

# RELACIONES ENTRE EMOCIÓN Y COGNICIÓN

## RELATIONS BETWEEN EMOTIONS AND COGNITION

*Ana Kohan Cortada*

CIIPME-CONICET, Universidad del Salvador  
anakohancortada@yahoo.com.ar

### **Resumen**

El objetivo del presente artículo es presentar una revisión descriptiva, aunque no exhaustiva, acerca de las relaciones entre cognición y emoción con el fin de brindar al lector una serie de aproximaciones teóricas y conceptuales acerca de estos tópicos de interés que están en constante evolución en la psicología. Se enumera el avance de las discusiones fundamentales implicadas a lo largo del tiempo y algunas de las posturas terapéuticas derivadas de las mismas.

En todos los estudios relacionados con estos temas se puede observar que la respuesta emocional difícilmente puede ser separada de otros procesos mentales y ser tratados como una unidad discreta. Se debe agregar que si bien estos constructos se configuran en estilos relativamente estables a lo largo del tiempo la interpretación de cada situación por parte del sujeto es la que vehiculiza las acciones que se desencadenan. Por ello el futuro de las explicaciones acerca de la afectividad tiene como desafío explicar la interacción entre emoción y cognición, tanto desde el punto de vista normativo, como de sus alteraciones.

Palabras clave: Emoción; Cognición; Interacción; Teorías

### **Abstract**

This paper aims to present a descriptive review, but not exhaustive, about the relations between cognition and emotion to provide the reader a series of theoretical and conceptual approaches about these constantly evolving topics of interest in psychology. Advances of fundamental discussions involved over time and some of the therapeutic positions derived there from are listed.

All the studies related to these topics show that an emotional response

can hardly be separated from other mental processes and be treated as a discrete unit. Moreover, although these constructs are set in styles relatively stable over time, it is the interpretation of each situation made by the subject that conveys the actions that are triggered. Therefore, explanations of emotions in the future face the challenge to explain the interaction between emotion and cognition, both from the regulatory point of view, and their alterations.

Keywords: Emotion; Cognition; Interaction; Theories

## **Introducción**

### **Teorías filosóficas sobre las emociones**

Desde los comienzos de la historia han existido dos puntos de vista contrapuestos respecto a las relaciones entre emoción y cognición. El primero surge con Platón y alcanza su mayor punto de esplendor con Descartes. La filosofía de Platón era esencialmente dualista con un alma etérea y un cuerpo. Platón (1941) ubica las emociones en el alma. Esta consiste en tres partes: razón, deseo y apetito. Platón vinculaba las emociones con las tres partes; pero principalmente con el deseo y el apetito. El papel más importante de las emociones desde el punto de vista platónico, consistía en que estas eran fuerzas que constantemente se oponían a los poderes de la razón. Estas ideas todavía tienen vigencia en algunos autores como de Sousa (2004) cuando señala que las emociones están en contraste con lo racional y también en cierto modo, en Freud (1917) cuando sostiene que las emociones tienen un papel fundamental en los conflictos y por esto deben existir procesos que nos defiendan del poder de las emociones. Estas ideas de que las emociones debían ser sometidas a la razón, hicieron que Platón fuera reconocido por muchos sabios cristianos de la Edad Media.

Varios filósofos siguieron dicho camino, entre ellos, Descartes (trad. en 1989) que presenta su teoría de las emociones en su obra *Las Pasiones del alma* y aunque dice que es necesario ignorar todos los dichos filosóficos anteriores sigue con un velado dualismo. Para Descartes el alma está en contacto con el movimiento de los espíritus del cuerpo a través de la glándula pineal en el cerebro mediante la cual los espíritus fluyen. Así las experiencias de ver, oír, sentir hambre o dolor, tener miedo, enojarse, etc. son todas formas de advertir los movimientos de los espíritus corporales o causas inmediatas. En cambio los sentimientos y las emociones son

epifenómenos, no funcionales para el comportamiento de las personas. Esta concepción cartesiana está también en la base de las descripciones de John Locke (1977) sobre el dolor y el placer. Igualmente Hume en su Tratado sobre la Naturaleza Humana (1739) presenta otra versión de la teoría de los sentimientos señalando que las emociones son impresiones secundarias o reflexivas y su elaboración de los conceptos es cartesiana. William James (1890) en sus Principios de Psicología no indica novedad, salvo por el hecho de destacar la unicidad fisiológica de cada emoción y señalar que no existe un límite a las posibles emociones y destaca que las emociones de diferentes sujetos pueden variar indefinidamente. Estos enfoques dualistas han sido revitalizados actualmente en los trabajos de las neurociencias (Damasio, 2006) dan cuenta de los marcadores somáticos y en la filosofía (Prinz, 2004) que indica acerca de las reacciones viscerales. Los conceptos de estos investigadores implican cambios biológicos que son procesados por la corteza prefrontal y que, por lo tanto, proporcionan guías intuitivas basadas en acontecimientos anteriores. La hipótesis de Damasio sobre los marcadores somáticos supone que los sentimientos surgen cuando las áreas sensitivas del cuerpo reciben el impacto de la reacción emocional.

El aumento de la temperatura, la vasodilatación o el aumento de la conductancia de la piel, se producen entre 300/400 milisegundos, procesos no conscientes, que se disparan de una manera *bottom-up*. Las respuestas se desencadenan cuando se asignan valor a los estímulos, es entonces que se procesan por la vía de la amígdala, el estriado ventral, el núcleo accumbus y la corteza orbitofrontal. La generación de este estado es lo que para Damasio guía la conducta interactiva social, luego ocurre el procesamiento en corteza prefrontal medial y orbitaria, procesos cognitivamente conscientes sobre lo que estamos sintiendo, en esta etapa se trata de un procesamiento explícito *top-down*. Es importante agregar que la respuesta somática y el procesamiento somatosensorial en la corteza son también componentes del modelo de la memoria de trabajo.

