



**IVÁN CEDEÑO  
ORTEGA**

# **EMOCIONES: EL ARTE DE CONQUISTARSE ASÍ MISMO**



**IVÁN CEDEÑO ORTEGA**  
ivcedeno@gmail.com  
Dr. en Innovación Educativa  
Profesor Asociado. Universidad  
Marítima del Caribe  
Abril 2019



## EMOCIONES: EL ARTE DE CONQUISTARSE ASÍ MISMO

Nada peor para la cabeza, y por lo tanto para el cuerpo, que el miedo, la culpa, el resentimiento y la crítica (agotadora y vana tarea) que te hace juez y cómplice de lo que te disgusta. Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.

Facundo Cabral

### RESUMEN

En el siguiente trabajo se conceptualizan qué son las emociones, a través de un recorrido por la historia del término se sugieren varias estrategias para manejarlas exitosamente.

*Palabras clave:* Emoción; Emociones Básicas; Sentimientos.

### EMOTIONS: THE ART OF CONQUER YOURSELF

#### ABSTRACT

In the following work, we conceptualize what emotions are, through a tour of the history of the term several strategies are suggested to manage them successfully.

*Keywords:* Emotion; Basic Emotions; Feelings.

#### ¿Qué son las emociones?

Si utilizamos como punto de partida el diccionario de la Real Academia Española, en este se define la palabra "emoción" en dos acepciones, primero como alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de cierta conmoción somática, y en segundo lugar como interés generalmente expectante con que se participa en algo que está ocurriendo. También la mayoría de los diccionarios que revisamos indican

que la palabra "emoción" etimológicamente proviene del latín *emotio,-ōnis*, compuesta por el prefijo (*e*) y una raíz (*movimiento*). Uno de los significados del prefijo "*e*" es "*fuera de*"; por lo tanto, "*e-motion*" está relacionada con el movimiento.

Esto de entender la emoción en términos de movimiento tiene mucho sentido dado que cada vez que experimentamos una emoción es porque sucede algo, ya sea para nosotros o para alguien más con el que tenemos algún tipo de empatía o rechazo, por ejemplo en nuestra vida



cotidiana cuando queremos que alguien “sienta”, le contamos acerca de una acción o realizamos un acto que esperamos desencadene la emoción que deseamos que tenga esa persona; del mismo modo para animarnos, cantamos, bailamos, escuchamos música y usamos ropas especiales. La emoción es algo que se manifiesta en función de una relación con uno mismo y con los demás del entorno.

### **De sentimiento fuerte a circuitos neuronales**

La historia del término emoción como una palabra clave, va desde su uso lingüístico como “*sentimiento fuerte*” que se registró por primera vez en los alrededores de 1650, pasando por la connotación que se le daba en Francia como “*émouvoir*” y “*excit*” que denotaban una perturbación o conmoción pública; para luego adquirir el sentido de “*agitación mental*” que data de mediados del siglo XVII hasta el XIX; es en esta época cuando se estableció el uso de la palabra emoción como el nombre de una categoría de estados mentales que podrían ser estudiados sistemáticamente. Según Bound (2010) los primeros libros escritos sobre el tema de las emociones aparecieron entre los años 1830 y 1850; variados autores se destacan: Bain (1859), Cooke (1838), Lyall (1855), Ramsay (1848)

Hasta entonces los filósofos, los médicos, los moralistas y los

teólogos generalmente usaban más de un término para teorizar acerca de estados mentales que más tarde serían llamados emociones. Los teóricos distinguieron especialmente entre “*pasiones*” por un lado y “*afectos*” en el otro. En 1836 el inglés William Whewell (Notas al pie de Whewell a Mackintosh, 1862, pp. Xlv, 79) comentó que la propuesta de referirse a lo que él llamó “*los deseos y afectos*” de la naturaleza humana como emociones no había sido generalmente aceptada. Incluso “en fecha tan tardía como 1862, Whewell expresaba su preferencia por la frase compuesta “*los deseos y afectos*”, aunque reconocía que el término “*emocional*” había sido adoptado por algunos escritores recientes” (Dixon, 2003, 186-187).

