



## Evolución del concepto de emoción en el contexto científico: Desde la biología y la cultura, hasta el construccionismo psicológico.

### Evolution of the concept of emotion in the scientific context: From biology and culture to constructionism psychological

Recibido: 22-12-2022 Aceptado: 21-08-2023 Publicado: 31-12-2023

**Mauricio Gonzáles-Arias**

Universidad de La Serena  
mgonzale@userena.cl

 0000-0003-2321-4717

**Resumen:** Considerando el incremento del interés por las emociones en diversos campos de estudio y en la vida cotidiana junto con los importantes avances teóricos de los últimos años, este artículo pretende realizar un análisis y una síntesis de los aspectos teóricos más relevantes para comprender qué es una emoción. Se identifican los diferentes componentes de un episodio emocional, como el sentimiento de la emoción, las expresiones faciales, las tendencias a la acción, entre otros y se analizan las diferentes relaciones causales entre estos componentes que proponen algunas de las teorías más relevantes en la actualidad, como la teoría Neurocultural y la Teoría del Acto Conceptual. Se concluye que las emociones son fenómenos complejos que combinan tanto aspectos biológicos como aspectos culturales y psicológicos, que se relacionan estrechamente con las necesidades psicológicas y con el bienestar. Además, el lenguaje y los procesos de socialización son claves para lograr una educación emocional que facilite la adaptación social y el bienestar de las personas.

**Palabras clave:** Emociones - Teorías sobre las emociones -Teoría del acto conceptual - Componentes de las emociones - emociones y necesidades psicológicas.

Citación: Gonzáles-Arias, M. (2023). Evolución del concepto de emoción en el contexto científico: Desde la biología y la cultura, hasta el construccionismo psicológico. *Logos: Revista de Lingüística, Filosofía y Literatura*, 33(2), 264-286. doi.org/10.15443/RL3315



**Abstract:** Considering the increase in interest in emotions in various fields of study and in everyday life along with the important theoretical advances of recent years, this article aims to carry out an analysis and synthesis of the most relevant theoretical aspects to understand what an emotion is. The different components of an emotional episode are identified, such as the feeling of emotion, facial expressions, tendencies to action, among others, and the different causal relationships between these components are analyzed, which propose some of the most relevant theories today, such as Neurocultural theory and Conceptual Act Theory. It is concluded that emotions are complex phenomena that combine both biological aspects and cultural and psychological aspects, which are closely related to psychological needs and well-being. Furthermore, language and socialization processes are key to achieving emotional education that facilitates social adaptation and people's well-being.

**Keywords:** Emotions - Theories about emotions - Conceptual act theory - Components of emotions - emotions and psychological needs.

## Introducción

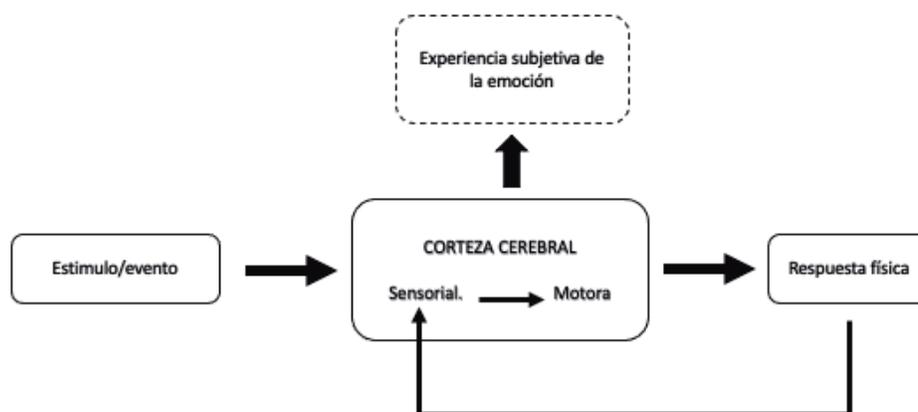
Las emociones nos acompañan en todo momento de nuestras vidas e influyen en nuestro comportamiento mucho más de lo que suponemos. Unas veces son como un leve “ruido de fondo” y otras, se apoderan intensamente de nuestra consciencia. En la actualidad ya no se discute el rol de las emociones para el bienestar, la salud mental y en cómo pueden llegar a influir profundamente en la manera como razonamos (Dolan, 2002). El objetivo de este artículo es hacer un análisis y una síntesis de los diferentes componentes o aspectos que constituyen un episodio emocional y de las diferentes relaciones causales entre ellos, tal como lo proponen algunas de las principales teorías de las emociones, orientado a personas no especialistas. Para hacerlo, se considerarán a las emociones desde la perspectiva de un proceso que se despliega en el tiempo y que cumple una función adaptativa. Sin embargo, es necesario explicitar que se omitirán muchas teorías y aportes muy relevantes.