El segundo enfoque filosófico sobre las emociones, se origina en Aristóteles y ha proporcionado el punto de partida para una serie de modelos funcionales sobre la emoción y gran parte de los enfoques más realistas de la psicología cognitiva sobre la relación entre cognición y emociones. La distinción fundamental realizada por Aristóteles es entre materia y forma, y aunque es posible describir una emoción en términos de su naturaleza física, tales como la fisiología y el comportamiento, es necesario también conocer las funciones psicológicas, biológicas y sociales de una emoción ya que de otra manera no puede ser descrita en forma íntegra. La doctrina funcionalista de Aristóteles se encuentra en De Anima (trad. en1941).

Allí el filósofo señala la diferencia entre la materia, aquello de lo que algo está hecho, y la forma, que implica función. El análisis más amplio de Aristóteles sobre las emociones lo presenta en *El Arte de la Retórica* (trad. en 1991) y allí considera diez emociones, cuatro de tipo positivo y seis de tipo negativo. Las emociones positivas son calma, amistad, cortesía y piedad. Las emociones de tipo negativo son enojo, miedo, vergüenza, indignación, envidia y celos. Para que surja una emoción son necesarias tres condiciones: el sujeto debe estar en un adecuado estado mental para experimentar la emoción; debe existir un estímulo, que haga surgir la emoción y debe haber un objeto hacia el cual se dirija el estado emocional. Así por ejemplo el miedo sería un sufrimiento o trastorno que resulta de un peligro amenazante, sea este destructivo o doloroso. El estímulo para el miedo es la evaluación de una amenaza, el objeto es lo que nos hace pensar en la amenaza y el individuo debe estar en un estado mental apropiado de expectativa hacia un peligro posible. Aristóteles considera las emociones como estados que dependen en forma causal de una creencia o evaluación cognitiva por lo tanto se considera su teoría sobre las emociones como una teoría cognitiva. Para Aristóteles la representación mental o la creencia de que se enfrenta el peligro es el estímulo para que se experimente miedo. Aristóteles por lo tanto, considera la cognición prioritaria para que se produzca una emoción.

En el siglo XIII el Dominico Santo Tomas de Aquino siguió la doctrina aristotélica para las emociones; pero con escasas modificaciones. Para Aristóteles si una persona ve que se le acerca un oso, evalúa que ésta es una situación de peligro y la evaluación es lo que le provoca el miedo. El miedo supone sensaciones fisiológicas y una propensión a la acción como correr y escapar. Santo Tomas (1993) en cambio, sugería que existe un impulso inicial no cognitivo, para acercarnos o alejarnos de un objeto y este impulso tiene un tono fisiológico para el acercamiento o la huida que llamó emociones primarias. Las emociones primarias no cognitivas, pero seguidas por un proceso secundario cognitivo, que acompaña el impulso primitivo de acercamiento o huida.

Veremos más adelante que esta discusión sobre la primacía del impulso o la cognición, surge más adelante con mucha fuerza por la discusión entre la teoría de Zajonc y la de Lazarus.

Otro filósofo muy importante que escribió sobre las emociones fue Baruch Spinoza (trad. en 1955) que las describió en su *Ética* y es una teoría bastante similar a la de Santo Tomás cuando habla de que en la emoción existe una reacción inicial no cognitiva que luego es elaborada en presencia de las ideas.

## Las emociones desde el punto de vista de la neuropsicología.

Las emociones se consideran generalmente como entidades mentales que implican excitación y que dan origen a las pasiones y sentimientos. Además estos estados tienen una dirección positiva o negativa.

Según la teoría de James y Lange el sentimiento o estado mental seguía a los cambios corporales. Muchas investigaciones surgieron de esta teoría. Una de las más importantes fue la de Cannon (1927) que observó debilidades en ella. Según W. B. Cannon los hechos que daban origen a las emociones producían la excitación del sistema nervioso simpático. Esta excitación provocaba la secreción de la epinefrina de las glándulas de la adrenalina. No se debe olvidar tampoco la importancia de Darwin (1872) quien concibió las emociones como la expresión de conductas primigenias en la evolución observables en muchos animales. Por su parte William James que en su teoría periférica de las emociones consideraba las emociones como una forma de percepción de los cambios somáticos asociados a una reacción emocional. Este planteo fue cuestionado por Cannon al proponer una teoría central de las emociones que sostiene que las emociones son producto del sistema nervioso central.

Las primeras teorías neuropsicológicas consideraban a la emoción situada en estructuras subcorticales introduciendo el concepto de sistema límbico (Papez, 1937) pero con las nuevas investigaciones se considera la afectividad como una función cerebral representada en todo el eje neuronal en múltiples regiones y estructuras. El llamado cerebro emocional es una compleja red de estructuras interconectadas cuya función en ningún caso es exclusivamente delimitado a lo afectivo. Las tres regiones cerebrales son la amígdala, la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal.

En la región de la amígdala la respuesta emocional participa en tres niveles: 1º) las hormonas del estrés liberadas por las emociones influyen en la consolidación de la memoria de las experiencias afectivas; 2º) interviene en el reconocimiento de las expresiones emocionales y 3º) tiene una función de procesamiento del miedo durante el condicionamiento conductual (Le Doux, 2003).

La corteza cingulada anterior tendría un papel principal en la evaluación cognitiva motivada de la conducta y la autoimagen. Esta corteza se activa principalmente en condiciones de relevancia motivacional ante la evaluación de errores conductuales (Luu & Tucker, 2001). Las lesiones de esta región producen alteraciones de la espontaneidad del comportamiento, falta de voluntad o de motivación para iniciar conductas (Bush, Luu & Posner, 2000).