Para entender esta importante distinción entre deseos y pasiones preocupantes por un lado y afectos y sentimientos más leves por el otro, tenemos que mirar brevemente las ideas dominante en la época, se creía que todas las pasiones eran enfermedades del alma de las cuales el hombre sabio podía curarse mediante la aplicación de la razón tranquila. Tomás de Aquino distinguía entre aquellos movimientos perturbadores de los apetitos del alma, las lujurias, los deseos, las pasiones que el buen cristiano debería evitar y aquellos afectos más virtuosos y piadosos de amor y compasión a los que podían aspirar correctamente (Agustín, 1966, XIV.9).



Fue el profesor de filosofía moral de Edimburgo, Thomas Brown quien agrupó los "apetitos", las "pasiones" y los "afectos" en una sola categoría, las emociones. La palabra "emoción" ya era ampliamente utilizada, pero en las conferencias de Brown publicadas por primera vez en 1820, el término asumió un nuevo papel teórico sistemático en la ciencia de la mente. Podría decirse que fue el primer libro psicológico moderno sobre las emociones.

Dos décadas más tarde McCosh (1880) enumeró más de 100 estados de sentimientos discretos que cayeron en la categoría de emoción, sin embargo mucha gente entonces se preguntó: ¿Cómo podría alguien concebir una sola teoría, o una definición conceptual simple, que pudiera abarcar una amplia gama de estados mentales diferentes?; de ahí que cuando W. James hizo la famosa pregunta en 1884, "¿Qué es una emoción?" no se estaba ocupando de un viejo enigma, sino que buscaba definir una categoría psicológica que apenas una generación atrás estaba en discusión. La respuesta de W. James a su propia pregunta era que las emociones son vívidos sentimientos mentales de cambios viscerales provocados directamente por la percepción de algún objeto en el mundo.

En el curso del siglo XX y en el presente, gracias a los avances de las neurociencias se ha podido estudiar

con mayor profundidad la fisiología de las emociones. La existencia de circuitos neuronales implicados en las respuestas emocionales del organismo abarca tanto el sistema límbico (tálamo, el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala) como regiones encefálicas fuera de este, tal es el caso de varias áreas corticales en las caras orbitarias y medial del lóbulo frontal, así como también estructuras encefálicas centrales que gobiernan las neuronas autónomas preganglionares en el tronco del encéfalo y la medula espinal.

El sistema límbico se ocupa de las emociones y es decisivo para la supervivencia del individuo. Opera por debajo del umbral de la consciencia y moviliza al organismo antes de que el individuo tenga conocimiento de sus respuestas. Todas las emociones se expresan mediante cambios motores viscerales y respuestas motoras estereotipadas, de igual manera el sistema límbico tiene extensas conexiones dentro de sí mismo, como por ejemplo el circuito conformado por el hipocampo, el fórnix, los cuerpos mamilares, el sistema mamilotalámico, los núcleos talámicos anterior, la circunvolución cingulada y las proyecciones de regreso al hipocampo.



Fuente: El sistema límbico. Cortesía de [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS4LwDkU0QpTe\\_ycGeRqBthlzbSZf2hCMSRtA2XusYuj5YweaVda](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS4LwDkU0QpTe_ycGeRqBthlzbSZf2hCMSRtA2XusYuj5YweaVda)

Las interconexiones complejas que le permiten al sistema límbico realizar sus funciones pueden ser simplificadas en dos subsistemas; el hipocampo (asociado con la memoria) y el núcleo septal constituyen el primero; el segundo, gira en torno de la amígdala y está involucrado con la ansiedad a estímulos sensoriales.

### ¿Cuántas emociones tenemos?

Clasificar las emociones parece un camino complejo y lleno de diferentes puntos de vistas, parte de la dificultad se debe a que nuestras experiencias son tan complejas e involucran tantos factores diferentes. Distinguir una emoción de otra es muy

similar a intentar trazar una línea en la playa, entre el mar y la costa. Puede ser difícil determinar dónde termina una emoción o comienza otra, incluso cuando analizamos una emoción como "felicidad" o "rabia" sabemos por experiencia cotidiana que estas emociones vienen en diferentes, cualidades e intensidades. Además nuestras experiencias a menudo comprenden múltiples emociones a la vez, lo que agrega otra dimensión de complejidad a nuestra experiencia emocional.