### Las primeras propuestas científicas sobre las emociones

Son dos los autores que contribuyeron inicialmente a abrir paso a las emociones en el ámbito de la ciencia. El primero fue Charles Darwin (1872) y el segundo fue Williams

James (1884;1890/1994) Darwin es universalmente conocido por su propuesta de la Teoría de la Evolución y, en este marco, en el año 1872 publicó un libro titulado, “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales” en el que proponía que las expresiones corporales de las emociones, entre las que se encuentran las expresiones faciales, son una manera de comunicar a los demás los estados mentales internos asociados a los sentimientos de emociones y que estas son universales y heredadas genéticamente. Su interés era proporcionar evidencia a favor de la teoría de la evolución y las expresiones emocionales eran un buen ejemplo de un vínculo evolutivo entre diferentes especies de mamíferos y de la universalidad de un conjunto de respuestas emocionales entre individuos de una misma especie. En todo caso, cabe señalar que Darwin pensaba que las emociones solo eran resabios evolutivos casi sin importancia para los seres humanos actuales.

Según James (1884), el sentido común nos induce a pensar que un estímulo del contexto (una serpiente) causa directamente una experiencia subjetiva de una emoción (el sentimiento de miedo) y esta experiencia subjetiva causa posteriormente un conjunto de cambios fisiológicos y musculares (tensión, sudoración, aceleración de los latidos del corazón, etc.) y finalmente, la respuesta conductual de correr para alejarse del peligro. Por el contrario, su teoría propone que un estímulo del ambiente (la serpiente) causa directamente un conjunto de activaciones fisiológicas que envían información al cerebro y que la información proporcionada por estos cambios en la fisiología corporal son representados en la experiencia subjetiva como una emoción concreta (miedo). Esto quiere decir que la experiencia mental de una emoción es resultados (epifenómeno) de la retroalimentación que recibe el cerebro de los cambios fisiológicos (ver figura 1).



**Figura 1:** Esquema de los componentes y relaciones causales en la teoría de James (1884)

Con base en los antecedentes presentados, hasta ahora podemos sintetizar que las emociones: a) tienen diferentes componentes o partes diferenciables y entre los que se han expuesto hasta ahora están: a.1) un estímulo, a.2) una experiencia subjetiva de la emoción o el sentimiento de la emoción, a.3) reacciones o cambios en la fisiología del cuerpo, a.4) un conjunto de expresiones faciales, vocales o posturales y a.5) una respuesta conductual; b) que estas partes se pueden asociar entre ellas en un orden causal (temporal) y c) que las emociones serían dispositivos biológicos genéticamente determinados y universales, con un propósito adaptativo. Los avances y debates posteriores han incorporado nuevos componentes y han discrepado sobre la secuencia de relaciones causales entre ellos. Sobre estos debates hablaremos más adelante, pero primero intentaremos explicar de manera breve cada uno de los componentes señalados e incorporar otros.

### **Estímulos que gatillan las emociones, conocimiento emocional y lenguaje.**

El concepto “gatillar” se utiliza para decir que un estímulo puede ser aquello que inicia o desencadena un proceso (una emoción), pero no necesariamente su causa. En otras palabras, el estímulo no determinaría el tipo de emoción que se genera, sino que solo desencadenaría un proceso en el cual el tipo de emoción que se origina depende de otros procesos o componentes. Lo señalado es importante porque, aunque estímulos como una araña o un arma de fuego pueden provocar miedo, no lo producen en todas las personas. Y, por otro lado, existe una amplia variedad de estímulos que pueden provocar una misma emoción.

Al respecto, las teorías del Appraisal (Lazarus, 1984; Scherer, 1984; Weiner, 1986), proponen que existe un componente cognitivo que, de manera automática (o muy rápida), hace una evaluación de la importancia del estímulo para la persona y dependiendo de esta evaluación será el tipo de emoción que se gatillará. La teoría de Lazarus & Lazarus, (2000) propone dos procesos de evaluación cognitiva de los estímulos. El primero evalúa si el estímulo es beneficioso o perjudicial para sí mismo y el segundo evalúa si se tienen las competencias o recursos para aprovechar los beneficios del estímulo o para protegerse de sus efectos negativos. De lo anterior se desprende, además, que no existe un vínculo o asociación filogenética (adquirido genéticamente) entre el estímulo y la emoción que gatilla, sino que estas relaciones son aprendidas durante el desarrollo ontogenético (desarrollo y aprendizajes desde el nacimiento hasta la muerte de un individuo).

No obstante, es importante mencionar aquí el concepto de preparatividad que consiste en que determinados estímulos con un significado adaptativo a nivel biológico pueden generar aprendizajes de manera mucho más rápida que otros. Por ejemplo, es más

rápido aprender a tener miedo a un sonido fuerte, a una serpiente o a una descarga eléctrica leve, que a un olor. Por el contrario, es más fácil aprender a sentir náuseas ante un olor que a un sonido fuerte. El significado emocional del estímulo puede adquirirse por experiencias directas, buenas o malas, con los estímulos (condicionamiento clásico y condicionamiento operante) o por experiencias vicarias, es decir, experiencias no vividas de manera directa (Bandura, 1977; 1982;1986) y que incluyen experiencias y conocimientos mediados por el lenguaje.