En la corteza prefrontal estaría centrado el afecto nuclear es decir el

placer y displacer. La corteza orbitofrontal y ventromedial establecería el valor de reforzamiento o amenaza de un estímulo. Específicamente la generación de afectos de aproximación está asociada a la activación de la corteza prefrontal izquierda, mientras que la generación de efectos de evitación se asocia a la activación de la corteza prefrontal derecha. La función principal de la corteza prefrontal es la organización temporal del comportamiento dirigido a metas. Es decir que los sistemas motivacionales que subyacen a la respuesta emocional están representados asimétricamente en la corteza prefrontal por lo que se asocia también a la conformación del estilo afectivo que corresponde a las diferencias individuales en la reactividad afectiva. Así se ha encontrado que el fóbico social presenta actividad anormal en zonas corticales derechas cuando se le inducía ansiedad de anticipación (Davison, Marschall y Tomarken, 2000).

### **Las teorías emocionales de los conductistas**

Hasta ahora hemos señalado teorías que consideran a las emociones como estados mentales, pero naturalmente como el conductismo siempre ha insistido en no considerar los estados mentales como estudio de la psicología indiquemos como explicaron la existencia de las emociones.

Según Watson (1919) “Una emoción es un modelo de reacción que implica profundos cambios de los mecanismos corporales como un todo, pero especialmente en los sistemas viscerales y glandulares” (p.195). Watson distingue sólo tres emociones que se dan en el recién nacido: miedo, rabia y amor. Los argumentos de Watson son escasamente irrefutables.

Skinner (1974) por su parte analiza las emociones dentro de un marco teórico del condicionamiento operante. Las emociones se definen por conjuntos de operantes y refuerzos que se optimizan Pero las explicaciones conductistas como han demostrado varios autores son casi siempre circulares: la persona corre al ver un oso por miedo y tiene miedo porque corre.

Debido al fracaso de los intentos conductistas para explicar la existencia de las emociones se hace evidente que alguna noción de un estado interno es esencial para la comprensión las emociones.

### **Teorías cognitivas para comprender las emociones**

El surgimiento del cognitivismo ha sido en gran parte una reacción hacia el conductismo que había descartado la existencia de los estados internos mentales. El cognitivismo acompañado de los avances de la tecnología computacional. La metáfora de la mente comparada con una computadora se hizo dominante. Sobre la base de los modelos psicológicos y filosóficos

más recientes se pueden identificar los siguientes componentes de la emoción: un hecho inicial externo o interno, una interpretación analógica, una evaluación de la interpretación especialmente en relación a la importancia para las metas, la reacción fisiológica, un potencial para la acción o estar listo para la acción, la fenomenología y el comportamiento explícito. Probablemente todos estos componentes son necesarios para la emoción, con la posible excepción de la toma de conciencia.

La separación que hacía la Psicología clásica en procesos de pensamiento, emociones y voluntad ha oscurecido, lamentablemente la importancia de la interacción constante que existe en la mente de estos procesos.

Precisamente alrededor de 1980 se produjo un fuerte debate sobre el tema entre dos grandes investigadores. Zajonc (1984) argumentaba que la evaluación afectiva de los estímulos puede producirse independientemente de los procesos cognitivos. Según este autor "el afecto y la cognición son sistemas separados y parcialmente independientes y aunque ordinariamente funcionan conjuntamente los emociones pueden generarse sin la existencia anterior de procesos cognitivos" (Zajonc, 1984, p.151). Contrariamente, Lazarus consideraba que algún tipo de procesamiento cognitivo es un prerrequisito esencial para que exista reacción afectiva a un estímulo: "una evaluación cognitiva (de significado) subyace y es una característica integral de todos los estados emocionales" (Lazarus, 1982, p. 1021). Esta polémica ha durado varios años sin llegar a resultados concluyentes. Por una parte, la noción de evaluación cognitiva de Lazarus es un concepto muy amplio y algo vago que puede operar en algunos casos automáticamente, sin conciencia del sujeto o control volitivo, y en otros en cambio es conciente y deliberado. Por otro lado Zajonc ha proporcionado evidencias de la existencia de respuestas afectivas en ausencia de la conciencia de procesos cognitivos, aquí acordaría con Lazarus. Por otra parte Zajonc ha reformulado su tesis señalando que la emoción puede producirse con independencia de procesos cognitivos conscientes. Muchos psicólogos actuales concuerdan en que el debate entre estos dos investigadores es falso pues emoción y cognición son partes de lo mismo.

Uno de los mayores progresos en la comprensión del mundo emocional se ha logrado con las teorías llamadas de multi-nivel. Una de ellas es la teoría de Le Doux (1996) que acentúa el papel de la amígdala que elabora el significado emocional de los estímulos. La información sensorial pasa del tálamo simultáneamente a la amígdala y a la corteza. Según este autor existen dos diferentes circuitos emocionales para la ansiedad: a) un circuito de acción lenta de la corteza al tálamo y a la amígdala que supone un análisis detallado de la información sensorial y b) un circuito rápido que actúa desde el tálamo hacia la amígdala basado en rasgos simples del estímulo, sin

pasar por la corteza. El segundo circuito permitiría responder rápidamente durante las situaciones amenazantes que son importantes para nuestra supervivencia. En cambio el circuito cortical nos permite una evaluación más detallada para poder responder a las situaciones de manera más adecuada.

Por otro lado, Power y Dalglish (1997) han proporcionado un enfoque que denominaron SPAARS (Sistema esquemático proposicional asociativo y representativo analógico), que es un modelo con los siguientes aspectos: por un lado, un Sistema Analógico, dedicado al procesamiento básico sensorial de los estímulos ambientales; uno Proposicional que contiene información sobre el mundo y sobre el yo; otro Esquemático, en el cual los hechos del sistema proposicional se combinan con la información del sujeto y, por último, el Asociativo, en el que si el mismo hecho se procesa repetidamente de la misma manera, se formará una representación asociativa que, en el futuro producirá de forma automática, la misma emoción.

