

# LA REACCIÓN EMOCIONAL, DEFINICIÓN Y ANÁLISIS

Gustavo Silva Hurtado

## Introducción

Las emociones son procesos orgánicos que le dan calor y color a la vida. La experiencia comprueba que todo comportamiento humano se acompaña de una tonalidad afectiva de muy diversa cualidad e intensidad. Filosóficamente, la experiencia emocional ha sido considerada como un proceso turbador de la serenidad o placidez del alma.

## Definición

La reacción emocional se caracteriza por ser un proceso orgánico, holístico, psicofisiológico, que consiste en una conmoción, agitación, perturbación o alteración, que afecta el funcionamiento mental, orgánico y conductual, por la acción de una situación alertante interna o externa al organismo. La reacción emocional es así multidimensional: psicológica, cerebro-vegetativa, endocrina y humoral, de variada intensidad y de breve duración e inicio brusco. Involucra un alertamiento o reactivación de los mecanismos homeostáticos adaptativos que preservan la integridad psicobiológica. La ruptura momentánea del equilibrio psicofísico invade por completo el campo de la conciencia (el desequilibrio se vivencia intensamente). El alertamiento consiste en una movilización energética con una finalidad adaptativa ante las exigencias de una situación presente, que puede ser amenazante. Prepara así al organismo a la acción (defensa o huida). La emoción es así el proceso orgánico que pone más en evidencia la unidad biopsicosocial del ser humano.

La experiencia emocional está estructurada tridimensionalmente:

- a) dimensión hedónica (agrado-desagrado, o placer-displacer);
- b) dimensión neuromotriz (tensión-relajación, o excitación-reposo);
- c) dimensión conductual (aproximación-alejamiento, o aceptación-

rechazo, o inclinación-aversión).

Las dimensiones estructurales de la experiencia emocional (Harold Schlossberg, 1954) son valiosas para comprender la naturaleza pulsional y motivacional de la emoción. El alertamiento o activación del sistema nervioso durante la reacción emocional corresponde a la dimensión neuro-motriz (excitación-reposo), la cual sería la verdadera dimensión energética del proceso emocional.

La reacción emocional según su significado o teleología homeostática adaptativa, puede ser caracterizada bajo dos niveles funcionales:

a) como un estado reorganizativo de la actividad neural y mental en pro de la adecuada adaptación del organismo;

b) o como un estado desorganizativo que desintegra la acción eficaz (reacción de tempestad de movimientos de la ansiedad), o la retarda o la inmoviliza (reacción de inmovilización o parálisis del pánico de la angustia máxima).

La relación entre la intensidad de la emoción (grado de alertamiento o de activación del organismo) y la eficiencia conductual en el aprendizaje de una tarea motriz, ha sido investigada bajo los enfoques funcional y conductual por los teóricos de la activación. Las relaciones entre el nivel de alertamiento o activación cerebral y el grado de eficiencia conductual sería así: al elevarse la activación desde un nivel mínimo a uno intermedio, va aumentando la eficiencia conductual en la tarea hasta llegar a su máximo; luego comienza a declinar al seguir incrementándose la tensión psicomotriz. Esta relación se expresa en el gráfico de la U invertida que peculiariza a la denominada ley o regla de Yerkes-Dodson (nivel de activación, que corresponde al grado de intensidad de la emoción, situado en el eje de las abscisas; nivel de eficiencia conductual en la tarea de aprendizaje situado en el eje de las ordenadas). Se comprueba así experimentalmente que una emoción intensa desorganiza el comportamiento y lo hace ineficiente en el aprendizaje motriz.

### Análisis psicofisiológico del proceso emocional

Dentro de la complejidad de la reacción emocional se pueden diferenciar cuatro constituyentes o componentes:

a) Una situación estimulante desencadenante de la emoción (externa o interna, perceptual o representativa). Es decir, el organismo puede reaccionar emocionalmente ante una situación real, imaginaria o simbóli-



ca. Así, la percepción visual o auditiva de una fiera y el conocimiento del peligro que involucra, constituye el desencadenante de una emoción de temor, miedo o pánico; la imagen mnémica del ser amado y el conocimiento previo de su ternura desencadena una emoción amorosa; un dolor en el pecho y el conocimiento previo acerca de un infarto miocárdico desencadenan la emoción de miedo. Como vemos, la percepción, la imaginación y la ideación, procesos cognoscitivos, son determinantes fundamentales de la emoción.