El lenguaje no sólo es importante por su rol en el aprendizaje vicario, sino también porque es el principal medio de transmisión del conocimiento social sobre las emociones. El lenguaje sustenta y transmite los significados de los conceptos y también las creencias y expectativas sobre las relaciones entre los estímulos y las emociones (Adolphs, 2002b). A esta información se le denomina el conocimiento emocional y comprende a toda información social que una persona va adquiriendo sobre las emociones a lo largo de su vida (Izard, 1991). Este conocimiento no necesariamente tiene un fundamento científico, es muy heterogéneo entre diferentes personas y puede ser muy pobre y poco estructurado o puede ser de muy buena calidad, ya sea basado en la sabiduría popular, en información científica o ambos.

### **La experiencia subjetiva de la emoción.**

Abordaremos ahora, de manera sintética, a uno de los más misteriosos y complejos componentes de un episodio emocional. Nos referimos a la experiencia subjetiva de la emoción (Damasio, 1999; 2000; 2018; LeDoux, & Hofmann, 2018; Tomkins, 1962; 1970). Esta consiste en el sentimiento de alegría, de rabia o de tristeza propiamente tal. Es una experiencia privada, íntima, que los demás no pueden conocer (y nosotros tampoco podemos conocer la de los demás). Ese sentimiento de la emoción sólo es posible de inferir a partir de las expresiones faciales, la postura, la voz, o por la comunicación explícita a través del lenguaje, de quien lo experimenta. Por su complejidad, la manera como este sentimiento se genera en el cerebro, la utilidad o el rol que cumple, cómo se relaciona con la percepción, entre otras preguntas, constituyen en la actualidad un apasionante campo de estudio (Smith, Killgore & Lane, 2018).

Parece existir un consenso en que el cerebro es un órgano biológico que tiene entre sus principales funciones la de hacer predicciones sobre acontecimientos del entorno y coordinar a las diferentes partes del organismo para ejecutar los comportamientos con mayor valor adaptativo frente a esa situación (Damasio & Carvalho, 2013; LeDoux & Hofmann, 2018; Tsuchiya & Adolphs, 2007). Pero también, el cerebro monitorea y hace predicciones sobre el estado interno del cuerpo en general. Para cumplir con esta función se generarían imágenes mentales que permitirían integrar y correlacionar la información obtenida a través de los diferentes órganos sensoriales que monitorean el entorno externo y aquellos que monitorean el estado interno del propio cuerpo.

Estas imágenes mentales posiblemente son arbitrarias y no cubren toda la información disponible, pero permiten dar cuenta, con la mayor rapidez posible, de los aspectos más relevantes que son vitales para el organismo. Sin embargo, todavía queda mucho que avanzar para comprender la manera como estas imágenes se relacionan con la consciencia (Tsuchiya & Adolphs, 2007).

Se suele denominar percepciones a las imágenes que se forman a partir de la información del entorno externo al cuerpo, por ejemplo, la imagen de un árbol. Por otro lado, se denominan sentimientos a las percepciones que provienen del propio cuerpo, por ejemplo, los sentimientos de hambre, de sueño, de dolor de cabeza, de cansancio, de miedo, de rabia, de amor, etc. (Damasio & Carvalho, 2013). La información integrada que proporcionan estas imágenes mentales son fundamentales para orientar la conducta, resolver problemas y tomar decisiones. Sin embargo, las imágenes internas no tienen la misma "nitidez" que una percepción proveniente del exterior, por lo que es frecuente que ocurran errores, como por ejemplo, confundir un sentimiento de ansiedad con un sentimiento de hambre. La manera como las personas aprenden a identificar y a etiquetar correctamente estos estados internos, es un problema apasionante que todavía no está resuelto del todo y más adelante se abordarán algunas propuestas teóricas sobre este tema.

Asociados al sentimiento de una emoción aparecen dos fenómenos generales muy relevantes que se denominan "valencia" y "arousal" (Kuppens et al., 2012). Las imágenes asociadas con las emociones en particular y con los afectos en general, siempre están cargadas de sensaciones ya sea agradables o desagradables. A estas sensaciones de agrado o desagrado se le denomina valencia y cuando es agradable se dice que es una valencia positiva y cuando es desagradable es negativa, por ejemplo, el miedo tiene una valencia negativa y la alegría tiene una valencia positiva. La valencia fluctúa en grados o niveles por lo que dos emociones con valencia negativa no se experimentarían necesariamente con el mismo nivel. Por ejemplo, el miedo, la rabia y la tristeza no necesariamente tendrían el mismo nivel de negatividad. Lo mismo ocurriría con las emociones de valencia positiva como la ternura, la alegría y el orgullo. La otra dimensión importante de considerar se denomina Arousal, o nivel de activación, y se puede entender como el nivel de intensidad de las reacciones fisiológicas que acompañan a una emoción (y eventualmente también como el nivel de intensidad del sentimiento subjetivo). Uno de los polos sería un nivel bajo de activación y el otro un nivel alto de activación.