Dicho enfoque parece reconciliar el debate Zajonc-Lazarus. La emoción puede producirse de dos maneras como resultado de un procesamiento cognitivo, (cuando interviene el sistema esquemático) o bien sin intervención consciente, cuando implica el sistema asociativo.

Power y Dalglish (1997) parten de la teoría de Oatley y Johnson-Laird (1987) según la cual existen cinco emociones básicas que son: 1) Felicidad, cuando se progresa en una meta actual; 2) Ansiedad, cuando la meta de auto conservación está amenazada; 3) Tristeza, la meta actual no puede lograrse; 4) Ira, la meta actual se frustra o bloquea; 5) Disgusto, cuando una meta es frustrada. Existen pruebas razonables de que estas son las cinco emociones básicas. Las emociones más complejas implican diversas combinaciones de éstas cinco.

## **Teorías sobre el procesamiento emocional**

Teniendo en cuenta lo antedicho se espera enumerar el avance de las discusiones fundamentales implicadas a lo largo del tiempo y algunas de las posturas terapéuticas derivadas de las mismas.

La mayor parte se han centrado en el estudio de la ansiedad y la depresión. Entre las más importantes están: la teorías de Bower (1981), la teoría de Beck (1979) y la teoría de Williams, Watts, MacLeod y Matheos (1997).

### **Teoría de Bower sobre las redes semánticas.**

Las emociones, según esta teoría, son unidades o nodo en una red de memoria semántica con numerosas conexiones a ideas relacionadas, sistemas fisiológicos, hechos, y a modelos musculares y expresivos. El material emo-



cional está guardado en la red semántica en la forma de proposiciones o afirmaciones. El pensamiento se produce por la activación de los nodos dentro de la red semántica. Los nodos pueden activarse por estímulos externos o internos. La activación de un nodo se difunde a nodos relacionados. Así la activación de un nodo, por ejemplo, tristeza, puede conducir a otros como pérdida, desesperación. La conciencia se da cuando un nodo es activado por encima de algún valor que es su umbral.

Este modelo permite explicar algunos hechos por ejemplo la congruencia o coherencia entre los recuerdos y el estado de ánimo. En general el recuerdo es mejor cuando el estado de ánimo, en el momento de recordar algo coincide con el del momento del aprendizaje. Además las asociaciones libres de una persona, sus pensamientos y sus juicios suelen ser coherentes con su estado de ánimo. Se han realizado cuantiosos estudios relacionados con el estado de ánimo y la memoria. Así como con tareas que presentan dificultades para la organización, la inducción de un estado de ánimo depresivo entorpece de manera significativa el desempeño (Ellis, Thomas & Rodriguez, 1986). Los estados de ánimo afectan no solo la memoria sino también la comprensión de textos. En algunos experimentos los sujetos detectaron menos contradicciones en un texto que cuando estaban en un estado de ánimo depresivo que en un estado mental de alegría u optimismo. También el estado de ánimo depresivo produce tendencia a reconocer falsamente palabras asociadas. Este hecho es de gran importancia en la psicología forense por el posible falso reconocimiento de testigos presenciales de un suceso delictivo. También en el estado de ánimo depresivo inducido se ha demostrado que existen deficiencias para controlar la atención (Hunt y Ellis, 2007).

### **Teoría de los esquemas de Beck.**

Beck y Clark (1988) desarrollaron una teoría sobre las emociones que en esencia señala que algunas personas son más vulnerables que otras a la depresión y ansiedad. Tal vulnerabilidad depende de la formación, en etapas tempranas de la vida, de ciertos esquemas mentales o sea estructuras de conocimientos organizados. Según estos autores las personas deprimidas evidencian un rasgo cognitivo negativo sobre sí mismas, el mundo y el futuro. Los esquemas de mal adaptación de los pacientes con trastornos de ansiedad presentan en mayor grado percepciones de ser amenazados, así como un sentimiento exagerado de vulnerabilidad. Estos sentimientos influyen en los procesos cognitivos de atención, percepción y aprendizaje y a la vez producen sesgos en el procesamiento de la información.

## **Teoría de Williams.**

Este autor (Williams et al., 1997) se centró en los efectos de la depresión y la ansiedad en el procesamiento emocional. Su punto de partida se fundó en la distinción entre priming y elaboración. Por priming se entiende un proceso automático en el que la palabra estimulante produce la activación de sus diversos componentes en la memoria a largo plazo, mientras la elaboración es un proceso estratégico posterior, que comprende la activación de los conceptos relacionados. Según esta teoría el individuo ansioso presenta un priming inicial de estímulos relacionados con amenazas. En cambio los sujetos deprimidos presentan elaboraciones de los estímulos relacionados con las amenazas y por lo tanto tienen un sesgo en la memoria por el cual ellos encuentran más fácil recuperar el material amenazante que el neutral. Las principales predicciones de Williams se refieren a los efectos de la ansiedad y la depresión sobre la memoria implícita y explícita. La memoria explícita supone el recuerdo consciente de hechos pasado y presumiblemente incluye procesos de elaboración. La memoria implícita en cambio no supone recuerdos conscientes sino que depende de procesos automáticos. A partir de esto, Williams argumentó que las diferentes funciones de la ansiedad y la depresión tienen importancia para el procesamiento de la información. La ansiedad tiene por función anticipar el peligro: como resultado da prioridad a procesar los estímulos amenazantes y decodifica principalmente los estímulos perceptivos. Los procesos perceptivos son esencialmente procesos dominados por los datos que proceden de la atención y la memoria implícita. En cambio los procesos conceptuales son de tipo top down y corresponden específicamente a la memoria explícita.