En la existencia innegable del desencadenante perceptual y representativo de la emoción se basan las teorías cognoscitivas acerca de la naturaleza de la emoción (Stanley Schachter, 1962; Jerome E. Singer, 1979, Campos y Stenberg, 1981; Lazarus y Folkman, 1984; Mandler, 1984; Robert Plutchik, 1980; etc). Los teóricos cognoscitivistas enfatizan el aspecto consciente, racional, interpretativo, de la experiencia emocional.

En conclusión, se puede afirmar que la interpretación de la situación desencadenante de la emoción determina en gran parte la cualidad y la intensidad de la emoción; a su vez, la interpretación depende de la interacción de diversas variables: percepciones actuales de la situación motivante, actitudes y reacciones de las personas presentes, experiencias y aprendizajes del pasado, etc. Así, la configuración de la conjunción de variables determina el contexto situacional y su interpretación. En esta línea de pensamiento, la cognición determina a la afectación, o sea, a la emoción.

La cognición desencadenante de la emoción no sólo interactúa con los otros componentes del campo fenomenológico de la experiencia emocional o vivencia, sino también, como veremos, con la reacción orgánicofuncional, incrementándola o aminorándola. Esta interacción entre cognición y excitación fisiológica fue investigada experimentalmente por diversos teóricos de la activación (Schachter y Singer, 1962). A su vez, la investigación experimental de Lázarus revela que la percepción, el enjuiciamiento y la expectación acerca de una situación, o sea, la cognición sobre ella, constituye un requisito indispensable para la experiencia emocional. También la experimentación de Spiesman evidencia que las experiencias emocionales están muy influidas por el modo de interpretar la situación.

Las teorías innatistas acerca de la naturaleza de las emociones (Carroll Izard, 1971), se oponen, desde luego, a las teorías cognoscitivas. Según el enfoque innatista, la capacidad de experimentar emociones es

innata, por su valor de sobrevivencia. Así las emociones pueden vivirse sin intervención de la cognición; los patrones conductuales emocionales serían innatos, independientes del pensamiento; estarían las emociones determinadas por el reconocimiento de la información, a nivel perceptual, de las expresiones faciales y de la postura. Este enfoque no puede sostenerse actualmente.

La pregunta crucial acerca del desencadenante de la emoción, es la siguiente: ¿Cómo actúa el desencadenante para que pueda ocurrir la emoción? Se comprende fácilmente que el desencadenante debe ocasionar la ruptura del equilibrio organísmico psicofísico por la exigencia homeostática adaptativa planteada y la reorganización de la actividad mental y biológica en pro de la adaptación. Pero aún subsiste el interrogante: ¿Cómo actúa el desencadenante para poder ocasionar la ruptura del equilibrio psicobiológico a través de la perturbación homeostática? Esta pregunta intentaremos responderla al analizar el cuarto constituyente del proceso emocional.

Es importante consignar el hecho siguiente: diferentes percepciones pueden producir la misma emoción si van acompañadas de una misma evaluación cognoscitiva. Inversamente, una misma percepción puede producir o no una emoción según vaya acompañada de cogniciones diferentes. Son observaciones en favor de la teoría cognoscitiva.

b) Componente experiencial vivencial, subjetivo, fenomenológico, o afectivo propiamente dicho. Es sumamente variado y rico el contenido de conciencia correspondiente a cada clase de emoción (variaciones cualitativas y cuantitativas) y a cada emoción dentro de cada clase: vivencias de disgusto, aversión, antipatía, sorpresa, cólera, miedo, de entorpecimiento del pensamiento y de la acción, incapacidad de atender, de concentración, de retener, de recordar, confusión, de irrealidad, etc. Así, a cada vivencia emocional corresponde un determinado estado de conciencia.