Algunos modelos teóricos (Russell, 1991a; 1991b), proponen, en general, que la valencia y el arousal son procesos biológicos básicos y que las diferentes emociones se pueden clasificar a partir de la percepción subjetiva de las personas según los niveles de valencia y arousal que atribuyen a cada emoción. El modelo señala que ambas dimensiones no están correlacionadas por lo que cada emoción tiene una valencia con independencia de su nivel de activación. La principal propuesta de estos modelos es que todas las emociones se pueden diferenciar entre ellas y ubicar en algún punto específico de

combinación entre nivel de valencia y activación. Las palabras utilizadas para etiquetar una emoción dependen de la cultura, por lo que en este contexto, las emociones ya dejan de ser concebidas como dispositivos exclusivamente biológicos y discretos (Lange & Zickfeld, 2021),

Otro aspecto que es importante diferenciar dentro del sentimiento de la emoción, es lo que se ha denominado tendencia a la acción. Esta idea ya la había señalado Darwin en sus propuestas sobre las emociones. Como propone Ross Buck (1999), las emociones constituyen un subsistema motivacional porque inducen y a la vez preparan al organismo para seleccionar y ejecutar la mejor respuesta o comportamiento posible frente a un estímulo. Por ejemplo, frente a un estímulo o situación que gatilla el miedo, la tendencia a la acción correspondería a las ganas de escapar o de evitar esa situación, si un estímulo provoca alegría la tendencia a la acción sería aproximarse al estímulo, la rabia genera una tendencia a agredir. La activación de una emoción no determina una respuesta específica, sino que sólo genera una predisposición. El tipo de respuesta concreta que la persona realice dependerá, al igual como ocurre con los estímulos, de su deriva de aprendizaje social, tanto de los usos y costumbres de la cultura en que se ha socializado, como en sus experiencias específicas durante su ontogenia.

Junto con lo anterior, las emociones también provocan tendencias a la acción en los demás. Por ejemplo, una persona triste genera en los demás una tendencia a ayudarlo, una persona asustada genera la tendencia a querer tranquilizarla y darle seguridad. Muy intuitivamente tendemos a alejarnos de una persona enojada. Todo esto muestra que, más allá de la racionalidad, las emociones tienen sus propias razones y lógicas que a un nivel no siempre consciente están moldeando nuestro comportamiento y la manera en que tomamos decisiones en el contexto social (Buck, 1999).

## **Cambios fisiológicos asociados a las emociones**

La mayoría de las veces resulta evidente que un episodio emocional va acompañado de diferentes tipos de cambios fisiológicos. Por ejemplo, el aumento o la disminución de la frecuencia cardíaca, que a su vez favorece el suministro de oxígeno y energía a las células del organismo. Los vellos de la piel se pueden erizar, los capilares de la piel pueden dilatarse y llenarse de sangre de manera que nuestras mejillas se ruborizan o, por el contrario, se pueden contraer y nos ponemos pálidos. Los músculos se pueden tensionar o relajar o incluso podemos quedar paralizados por algunos instantes. Estos cambios ayudan a que el organismo esté biológicamente preparado para emitir una respuesta adaptativa. Para que estos cambios ocurran rápidamente, en el cuerpo deben ocurrir cambios químicos mediante la secreción de diferentes tipos de hormonas y neurotransmisores que originan o modulan los procesos relacionados con la mantención del equilibrio del medio interno (Kreibig, 2010).

El medio interno del cuerpo es el entorno bioquímico en que se encuentran las células y que debe mantenerse estable dentro de parámetros muy estrechos para que los procesos

bioquímicos que mantienen la vida puedan ocurrir adecuadamente. La temperatura interna, el nivel de PH, el suministro de nutrientes y de oxígeno, la eliminación de desechos, etc., se monitorean y regulan por procesos automáticos internos. La conservación estable del medio interno implica la conservación de la salud y en última instancia de la vida.

En las primeras teorías con énfasis biológico de las emociones se postuló que cada emoción, o al menos cada una de las emociones básicas, tendrían un patrón de cambios fisiológicos propio o característicos (Ekman, 1994; 1999; Ekman & Cordaro, 2011). Sin embargo, la investigación actual, cada vez con equipos técnicos de mayor resolución, no han podido demostrar esta especificidad (Hollenstein & Lantaigne, 2014; Siegel et al., 2018). En la actualidad, la opinión mayoritaria de los científicos es que los cambios fisiológicos son más bien inespecíficos y dependen de la preparación para la realización de comportamientos más generales como escapar o pelear, o con la regulación de interacciones sociales en contextos específicos, como el ruborizarse.