## **Las funciones sociales de las emociones**

Las emociones son funcionales en el sentido que en ciertas circunstancias pueden ayudar al ser humano a la supervivencia. Por ejemplo, gracias al miedo se puede a menudo evitar, prevenir y defender de los ataques y amenazas de los animales salvajes. Por otro lado las emociones también son funcionales para la supervivencia social pues las emociones que se expresan ayudan por un lado a formar y mantener relaciones sociales y por el otro nos sirven para establecer y mantener una posición social en relación a los demás (Fisher y Manstead, 2008) Las emociones se desarrollan en un contexto social y por lo tanto ayudan a la supervivencia social, lo cual exige un constante equilibrio entre la cooperación y la competencia con los demás. El hombre es un ser social que ama a los otros, vive y trabaja, compite y pelea. La importancia de los lazos sociales se ha comprobado en las inves-

tigaciones sobre aislamiento social, que han demostrado que este conduce no sólo a una disminución de la salud sino que inhibe el desarrollo de muchas habilidades sociales y aptitudes cognitivas (Williams, 2001).

Una función de las emociones en relación al mundo social es la función de afiliación. Esta función ayuda individual o grupalmente a establecer relaciones de cooperación en relación armoniosa con otros individuos o grupos sociales. Otra función social de las emociones es la de distanciamiento que permite diferenciarnos a nosotros mismos o como grupo, de los demás y competir por el status social o por el poder. Ambas funciones operan tanto en el plano interpersonal como a nivel de grupos. Pero para el análisis de estas funciones sociales de la emoción existen algunos problemas conceptuales. Por ejemplo la función de distanciamiento de la emoción puede verse en la ira, tratando de modificar otra persona; en el miedo social, tratando de huir de otro; o el desprecio, tratando de excluir a otro. La función de asociación se logra con la perturbación o vergüenza, al admitir que se ha realizado una trasgresión; la tristeza, buscando ayuda y apoyo de los demás; y el amor, deseando estar cerca de quien amamos.

Aunque las funciones sociales de la emoción derivan de estas metas sobre las relaciones sociales, los efectos emocionales pueden variar según las características sociales y culturales del contexto. Por ejemplo, los efectos de enojarse con un amigo pueden ser muy diferentes de los efectos de enojarse con otra persona. Si se expresa enojo con un amigo por llegar tarde a una cita puede ser que él o ella nos pida disculpas. La misma expresión frente a un superior, podría provocar una respuesta agresiva. Es decir nuestro deseo de imponer un cambio en los demás tiene distintos efectos o resultados en distintos contextos de interacción. Ahora bien, decir que las emociones tienen funciones sociales no significa que siempre sean socialmente funcionales. La ira, los celos, el desprecio, pueden ser claramente disfuncionales socialmente. Esto se ha fundamentado en las investigaciones sobre inteligencia emocional (Lopes Salovey, Coté & Beers, 2005) que han demostrado una asociación entre la habilidad para regular las emociones propias y la calidad de las interacciones sociales.

El tono emocional, de las relaciones sociales depende del lazo afectivo entre las personas, éstas no son las mismas en una relación amorosa que en una relación de trabajo; pero cualquier relación entre dos personas supone algún grado de emoción. Distintas investigaciones han demostrado que las emociones nos permiten conformar y mantener relaciones de larga duración e intimidad al evitar el aislamiento social. En el mismo sentido, Guttman y Levenson (2002) hallan en sus análisis de conflictos matrimoniales que el bloqueo afectivo durante los conflictos, suele predecir con mayor probabilidad el divorcio.

También se produce un fenómeno en las emociones que es la convergencia o mimetismo emocional. Existe en efecto de contagio emocional entre las personas, es decir la tendencia a mimetizarse o sincronizar y coordinar la interacción emocional de las personas, lo que suele facilitar el aprecio y la cercanía entre ellas (Eisenberg, 2000).

En resumen, aunque se podría argumentar que la función de distanciamiento social es de naturaleza menos social que la función de afiliación, porque parece servir más al yo que a la relación con los demás, se considera que el distanciamiento es un seguro para la posición social, al protegernos de las actitudes y comportamientos antisociales de los otros, cumpliendo una función en relación con otros grupos.

## **Empatía**

Esta emoción aparece en respuesta al estado emocional de otra persona; es decir se trata de una situación en la cual la identificación con las emociones o sentimientos de los otros motiva a ayudarlos. Además esta motivación para ayudar a los que sufren nos hace sentir bien. Se podría decir que la empatía posee los atributos de la motivación prosocial y éticos, ya que no ayudar al prójimo sabiendo que podríamos hacerlo, produciría un malestar psicológico. La empatía es una forma compleja de inferencia psicológica, en la cual la observación, la memoria, el conocimiento y el razonamiento se combinan para producir la comprensión de los pensamientos y sentimientos de los otros (Ickes, 1997).

Empatía es un concepto con larga tradición en la psicología. Titchener en su *Texto sobre Psicología* (1910) lo menciona para referirse a una especie de imitación física del malestar de otro que evoca sentimientos de afinidad con el malestar de este otro. La mayoría de los autores señalan que Empatizar implica compartir afecto (Eisenberg & Strayer, 1992). Esta sensibilidad o preocupación por el semejante determina en gran parte una forma de actuar o comportamiento prosocial no sólo en situaciones extremas sino en relaciones cotidianas con familiares y amigos. Este sentimiento de ponerse en el lugar de otro, se incrementa con la edad, mientras que el malestar centrado en uno mismo disminuye (Mestre, Frias y Tur, 1997) Respecto a las diferencias de género, varios estudios empíricos han demostrado que las mujeres suelen estar más dispuestas a ayudar que los varones y que esta tendencia está en relación con niveles inferiores de agresividad (Richaud, 2007).