La vivencia emocional y la expresión de ella pueden estar disociadas: en enfermos pseudobulbares, síndromes extrapiramidales, en algunos sujetos postencefálicos, etc, las expresiones tales como risas espasmódicas, llantos, no corresponden al estado vivencial interior. En condiciones fisiológicas se puede también expresar una emoción sin vivirla.

c) Componente fisiológico ú orgánicofuncional. Consiste en la repercusión orgánica de la valoración cognoscitiva. Las emociones están



así profundamente arraigadas en la actividad biológica. Intervienen en esta profunda y variada perturbación el sistema nervioso central y el neurovegetativo, el sistema endocrino-humoral, las vísceras, el sistema muscular y glandular. La conmoción orgánica es holística, por afectar a todo el organismo.

La investigación experimental psicofisiológica ha estudiado los diversos parámetros bioquímicos y fisiológicos de las diferentes emociones. Así, el método poligráfico ha permitido registrar simultáneamente varios procesos fisiológicos: diferentes ritmos electroencefalográficos, alteraciones cardiovasculares (presión sanguínea y frecuencia cardíaca), alteraciones respiratorias (frecuencia, amplitud, ritmo), de la resistencia eléctrica cutánea, de la tensión muscular, etc.

Una línea de investigación psicosomática aún de interés actual, sobre la posibilidad de una diferenciación fisiológica de las distintas emociones, la propuso el psicoanalista Franz Alexander. Consideró que a cada experiencia emocional le correspondía un síndrome fisiológico específico. Así los diversos órganos podían responder en forma específica ante determinadas emociones: el síndrome fisiológico del miedo sería diferente al síndrome fisiológico de la ira, por ejemplo. Alexander pensaba que los diversos órganos eran específicamente estimulados por distintas experiencias emocionales (según el valor simbólico del órgano en la expresión inconsciente del conflicto). En este sentido, una insatisfacción de tendencias receptivas se expresaría por un hiperfuncionamiento gástrico, por ejemplo. Advertía Alexander que la relación era específica entre la emoción y la función del órgano, no entre un proceso psicológico y una enfermedad.

En la misma línea de investigación sobre el intento de una diferenciación fisiológica de las distintas emociones, pero en el campo bioquímico y no en el psicodinámico, parece haberse encontrado un aumento predominante de la secreción de adrenalina en las reacciones de miedo y un incremento de la noradrenalina en las de ira. Se han objetado estas investigaciones con el argumento de que los resultados obtenidos podrían ser debidos a una mayor o menor excitación del organismo y no a la especificidad de las reacciones emocionales.

William James y Carl Lange (1884), sobrevaloraron la importancia del componente fisiológico y propusieron una teoría reduccionista, fisiologista, acerca de la naturaleza de la emoción (teoría periferalista de la emoción). Consideraron que la reacción fisiológica provocada por la



percepción del estímulo, era el componente esencial y predominante y que precedía a la experiencia afectiva y la determinaba: la experiencia emocional se reducía a la concientización o conocimiento de la conmoción funcional orgánica (“huímos y por eso tenemos miedo”). Adviértase que James redujo también el componente cognitivo, que es el desencadenante esencial de la emoción, como se ha visto, en el enfoque cognoscitivo, al simple conocimiento de la perturbación orgánica. Desde luego, esta teoría ha sido refutada por muy diversos argumentos, pero en especial porque es ilógica (atenta contra el pensamiento lógico del sentido común): el componente orgánico no puede preceder al psicológico.

Otro enfoque reduccionista, diferente al de James, trata de explicar la experiencia emocional como sólo resultante de la interacción entre el componente representativo y el orgánico, o sea, la vivencia emocional sería un híbrido entre la cognición y la sensación. Es inaceptable por múltiples razones. Desde luego, también es inconcebible una experiencia emocional disociada de toda cognición y conmoción orgánica.

Aunque errónea, la teoría de James realizó un aporte valioso, sin proponérselo: hace ver que la reacción emocional tiende a retro-alimentarse, a autoalimentarse, por tanto, a incrementarse. Así, la repercusión sobre el córtex cerebral de la perturbación orgánica tiende a incrementar la intensidad de la emoción (a medida que se realizan los movimientos de arrebató, la ira va aumentando; si el sujeto logra inhibir todas las manifestaciones externas de su emoción, ésta desaparece). Esta sería una razón explicativa, sólo una, de la perdurabilidad de las emociones neuróticas: su retroalimentación.