Respecto de lo anterior, un tema que no podemos pasar por alto es la relación que tienen las emociones con el estrés. Como se señaló, cuando un estímulo gatilla una emoción, se producen cambios a nivel fisiológico y cognitivos que alteran el normal funcionamiento biológico de un organismo. Estos cambios son útiles y funcionales para hacer frente al evento desencadenante de la emoción, pero si no se resuelve pronto esta desviación, los cambios hormonales, el aumento de la presión y frecuencia cardíaca, entre otros, pueden generar consecuencias negativas para la salud física y mental (Lazarus & Folkman, 1984).

## **Expresiones faciales y otras expresiones emocionales**

Otro gran aspecto de la respuesta emocional son las expresiones faciales, la entonación de la voz, la postura corporal, etc., que comunican a los demás la posible emoción que una persona está experimentando. Cabe hacer notar, como señala Buck (1999) que, al contrario de la experiencia subjetiva, las expresiones corporales son visibles para los demás, pero no siempre son conscientes para quienes las emiten. Parece lógico que, si las emociones cumplen el rol de facilitar la selección de las respuestas más pertinentes frente a diversas situaciones o estímulos del ambiente, estas actúen tanto en el nivel de interacción con el entorno físico como con el entorno de las relaciones interpersonales (Ekman, 1993).

Los mamíferos son organismos sociales que viven en comunidades y esto requiere que se puedan coordinar. Si un primate detecta a un depredador y emite automáticamente un chillido y una expresión facial, estas señales adquieren un valor comunicativo ya que alertan a los demás integrantes del grupo, especialmente a los que están mirando en otra dirección, motivándolos a ponerse a salvo sin tener que ver directamente al depredador. En el plano de las interacciones o relaciones interpersonales (Adolph,

2002<sup>3</sup>; Ekman & Cordaro, 2011), la capacidad de inferir el sentimiento subjetivo de los demás a partir de sus expresiones faciales es una vía para predecir o anticipar los posibles comportamientos de la otra persona. Por ejemplo, si una persona quiere pedir a su jefe un aumento de sueldo, pero el jefe está enojado, es muy probable que su respuesta sea negativa, lo que implica que no es el momento adecuado para hacer tal petición (Buck 1999).

Además, el rol comunicacional de las expresiones faciales es la principal herramienta no verbal para poner límites a los comportamientos de los demás que nos perjudican o reforzar los que nos benefician. Por ejemplo, demostrar enojo ante una invasión de nuestro espacio personal o demostrar aburrimiento ante una conversación que no nos interesa. O, por el contrario, expresar alegría al estar con alguien que nos agrada. Por eso, cometer un error en la interpretación de un estado emocional puede ser la causa de problemas, por ejemplo, si en una pareja, uno de ellos está triste y el otro lo interpreta equivocadamente como un enojo, en vez de conectarse con su tristeza podría reaccionar enojándose, profundizando aún más la tristeza de su pareja, profundizando su enojo.

Aprender a reconocer emociones en los demás también es parte de un proceso de aprendizaje social. No hay evidencias científicas de que sea un proceso innato, aunque sí puede ser facilitado por el factor de preparatividad del que hablamos previamente. El tener consciencia del potencial de las expresiones emocionales para regular el comportamiento social, tiene al menos dos derivadas importantes. La falta de competencias para expresar correctamente nuestras emociones o para reconocer las de los demás tiene como consecuencia inmediata un déficit en el desempeño social y un gran potencial de frustraciones y sufrimiento. Por otro lado, puede llevar a otras personas a utilizar las emociones y sus expresiones de manera instrumental para manipular el comportamiento de los demás, lo que a la larga termina también provocando sufrimiento.

### **La respuesta conductual en un episodio emocional.**

El último componente de un episodio emocional es la conducta que la persona debe realizar para afrontar la situación de la manera más adaptativa posible. Esta respuesta, aunque está motivada por la tendencia a la acción, es aprendida en el proceso de socialización y llegan a realizarse de manera automática, sin una reflexión de sus consecuencias a largo plazo. Por ejemplo, a nivel biológico, si comenzamos a sentir frío podemos ponernos un abrigo, encender una estufa, tomarnos un café, etc. La selección de la respuesta adecuada al contexto resolverá la situación, pero si no se resuelve, podríamos poner en riesgo nuestra salud. De manera análoga, frente a un estímulo o evento peligroso, el miedo motiva realizar una respuesta de evitación, pero si la situación que provoca el miedo tiene un carácter simbólico y no implica un peligro literal de perder la vida, como poner término a una relación de pareja no satisfactoria,

pedir un aumento de sueldo, etc.), la conducta de evitación claramente no es la más adecuada. Por otro lado, cuando una persona con pocas habilidades sociales siente tristeza por una pérdida, la reacción de los demás de apoyarle y acompañarle puede ser reforzante y llevarlos a instrumentalizar la tristeza, es decir, a utilizar su respuesta de tristeza para obtener la atención de los demás.