### La lista de Ekman de las emociones básicas

Ekman (1982) ideó su lista de emociones básicas después de investigar en muchas culturas diferentes. Él describía una situación y le pedía a las personas que eligiesen una expresión facial que se ajustara mejor a esa situación planteada inicialmente. También mostró fotografías de diferentes expresiones faciales y pedía a las personas que identificaran la emoción, de allí concluyó la existencia de seis emociones básicas:

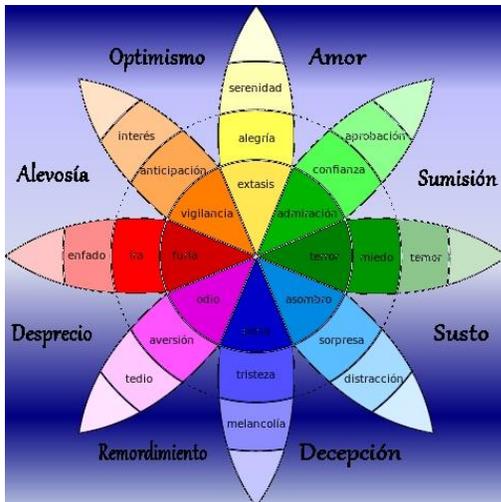
Emociones básicas según Ekman (1982)					
Enfado	Asco	Miedo	Felicidad	Tristeza	Sorpresa

Fuente: Elaboración propia

A la lista anterior, Ekman (1982) en la década de los noventa agregaron nuevas emociones, aclarando que no todas estas pueden codificarse mediante expresiones faciales:

Otras emociones según Ekman (1990)				
Diversión	Desprecio	Contento	Vergüenza	Culpa
Alivio	Satisfacción	Placer sensorial		Orgullo en el logro

Fuente: Elaboración propia



Cortesía de [https://epatsuspicion.files.wordpress.com/2019/01/480px-rueda-plutchik.svg\\_.jpg?w=840](https://epatsuspicion.files.wordpress.com/2019/01/480px-rueda-plutchik.svg_.jpg?w=840)

### La rueda de las emociones de Plutchik

Plutchik (2001) creó una nueva concepción de las emociones. Lo llamó la "rueda de las emociones" porque demostraba cómo las diferentes emociones pueden mezclarse entre sí y crear nuevas emociones. Sugirió por primera vez 8 emociones bipolares primarias: alegría versus tristeza; ira frente a miedo; confianza versus disgusto; y sorpresa frente a anticipación; identificó emociones más avanzadas en función de sus diferencias de intensidad.

Adicionalmente a las clasificaciones de las emociones de Ekman (1982) y Plutchik (2001), también tenemos las taxonomías de

Emde (1980), Scott (1980), Panksepp (1982), Epstein (1984), Trevarthen (1984), Weiner (1986), Oatley y Johnson-Laird (1987), Lazarus (1991), Goleman (1995), TenHouten (2007) y muchas otras más (Bisquerra, 2009).

### Criterios de definición teórica

Como puede verse hay una gran cantidad de clasificaciones, cada una responde a criterios y fundamentos teóricos acerca de cómo conciben la naturaleza, función e historia filogenética de las emociones, algunos autores se han referido a "las tres grandes" (miedo, ira, tristeza); otros han hecho referencia a "las seis básicas": miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco.

En síntesis, las aproximaciones que dominan la literatura teórica; suelen hacerse en términos duales, por ejemplo Morris (2002) recoge el debate en términos de teorías cognitivas y aproximaciones periféricas, Charland (1997) lo presenta en términos de teorías cognitivas y teorías perceptivas, e Izard (1986) lo hace en términos de teorías cognitivas y teorías dinámicas. Probablemente la investigación futura se basará en las teorías anteriores y los avances cada vez más impresionantes de las neurociencias;



se profundizará en el conocimiento de los correlatos neuronales entre cada emoción (medida a través de escáneres cerebrales) dando mayores certezas a la comprensión de las emociones y como se relacionan entre sí.