Se puede concluir, que toda emoción implica una conmoción orgánica, pero no toda conmoción orgánica involucra una emoción: sujetos sometidos a los efectos de una inyección de adrenalina tienen conciencia de las diversas perturbaciones orgánicas, pueden analizarlas intelectualmente, sin experimentar ninguna emoción.

En la investigación experimental del componente orgánico se han enfatizado diversos parámetros fisiológicos; entre ellos, la resistencia eléctrica de la piel como medida del grado de alertamiento (reflejo psico o dermogalvánico, dependiente de la secreción sudoral) y el patrón de alertamiento eléctrico cerebral producido por la emoción (se caracteriza por la desaparición del ritmo sincronizado alfa y la aparición de un ritmo de alta frecuencia y ondas de bajo voltaje).



d) Componente pulsional o motivacional. La ocurrencia de una reacción emocional implica una pulsión, tendencia o impulso motivacional activado por una estimulación fuerte. Así, todo estímulo que excite una pulsión, suscita una emoción. En general, las pulsiones activadas incitan a la acción y orientan la conducta. La cualidad de la emoción va a depender en gran parte de la naturaleza de la tendencia activada: la activación de la tendencia opositora y a destruir determinará la emoción de enojo, ira o furia; la activación de la tendencia expansiva ocasionará la reacción emocional de alegría; el alertamiento de la pulsión a preservar la vida, a escapar para evitar un peligro o impedir una pérdida, producirá la reacción de miedo; el alertamiento de una tendencia atractiva o de inclinación hacia alguien o algo apreciado, o deseado como beneficioso o valioso, determinará un patrón de cambios psicológicos y fisiológicos que motivará un acercamiento; la activación de la tendencia hacia el alejamiento de algo evaluado como perjudicial un comportamiento motivado a alejarse de ese algo nocivo; un trastorno de la pulsión vital ocasionará una reacción de tristeza y un decremento de la actividad general.

En función de lo expuesto anteriormente, se considera a las pulsiones o tendencias, según sean satisfechas o no, como las motivaciones esenciales de las emociones. Cuando sólo actúan las representaciones, únicamente habrá ideas o imágenes, pero no emociones; si sólo ocurren modificaciones orgánicas habrá sensaciones. En la base de toda emoción hay una pulsión.

La pulsión satisfecha se experimenta como una emoción agradable, placentera; la emoción dolorosa resulta de la no satisfacción de la pulsión, de la actividad contrariada. Por tanto, toda emoción exterioriza una pulsión satisfecha o no. La emoción es siempre una exaltación de la pulsión subyacente; si ésta se vuelve impetuosa originará una pasión. Esta idea, que propone el autor del presente estudio, había ya sido desarrollada por William McDougall (1908) en su teoría instintivista de la emoción: él vinculó específicamente a cada "instinto básico", o pulsión, una emoción característica, y consideró al instinto como el movilizador energético primario. Así, el impulso instintivo de la huida se expresa por la emoción de miedo; el instinto de la belicosidad por la emoción de ira. Adviértase que no debe considerarse a la emoción como simple acompañante de la pulsión alertada, sino como constituyente estructural de ésta.

En la misma línea de pensamiento, la teoría de la activación o del alertamiento de las emociones (Arnold-Lindsley, 1950-51) propone el



surgimiento de las diversas emociones según el nivel pulsional de activación; a su vez, las diversas pulsiones elevarían de un modo diferente al nivel de alertamiento. Sólo restaría agregar que la diversidad emocional se explicaría en función de las distintas pulsiones activadas. Así mismo, esta teoría hace ver que la eficiencia conductual variará según la movilización energética realizada por las pulsiones alertadas. A este respecto, se concluye, según la ley de Yerkes-Dodson, que a mayor complejidad de la tarea menor será el nivel de emoción tolerable antes de que se deteriore el rendimiento. Un buen rendimiento requeriría así un nivel mínimo de excitación emocional; un nivel alto perjudicará el rendimiento.