## **Emociones y necesidades psicológicas**

Una de las principales razones por las que un inadecuado manejo emocional causa sufrimiento, es porque las emociones se relacionan estrechamente con las necesidades humanas, tanto las biológicas como las psicológicas. Es posible afirmar que las emociones se activan cuando una persona interpreta un estímulo o un evento como una posible pérdida de la satisfacción de una necesidad, en el caso de una emoción con valencia negativa, o el potencial beneficio de la satisfacción de una necesidad, en el caso de una emoción positiva, y la mejor respuesta conductual es la que permita mantener o mejorar la satisfacción de la necesidad.

A nivel psicológico, una de las teorías motivacionales más relevantes en la actualidad, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017) señala que estas necesidades psicológicas básicas son tres: la necesidad de desarrollar competencias personales, la necesidad de ser autónomo y la necesidad de relacionarse con los demás. El marketing orientado al consumo, el estilo de vida actual y las tecnologías de redes sociales no están orientados a una satisfacción genuina de estas necesidades y han provocado un gradual deterioro de habilidades sociales y de relaciones positivas con los demás. Estos generan una pseudosatisfacción de necesidades, lo que agudiza el predominio de emociones y afectos negativos, un deterioro del bienestar y el incremento de problemas de salud mental.

## **Una nueva síntesis de los componentes de una emoción**

Antes de abordar el tema más complejo, sobre la secuencia de relaciones causales entre los diferentes componentes que, dicho sea de paso, es lo que genera las principales diferencias entre las teorías que intentan explicar la naturaleza de las emociones, es necesario detenernos para hacer una nueva síntesis que incorpore al modelo inicial los nuevos componentes del proceso emocional.

- a) En primer lugar, tenemos al estímulo o evento, que puede ser algo tan concreto como una serpiente a algo tan abstracto y simbólico como el miedo al infierno.
- b) A continuación, tenemos un proceso cognitivo que hace una evaluación del significado del estímulo o evento y una evaluación de las competencias de la per-

sona para afrontar o beneficiarse de la situación.

- c) Luego tenemos un conjunto de reacciones fisiológicas y químicas en el cuerpo. Estas reacciones preparan física y cognitivamente al organismo para hacer frente al evento. Si estos cambios fisiológicos no se restablecen, se pueden producir enfermedades.
- d) Un componente muy relevante es el sentimiento de la emoción. Es una imagen mental no siempre nítida que nos indica si estamos sintiendo alegría, miedo, tristeza. Este sentimiento es subjetivo y privado. Este sentimiento puede tener una valencia positiva o negativa y un nivel de activación fisiológica bajo o alto.
- e) Una tendencia a la acción o el componente motivacional, que predispone a seleccionar un determinado tipo de respuesta conductual para poner fin a la situación que provocó la emoción. Este componente también es subjetivo y privado.
- f) El conocimiento emocional es muy relevante, y este consiste tanto en las creencias y expectativas que la cultura tiene sobre las emociones, como en los aprendizajes que las personas adquieren de su experiencia personal. Este aprendizaje no solo es conocimiento teórico conceptual, sino también procedimental. Y este conocimiento no es posible de adquirir, de administrar y de comunicar, sin el lenguaje simbólico.
- g) Un conjunto de expresiones faciales, vocales y corporales que comunican a los demás que se está experimentando una emoción. No existe una relación automática entre la experiencia subjetiva y las expresiones. Esto quiere decir que no siempre que una persona tiene una emoción estará acompañada de expresiones corporales y, por otro lado, no siempre que hay una expresión gestual, necesariamente se está experimentando subjetivamente una emoción. Estas expresiones cumplen un rol de regulación de la conducta social.
- h) Algún tipo de comportamiento o de respuesta que le permite a la persona afrontar adecuadamente el evento emocional. Este comportamiento, aunque puede ser automático, es aprendido y no siempre es el más adecuado o adaptativo en el mediano plazo.

### **Algunas teorías que intentan responder qué es una emoción**

Ahora que ya tenemos una síntesis actualizada de los diferentes componentes de un episodio emocional, intentaremos realizar una síntesis de las teorías más relevantes sobre cómo se relacionan esos componentes, para responder qué es una emoción.

Esta tarea no resulta nada fácil por la complejidad del proceso emocional, tal como se desprende del análisis de sus componentes.

