional* de las emociones, que tiene su fundamentación en la existencia de importantes diferencias individuales en las emociones que