### **Las emociones conducen a acciones**

Existe una relación entre las emociones y lo que se denomina tendencias de acción particulares, por ejemplo, el miedo está relacionado con las ganas de escapar, la ira con el impulso de atacar, y así sucesivamente, no es que la gente invariablemente actúe según estos impulsos, por el contrario las ideas de las personas sobre posibles cursos de acción se enfocan en un conjunto específico de opciones de comportamiento. Cuando alguien experimenta un impulso de escapar, cuando siente miedo el cuerpo de esa persona reacciona movilizándolo al soporte autónomo apropiado para la posibilidad de correr.

Esta tendencia de acción específica es lo que hace a una emoción evolutivamente adaptativa; normalmente va acompañada de un conjunto de cambios fisiológicos que se producen en el organismo. Efectivamente esta asociación debió haber sido muy importantes para que nuestros ancestros lograran sobrevivir situaciones de vida o muerte, el repertorio de pensamiento-acción momentáneo de una persona al recordar la necesidad de actuar de

una manera particular (escapar, atacar, expulsar) promueve una acción rápida y decisiva que conlleva un beneficio directo e inmediato.

En el caso de respuestas emocionales ante situaciones en las cuales no está en peligro la vida, igualmente esta asociación de emoción-acciones actúa de manera diferente ampliando los repertorios momentáneos de pensamiento-acción de las personas contribuyendo al aumento de sus recursos psicológicos y sociales, que luego pueden funcionar como reservas que se pueden utilizar en momentos posteriores y en diferentes estados emocionales.

De manera que la felicidad, por ejemplo, se amplía al crear el impulso de jugar, superar los límites y ser creativo, esto se puede observar en el comportamiento intelectual y artístico; la satisfacción se amplía al crear el impulso de explorar, incorporar nueva información, experiencias, expandirse en el proceso saborear las circunstancias del estado actual e integrar estas circunstancias en la experiencia personal; el amor permite experimentar relaciones en contextos de relaciones cercanas y seguras, se amplía al crear ciclos recurrentes de deseos de jugar, explorar y saborear experiencias con seres queridos.

Específicamente estas mentalidades ampliadas conllevan beneficios adaptativos indirectos y de



largo plazo porque la ampliación construye recursos personales perdurables que funcionan como reservas que se utilizarán más adelante para gestionar futuras amenazas. Tomemos el juego, el impulso asociado con la felicidad construye recursos sociales perdurables: el juego social con su diversión, entusiasmo y sonrisas compartidas, construye vínculos duraderos, también el juego infantil edifica recursos intelectuales perdurables al aumentar los niveles de creatividad y alimentar el desarrollo del cerebro. También los estados de ánimo positivos de flotación libre motivan a las personas a continuar a lo largo de cualquier línea de pensamiento o acción que hayan iniciado.

Los antepasados humanos que sucumbieron a los impulsos provocados por estas emociones para jugar, explorar, por consiguiente acumularon más recursos personales. Cuando estos mismos antepasados enfrentaron amenazas inevitables a la vida y la integridad física sus mayores recursos personales se habrían traducido en mayores probabilidades de supervivencia y a su vez a mayores probabilidades de vivir lo suficiente como para reproducirse.

### **Estrategias para manejar exitosamente las emociones**

La capacidad de darse cuenta, de aceptar fácilmente los sentimientos en uno mismo y en

nuestras relaciones se conoce como la habilidad de manejo de emociones. Para desarrollar estas habilidades hay que estar abierto a los propios pensamientos y a los sentimientos que se generan cada vez que nuestros valores son tocados por las acciones de una persona o un evento.