## **Emociones como dispositivos biológicos.**

Una de las teorías sobre las emociones más influyentes durante la segunda mitad del siglo pasado fue la teoría Neurocultural de Paul Ekman (1993; 1999). Esta teoría se basa en las ideas iniciales de Darwin (Ekman, 1973) y propone que las emociones son dispositivos biológicos discretos y universales que se seleccionaron durante la filogenia por su utilidad adaptativa. Ha sido muy influyente y aún lo es, en parte, por la cantidad de evidencia empírica que la avala. La mayoría de la evidencia para esta teoría se basa en la demostración empírica que en diferentes culturas, incluso culturas no influidas por la civilización occidental, las personas producen y reconocen las mismas expresiones faciales para las mismas emociones (Anguas-Wong & Matsumoto, 2007; Ekman, 1973; 1993; 1994; 1999; Ekman & Friesen, 1971; Izard, 1994; Matsumoto & Willingham, 2009; Sato et al., 2019; Vytal & Hamann, 2010).

Según esta teoría una emoción consiste en un conjunto de relaciones causa-efecto que se inicia con un estímulo (e.g., una pérdida irreparable) que causa de manera automática un patrón efector fisiológico (e.g., disminución de la activación fisiológica, ojos humedecidos), y paralelamente un patrón expresivo (e.g., comisura de los labios hacia abajo), y todos estos cambios a su vez inducen cambios en los procesos perceptivos y cognitivos que retroalimentan al cerebro. Esta retroalimentación al cerebro sería la que permite experimentar y diferenciar cualitativamente una emoción sentida de otra emoción o de otro sentimiento como un dolor de estómago o hambre. Estos cambios fisiológicos y cognitivos, paralelamente facilitan la elaboración o la selección de la mejor respuesta conductual, y el patrón muscular expresivo emite señales o información con significado emocional a las demás personas.

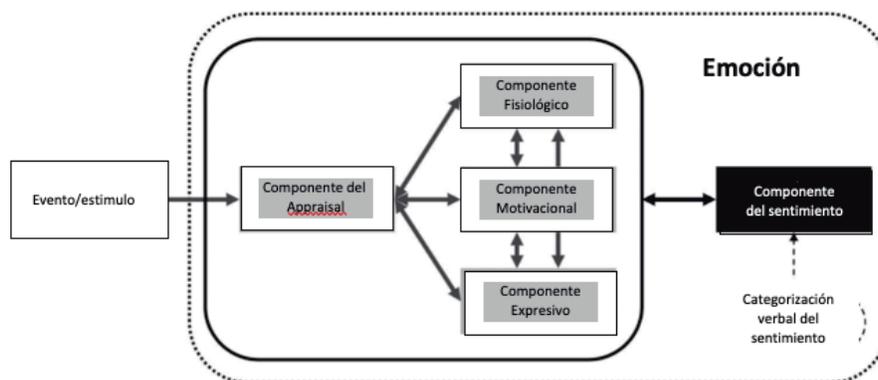
Esta teoría propone que existen al menos siete emociones básicas filogenéticamente heredadas y discretas, las cuales son: rabia, miedo, tristeza, sorpresa, asco, desprecio y alegría, las que no se aprenden mediante el lenguaje y la cultura, sino que serían patrones biológicamente preconfigurados (Ekman & Cordaro, 2011). Las demás emociones, denominadas secundarias o no básicas, se formarían por la combinación de emociones básicas, de manera similar a como se forman la variedad de colores a partir de unos pocos colores primarios. Este marco de estudio considera que la cultura y el lenguaje sólo modulan la experiencia emocional, pero no la determina. Las personas pueden aprender a ocultar una expresión facial para no delatar su sentimiento subjetivo, pero no podrían ocultar las micro expresiones faciales de la emoción (Ekman, 1999, Ekman & Cordaro, 2011). La cultura nunca llegaría a cambiar la naturaleza de la configuración biológica de una emoción

Pese a la simplicidad de esta teoría y a la evidencia empírica que la sustenta, la evidencia

en contra también comenzó a incrementarse (Coles, et al., 2019; Gendron & Barrett, 2009; Gendron et al., 2014; Jack, et al., 2012; Lindquist et al., 2012; Russell, 1994; 1995; Russell & Fernández-Dols, 1997). De manera muy general, algunas de estas evidencias muestran que: no hay claridad sobre cuáles y cuántas serían las emociones básicas ya que a partir de diferentes métodos de estudio se llegan a diferentes resultados; No se ha podido demostrar que exista un patrón de respuesta fisiológico exclusivo para cada emoción, como ya señaló previamente; Se ha demostrado que no siempre hay una correlación entre la experiencia subjetiva y la expresión facial y que la interpretación del significado emocional de la expresión facial depende mucho del contexto en que se sitúa (Hollenstein & Lanteigne, 2014).

### Emociones derivadas de procesos cognitivos.

Las teorías del appraisal o evaluación, proponen que este proceso cognitivo sería el componente clave que inicia y configura todo el proceso emocional. Es decir, es el appraisal el evento que causa los cambios en la motivación, la fisiología y en la expresión. Como se muestra en la figura 2, en conjunto, todos esos cambios en los componentes señalados ingresan a la experiencia consciente como un sentimiento de la emoción y este sentimiento es categorizado al ser asociado con una palabra o etiqueta verbal para la emoción (Meuleman et al., 2019; Scherer, & Moors, 2019).