Algunos experimentos han demostrado la presencia de la empatía en los primates. Los seres humanos y los primates comparten la presencia de neuronas espejo que son el substrato neurológico de este mimetismo

(Brothers 1989; Iacoboni & Lenzi, 2002). El malestar que provoca la empatía tiene múltiples determinantes que pueden actuar solos o en combinación; aquellos modos de incitación a la empatía que son automáticos como el mimetismo, el condicionamiento y la asociación directa son preverbales, comienzan en la infancia y siguen en la niñez y proporcionan una dimensión involuntaria para la empatía de los adultos. Por ejemplo, los bebés imitan los gestos faciales y de las manos de sus madres. Las expresiones verbales de malestar de las madres se pueden convertir en estímulos condicionados que evocan malestar en los niños y también la presencia de un niño que llora si lo separan de su madre, puede por simple asociación hacer llorar al amigo. Esta forma de empatía no requiere un procesamiento cognitivo ni conciencia de que el origen del malestar de uno es el sufrimiento del otro. Además existen las formas de medir la asociación verbal con el malestar de los otros, por ejemplo a través de la comunicación por carta, en donde es preciso un procesamiento semántico, que le permite decodificar el mensaje, construir imágenes visuales o auditivas y responder empáticamente a estas imágenes. También la empatía puede ser perjudicial, lo que se ha llamado exagerada activación de la empatía que provoca el alejamiento de los sujetos de la vista de quien sufre, sobre todo cuando se sienten incapaces de ayudarlo. Es el caso de los que huyen cuando se encuentra frente a un accidente, crimen o a un enfermo terminal (Bandura y Rosenthal, 1966). La empatía es un fenómeno que se desarrolla lentamente en los niños y llega a su madurez a los 11 o 12 años. La empatía madura es una respuesta a una red de indicios a partir de comportamientos de los demás, de sus expresiones emocionales, situación inmediata y condiciones de vida. Cuando los niños son capaces de formar conceptos sociales y clasificar las personas entonces pueden comprender los pedidos no sólo de una persona sino de todo un grupo o clase. La empatía por los grupos desfavorecidos a veces ha influido en la política o en la modificación de las leyes. El impacto que mundialmente ha tenido la fotografía de Alan (“Troubling image of drowned boy”, 2015) el niño sirio ahogado en la playa de la isla de Kos, en Grecia, que aviva la polémica sobre la crisis migratoria en el viejo continente, tal vez motive empáticamente para que se modifiquen las leyes migratorias en Europa.

### **Regulación de las emociones**

La regulación de las emociones es un tema que ya fue considerado por muchos autores entre ellos Freud (1926) al estudiar los mecanismos de defensa, por Lazarus (1966) al hablar de estrés y afrontamiento, por Bowlby (1993) al estudiar el apego y en algunos trabajos sobre autorregulación de Mischel, Shoda, y Rodríguez (1989) se refieren a que las emociones pueden resultar

útiles cuando facilitan la adaptación, pero también pueden resultar peligrosas o nocivas, como cuando se producen en momentos inadecuados o cuando se presentan con un nivel de intensidad muy elevado. Por ejemplo si tenemos en cuenta el modelo secuencial de la emoción de Gross y Thompson (2007) representan un esquema que supone situación- atención- evaluación y respuesta. Esta secuencia comienza con una situación importante que da lugar a que se atiende a ella, se la evalúe y luego produzca la respuesta adecuada. Es importante comprender que la respuesta a menudo puede dar lugar a una modificación de la situación que la ocasionó. La regulación de la emoción, en el mundo occidental, la personas tienden a disminuir la expresión de las emociones negativas, tales como la ira, el miedo y la tristeza. Es menos evidente corroborarlo cuando se da la expresión de emociones positivas. Una de las formas de regulación, es tratar de evitar las situaciones en las que sabemos que han de surgir emociones indeseables, por ejemplo una persona recientemente divorciada evitará hallarse nuevamente con su ex pareja. Otra forma, es tratar de modificar la atención sobre la situación dolorosa. Por ejemplo, algunos padres tratan a menudo de desplazar la atención de un niño distrayéndolo de su deseo y contándole en su lugar un cuentito. Por otro lado, también se puede regular la emoción realizando, en la etapa de evaluación, una reevaluación cognitiva de la situación y finalmente también se puede entrenar a los sujetos para que modulen la respuesta por ejemplo, con procedimientos de relajación, que tratan de limitar las expresiones exageradas de las emociones. Naturalmente, no toda forma de regulación de las emociones es saludable y existe mucha bibliografía con datos clínicos que señala que la represión, una forma de la regulación de las emociones automáticas para alejar la ansiedad de la conciencia, puede tener graves consecuencias desadaptativas como propiciar las enfermedades psicosomáticas. Es importante en esta área analizar los tipos y tiempos para procesar la regulación automática de las emociones y para distinguir los procedimientos nocivos de los que son útiles.

### **Inteligencia emocional**

La filosofía y la psicología clásica tenían una visión negativa sobre las emociones. Consideraban que así como el intelecto proporcionaba información exacta, las emociones oscurecían la mente. Sin embargo, la investigación básica ha sido muy extensa en los últimos años y ha llegado a demostrar que los fenómenos afectivos constituyen una fuente única de información para la persona sobre su ambiente y ésta información hace que los sujetos difieran en sus habilidades para percibir, comprender regular y utilizar la información emocional y que el nivel de la inteligencia emocional contribuye

substancialmente al bienestar intelectual y emocional y a su desarrollo. Una de las lecciones esenciales de la psicología cognitiva para la psicología de la personalidad, es que el individuo construye selectivamente sus experiencias de la realidad y que el resultado de este proceso depende fuertemente de la construcción de las competencias de los individuos. Es decir, son las habilidades para procesar la información las que determinan la amplitud de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que el individuo puede señalar formando parte de cada situación. Para comprender a las personas es necesario aumentar el estudio de las disposiciones aprendiendo aquellas competencias que junto con la inteligencia general, se centran en las aptitudes para las soluciones de los problemas sociales, y las aptitudes prácticas que se suelen denominar inteligencia social.

Fue Darwin quien al escribir *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* (1872) reveló que las emociones tienen al menos dos funciones sumamente relevantes energizando los comportamientos adaptativos, como el miedo para la huida, y el amor, para la procreación.