En síntesis, la relación entre pulsión, motivación, emoción y conducta es tan estrecha, que las emociones constituyen la mayor fuente motivacional, pues incitan a actuar (aunque pueden también inhibir la acción), sostienen la actividad y orientan la conducta hacia una meta.

La respuesta a la pregunta crucial acerca de cómo debe actuar el desencadenante para que pueda ocurrir la emoción, es la siguiente, según el enfoque pulsional: el estímulo desencadenará una reacción emocional sólo si es capaz de activar la pulsión correspondiente a la naturaleza de ese estímulo; así, en el caso de una fiera que se acerca (estímulo perceptual visual), la exigencia homeostática adaptativa que corresponde a la situación planteada es la exaltación de la pulsión a preservar la vida; o sea, la relación entre estímulo desencadenante y pulsión activada por él, es muy específica; sólo si se cumple la peculiaridad de esta relación ocurrirá la emoción.

En síntesis, la cualidad de una emoción dependerá fundamentalmente de dos variables: de la naturaleza del estímulo desencadenante y de la naturaleza de la pulsión alertada. Obsérvese la estrecha relación entre esta explicación pulsional y la teoría instintivista de la emoción de W. McDougall.

Watson, J. B. (1963), aunque fundador oficial del behaviorismo, propuso, basado en investigación experimental con lactantes, tres reacciones emocionales primarias (no aprendidas): el miedo, la ira y la afectuosa, identificables desde el nacimiento. Se trataba de tres patrones conductuales característicos: el de miedo se expresaba por movimientos respiratorios alterados, movimientos desordenados de los miembros superiores, cierre de los ojos y llanto, desencadenado por ruidos fuertes o también por desplazamiento brusco de la base de sustentación. Eran las dos naturalezas adecuadas de los estímulos capaces de alertar la pulsión



preservadora de la vida, innata desde luego. El comportamiento de cólera, por rigidez corporal, movimientos convulsivos de las extremidades y enrojecimiento facial, ocasionado por la restricción de los movimientos del lactante; esta era la condición estimulante apropiada para exaltar la pulsión defensiva. El comportamiento afectuoso se caracterizaba por un esbozo motriz de sonrisa, expresión de embeleso, algunos sonidos respiratorios, discreto rubor facial y actitud de acurrucamiento, desencadenado por estimulación de zonas eróticas, como mejillas y barbilla (activación de la pulsión de necesidad afectiva). En este aspecto, fue Watson innatista, por tanto, pulsionista.

En cuanto a la emocionabilidad, se ha descrito una predisposición constitucional hiperemotiva, caracterizada por hiperexcitabilidad, eretismo neurovegetativo (reacciones vasomotrices fáciles y frecuentes, tendencia a espasmos de músculos lisos. etc.), inestabilidad de los ritmos psicobiológicos. La facies, de parpadeo frecuente, mirada inquieta, voz temblorosa, gestos torpes, estremecidos. Las reacciones emocionales son inadecuadas, desproporcionadas a la situación (excesivas en intensidad, duración y extensión). Involucraría, por tanto, alteraciones funcionales orgánicas excesivas, una meiotropía o vulnerabilidad a la repercusión de las reacciones emocionales en determinados órganos o sistemas. Sobre el trasfondo hiperemotivo sobrevienen crisis emocionales. La neurosis se estructura en una hiperemotividad. En la crisis emocional, el sujeto busca disimularla, porque siente vergüenza de ella; en cambio en el histérico es todo lo contrario, porque busca un beneficio inconsciente de ella.

Las emociones constituyen medios expresivos de las características propias de la personalidad; a su vez, el afecto es fundamental en la formación de la personalidad. Es la gran fuente motivacional del comportamiento. Es un aporte esencial del psicoanálisis el haber enfatizado los aspectos afectivos en la motivación del comportamiento. Es de advertir que las alteraciones orgánicas inherentes a las emociones también ocurren aún cuando la experiencia subjetiva de la emoción se haya reprimido (disociación entre el componente orgánico y el vivencial en la emoción).