Las interrelaciones con los jefes y compañeros de trabajo, los clientes, las relaciones con la pareja, hijos y familiares, el tráfico, las restricciones económicas, enfermedades, exigencias y presiones sociales de tu entorno, son solo algunos ejemplos de muchas situaciones en la vida diaria que van a requerir de un manejo adecuado de tus emociones. Lao-Tse afirmaba que aquel que conquista a otros es fuerte; aquel que se conquista a sí mismo es poderoso. A continuación te sugerimos tres estrategias que puedes poner en práctica

- **Autoconocimiento.** Implica fuerza de voluntad para identificar que estamos pensando y como estamos evaluando los diferentes estímulos internos y externos, desarrollar esta primera cualidad implicará la posibilidad de poder manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- **Valoración.** Ahora estarás en una mejor posición para pensar sobre todo y elegir una respuesta adecuada, usted es el mejor juez de cuál es la mejor manera de proceder teniendo en cuenta sus



objetivos finales, así como sus valores personales.

- **Apertura mental.** Acepta lo que está sucediendo a tu alrededor. Aprende a apreciar lo que está sucediendo y evita la crítica excesiva de los demás o de las situaciones. Esto está relacionado con la atención plena que consiste en ser consciente de lo que está sucediendo en el momento.

### Reflexiones finales

La emoción es un estado caracterizado por la alteración del tono de sentimiento y por cambios de comportamientos fisiológicos y somáticos, estos últimos ocurren independientemente de si los sentimientos son conscientes o inconscientes, expresados o no. Igualmente este estado de conmoción somática es relacional e implica determinados tipos de acciones.

La alegría, el dolor, el miedo y la ira son ejemplos de emociones. La manifestación externa de la emoción se llama afecto; un estado emocional penetrante y sostenido, como en el llanto, la risa, el sonrojo o una variedad de expresiones faciales. Sin embargo, la emoción no siempre se refleja en la apariencia y las acciones de uno mismo, a pesar de que se están produciendo cambios fisiológicos y psíquicos.

La buena noticia, es que la puesta en práctica de las estrategias sugeridas en este artículo te

permitirán decidir cómo te sientes, aunque no puedes controlar a otras personas, podrás elegir cómo reaccionas ante ellas y nadie te podrá ofenderte sin tu consentimiento.

### REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis (pp. 89-94)

Bound, Alberti F. (2010) *Matters of the heart: History, medicine, emotion*. Oxford, UK: Oxford University Pre

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. New York: Cambridge University Press.

Ekman P., Friesen, W. Hager J. *Facial Action Coding System, The Manual [CD-ROM, HTML version]*, How to read the AU sections. URL:[http://face-and-emocion.com/dataface/facs/manual/AU\\_sections.html](http://face-and-emocion.com/dataface/facs/manual/AU_sections.html)

Charland, L.C (1997). *Reconciling Cognitive and Perceptual Theories of Emotion: A Representational Proposal*. *Philosophy of Science*, 64 (4), 555-579.

Dixon T. (2003). *From passions to emotions: The creation of a secular psychological category*. Cambridge, UK: Cambridge University Press

Izard, C. E (1986). *Approaches to Developmental Research on Emotion-Cognition Relationships*. En D. J. BEARISON y H. ZIMILES (eds.), *Thought and Emotion*. Developmental Perspectives, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 21-37.



Lazarus, R.S (1982). *Thoughts on the relations between emotion and cognition* *American Psychologist*, 37, 1019-1024.

Morris, JS (2002). *How do you feel?*. *Trends in Cognitive Sciences* 6 (8), 317-319.

McCosh J. (1880) *The emotions*. London, UK: Macmillan  
MORRIS, JS (2002) *How do you feel?*. *Trends in Cognitive Sciences* 6 (8), 317-319.

Plutchik, Robert (2001) *The nature of emotions*. *American Scientist*. 89, 344.

**La Revista Cambio Universitario es financiada por el Consejo de Desarrollo Científico, Humanístico y Tecnológico (CDCH) de la Universidad Central de Venezuela.**

Licencia [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Síguenos en nuestras redes sociales:

**@Cambio\_UCV**

<https://cambiouniversitario.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011606378160>

**Universidad Central de Venezuela (UCV)  
Caracas, Venezuela.**