Generalmente se describe la inteligencia emocional como la capacidad de percibir y expresar emociones, la comprensión y empleo de las mismas y manejar las emociones para que ayuden al desarrollo personal. Más formalmente podemos definir la inteligencia emocional por las competencias específicas que comprende incluyendo: 1) la capacidad para percibir cuidadosamente las emociones; 2) la capacidad para acceder a los sentimientos y generarlos, cuando éstos facilitan la cognición, 3) la aptitud para comprender la información cargada de afecto y hacer uso de la información emocional; y 4) la capacidad de regular las emociones en uno mismo y en los otros para promover el desarrollo emocional, intelectual y el bienestar.

Saber percibir las emociones en los demás y en uno mismo es el aspecto fundamental de la empatía. Cuando un individuo es incapaz de expresar sus emociones verbalmente se habla de alexitimia. Los estados de ánimo positivos facilitan la interacción con el ambiente social, que resulta útil para las tareas creativas y para realizar nuevas asociaciones, mientras que el estado de ánimo depresivo lleva a resolver los problemas más lentamente y a veces perderse en los detalles.

Otro hecho importante sobre la inteligencia emocional es la relación con un afrontamiento funcional positivo. Cuando una meta no se logra resulta desagradable; pero algunas personas son capaces de desprenderse de esta sensación negativa de forma rápida, mientras otras reaccionan muy negativamente a un fracaso y permanecen atadas a los pensamientos desagradables, lo que es poco saludable y puede llegar a producir depresión.

Existen ya algunas escalas especialmente de autoinforme para la medición de las creencias que las personas acerca de su capacidad para apreciar

con claridad sus propios estados de ánimo. Por ejemplo la *Escala Multifactorial de Inteligencia Emocional* que puede ser aplicada con lápiz y papel o con la computadora (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

## Conclusiones

Los resultados de las investigaciones y experimentos son confusos respecto a las relaciones entre emoción y cognición. Aparentemente la teoría de Williams ha tenido más apoyo experimental que la de Bower o la de Beck pero existen todavía muchos interrogantes y se está trabajando experimentalmente sobre las relaciones entre memoria y depresión, memoria y ansiedad, estados de ánimo, atención y procesos conceptuales más complejos. En conclusión, existe un apoyo razonable hacia aquellos enfoques que consideran que el procesamiento emocional depende interactivamente de la personalidad y el estado de ánimo; pero es una región de la psicología que todavía presenta muchos puntos oscuros o no explorados. El tema de la inteligencia emocional fue muy popularizado en la década de los 80; pero es evidente que todavía requiere mucho estudio e investigación empírica.

Algunos autores como por ejemplo Rusting (1998) han realizado una extensa revisión bibliográfica sobre las relaciones entre emoción y cognición y señalan que respecto a los efectos de los distintos tipos de humor y otros rasgos emocionales la mayoría de los trabajos llegan a resultados contradictorios sobre su relación con la percepción la atención, el recuerdo y el reconocimiento. También abordan el rol de las distintas funciones ejecutiva, la flexibilidad cognitiva, la teoría de la mente y los aportes de las neurociencias. Aunque algunos logran pruebas concluyentes, muchos no han encontrado entre emoción y cognición relaciones claras. Sin embargo se han hallado fuertes pruebas que demuestran que la ansiedad está asociada con un sesgo atencional, pero en cambio existen menos pruebas de la relación entre depresión y atención. En este sentido el enfoque de Williams parece más adecuado que los de Bower o Beck y también la teoría de Williams parece explicar mejor los hallazgos sobre los sesgos implícitos y explícitos de la memoria.

Finalmente es importante señalar las consecuencias de la investigación sobre los procesos emocionales para la comprensión de la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, los sesgos atencionales interpretativos y de la memoria pueden producir un aumento en la ansiedad y depresión en las personas que ya son ansiosos y depresivos. Así Eysenck concluye (1997) que los sesgos cognitivos cuando se aplican al procesamiento de la información aumentan el nivel de un estado ansioso y un estado ansioso intenso exagera los sesgos cognitivos. Actualmente en nuestro país en distintos centros de



estudios como en CONICET se está trabajando en temas como el apego, las relaciones socio-emocionales de los niños y adolescentes, empatía, prosocialidad, autoestima, flexibilidad cognitiva y funciones ejecutivas, teoría de la mente, formas de relaciones sociales entre padres e hijos, y algunos constructos desde el punto de vista de la psicología positiva. Estos trabajos pueden echar luz sobre los distintos procesos que intervienen para posibilitar elevar el nivel de interacción niño-adulto y promover el desarrollo emocional de éstos, lo que a su vez contribuye posibilitando un desarrollo emocional y cognitivo armónico.

En todos los estudios relacionados con estos temas se puede observar que la respuesta emocional difícilmente puede ser separada de otros procesos mentales y ser tratados como una unidad discreta. Se debe agregar que si bien estos constructos se configuran en estilos relativamente estables a lo largo del tiempo la interpretación de cada situación por parte del sujeto es el que vehiculiza las acciones que se desencadenen. Teniendo en cuenta lo antedicho el futuro de las explicaciones acerca de la afectividad tiene, precisamente como uno de los desafíos, explicar a fondo la interacción entre emoción y cognición tanto desde el punto de vista normativo, como de sus alteraciones.

## Referencias

- Aristóteles (1941). *De Anima*. (E. M. Edghill, trad.). N.Y.: Random House.
- Aristóteles (1991). *The Art of rhetoric*. (H. C. Lawson-Tancred, trad.). London: Penguin.
- Bandura, A. & Rosenthal, Y.L. (1966). Vicarious classical conditioning as a factor of arousal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 54-62.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. y Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.
- Bower, G.H. (1981). Mood and Memory, *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bowlby, J. (1993). *El apego y la pérdida*, Vol. 1, 2 y 3. Barcelona: Paidós.
- Brothers, L. (1989). A Biological perspective of empathy, *American Journal of Psychiatry*, 146(1), 10-19.
- Bush, G., Luu, P. & Posner, M.I. (2000). Cognitive and emotional influence in anterior cingulate cortex. *Trends Cogn. Neurobiol.*, 6, 215-222.
- Cannon, W.B. (1927). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and alternate theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.

- Darwin, C.R. (1872). *The expression of emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Davison, R.F., Marschall J.R., y Tomarken P. (2000). While a fobic waits. *Biol. Psychiatry*, 47, 85-95.
- Descartes, R. (1989). *The Passions of the Soul*. (S.H. Voss, trad.). Indianapolis, IN: Hackett.
- Damasio, A. (2006). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- de Sousa, R. (2004). Emotions: What I Know, what I'd like to think I know, and what I'd like to think. In R.C.Solomon (Ed.), *Thinking about Feeling: Contemporary philosophers on emotions* (pp. 61-74). Oxford: Oxford University Press.
- Eisenberg, N. (2000). Empathy and sympathy. En M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 677- 691). Nueva York: The Guilford Press.
- Eisenberg, N. y Strayer, J. (1992). La empatía considerada en el contexto. En N. Eisenberg y J. Strayer (Eds.), *La empatía y su desarrollo* (pp. 425-434). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Eysenck, M.W. (1997). *Anxiety and cognition. A unified theory*. Hove: Psychology Press.
- Ellis, H.C., Thomas, R.L & Rodriguez, L.A. (1986). Emotional mood status and memory. *Journal of Experimental Psychology*, 10, 470-482.
- Fisher, A. H & Manstead C. (2008). Social functions of emotion. En M.Lewis, J. M. Haviland Jones, L. F. Barrett & L. F. Barrett (Eds.). *Handbook of Emotions*(pp.456-470). New York: Guildford.
- Freud, S. (1917/1984). *Duelo y melancolía*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (1926/59). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. N.Y.: Norton.
- Gooss J.J & Thompson R.A. (2007). *Handbook of emotion regulation* N.Y.: Guilford Press.
- Guttman, J.M. & Levenson, R.W. (2002). A two factor model for predicting when a couple will divorce. *Family Process*, 41, 83-96.
- Hume, D. (1739/1888). *A Treatise of human natures*. Oxford: Oxford University Press.
- Hunt, R.R. & Ellis, H.C.(2007). *Fundamentos de Psicología Cognitiva*, México: El Manual Moderno.
- Iacoboni, M. L. & Lenzi G. L. (2002). Mirror neurons, the insula and empathy. *Behavioral and Brain Sciences*, 25, 39-40.
- Ickes, W. (1997). *Empathy accuracy*. N.Y.: Guilford.
- James. W. (1890). *The Principles of Psychology*. (Vol.I y II) New York: Holt.
- Lazarus, R.S. (1966) *Psychological Stress and the coping process*. N.Y.: McGraw Hill.

- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the Relations between Emotion and Cognition, *The American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Le Doux, J.E. (1996). *The emotional brain*. N.Y.: Simon and Schuster.
- Le Doux, J.E. (2003). The emotional brain, fear and the amygdale, *Journal of Neurobiol.* 23, 727-739.
- Locke, J. (1977). An essay concerning human understanding In Steven M. Cahn (ed.), *The Classics of Werstern Philosophy*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Lopes, P.N., Salovey P., Côté, S & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction, *Emotion*, 5, 113-118.
- Luu, P. & Tucker, D.M. (2001). Regulatory action; alternating activation of midline frontal and motor cortical networks. *Clin. Neurophysiology*, 112, 1295-1306.
- Mayer, D., Salovey, P. & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 197-205.
- Mestre, V., Frias, M.D. y Tur, A. (1997). Variables personales y empatía. En V. Mestre et al (Coord.) *Cognición y afecto en el desarrollo moral*. Valencia: Promolibro.
- Mischel, W. Shoda, Y. & Rodriguez, M.L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-93.
- Oatley, M.R & Johnson-Laid, P.N. (1987). Towards a cognitive theory of emotion. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Papez, J.W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Journal of Neuropsychiatry*, 7, 103-112
- Platón (1941). *The Republic*. (F.M. Cornford, trad.) Londres: Oxford University Press.
- Power, M. & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion; From order to disorder*. Hove: Psychology Press.
- Prinz. J.J. (2004). Gut reactions. *A perceptual theory of emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Richaud de Minzi, M.C. (2007). Parental Styles and Attachment in Relation with Self Control, Social Skills and Coping in Children at Risk for Poverty. En M.D.Devor (Ed) *New developments in parent-child relations* (pp. 87- 110). N.Y.: Nova.
- Rusting, C.L. (1998). Personality, mood and cognitive processing of emotional information. *Psychological Bulletin*, 124,165-196.
- Santo Tomas de Aquino. (1993). *Selected Philosophical writings*. Oxford: Oxford University Press.
- Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism*. N.Y.:Alfred A. Knopf.
- Spinoza, B. (1955). *Ethics In the Chief works of Benedict Spinoza*. R.H.M. Elwes. N.Y.: Dover.

- Troubling image of drowned boy captivates, horrifies. (Septiembre, 2015) *Reuters*. Recuperado de <http://www.reuters.com/article/us-europe-migrants-turkey-idUSKCN0R20IJ20150902>
- Titchener, E.B. (1910). *A Textbook of Psychology*. N.Y.: Macmillan.
- Watson, J.B. (1919). *Psychology from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lippincott.
- Williams, J.M., Watts, F.N., MacLeod, C. & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and Emotional Disorders*. Chichester: Wiley.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. N.Y.: The Guilford Press.
- Zajonc, E.B. (1984). Feeling and Thinking. *American Psychologist*, 33(2), 151-175.

Recibido: 09/2015

Aceptado: 12/2015