**Figura 2:** Esquema de la secuencia de eventos causales de los diferentes componentes de una emoción, según la teoría del Appraisal (tomado de Meuleman et al., 2019).

## Categorización verbal del sentimiento

Si los seres humanos no pudiéramos clasificar el mundo en categorías, la vida resultaría muy compleja. Los conceptos reflejan esas categorías, por ejemplo, el concepto de color se refiere a cualquier tipo de color en general. El concepto de rojo se refiere a un tipo de color, pero también es posible distinguir entre subcategorías de rojo. Una silla es un tipo general de objeto que está en un punto intermedio entre un mueble y una silla de comedor. La categorización permite simplificar el mundo circundante (Niedenthal, 2008). Entonces, es posible suponer que algo similar ocurre con esas imágenes que representan el estado interno del cuerpo. Al categorizar lo que ocurre en el mundo interior, las personas diferenciarían entre el hambre y la ansiedad y la etiqueta verbal “felicidad”, podría referirse a una emoción específica o a un conjunto de emociones relacionadas (Russell, 1991a).

Aunque existen muchas similitudes entre diferentes idiomas y culturas en la manera en que se categorizan las emociones, también existen muchas diferencias. Las distintas palabras en variados idiomas pueden referirse preferentemente a estados internos, pero también a las motivaciones, a los comportamientos a o a las situaciones o contextos en los que ocurren las emociones. Además, las palabras que etiquetan los conceptos están insertas en un sistema cultural que les da sentido. Su sentido nunca está aislado de las diferentes teorías populares o personales sobre las emociones en general o sobre una emoción en particular. Al respecto, solo podemos estar seguros de la existencia de ciertos grados de correlación entre el uso de determinados conceptos y la presencia de determinados estados internos, pero no con la misma correspondencia con la que nos referimos a un árbol, una silla o un dragón (Russell, 1991b).

Un proceso básico sobre el que opera la categorización son los denominados Afectos Centrales (Core affects), que estarían en el corazón de una emoción, un estado de ánimo o de cualquier evento con carga emocional. Son estados difusos que se experimentan vagamente como sentirse bien o mal, o sentirse con más o menos energía. La generación de estos estados internos se producen por múltiples causas tanto internas como externas, que no son conscientes y, dependiendo del contexto, se pueden experimentar como estados de ánimos o como una emoción. Estos procesos básicos pueden condicionar la manera como percibimos e interpretamos las experiencias tanto internas como externas (Russell, 2003; 2009).

## Emociones como construcciones psicológicas

Si se toman en consideración las evidencia a favor de un rol cada vez más importante de la cultura y el lenguaje, es claro que se requieren nuevas e ingeniosas teorías para comprender qué tipo de fenómenos son las emociones. La Teoría del Acto Conceptual (Barrett, 2006; 2014) parte de la base que el pensamiento y el sentimiento son construidos en el cerebro a partir de procesos más básicos que en esencia no son procesos cognitivos ni afectivos. De la misma manera como en una cocina, con los mismos ingredientes y los mismos procedimientos pero aplicados según diferentes recetas, se puede llegar a diferentes productos. Entre los ingredientes básicos de los pensamientos y sentimientos hay una amplia gama de imágenes mentales, procesos de memoria, los afectos centrales, la categorización, la conceptualización, entre otros.

Se propone que la categorización es el proceso básico a partir del cual emerge una emoción (Barrett, 2006; 2017) y ésta se entiende como una conceptualización situada, es decir, que el conocimiento conceptual que se aplica en el proceso está vinculado estrechamente al contexto físico y social en el que se origina el episodio emocional (Barrett, 2012; 2014). La teoría plantea que en una situación determinada de interacción con el entorno, que incluye aspectos físicos, interpersonales, sociales y culturales, ocurre una constelación de cambios en el medio interno y en el entorno que se manifiestan como imágenes mentales, ideas, afectos basales, cambios en el nivel de arousal y de valencia, tendencias a la acción, entre otros y que estos cambios no llegan a tener un sentido para la persona hasta que los integra por medio del proceso de categorización. Según el resultado de la categorización y recién en ese momento, la constelación emerge en la conciencia y es percibida ya sea como un fenómeno afectivo o un fenómeno cognitivo. Previamente no somos conscientes del proceso y no nos percatamos que ambos, procesos cognitivos y procesos afectivos, están fabricados con los mismos ingredientes basales (Barrett, 2017). Este proceso de conceptualización es parte de un sistema biológico adaptativo que busca hacer predicciones sobre el entorno (Hoemann & Barrett, 2018).

Como consecuencia de este mecanismo, la teoría plantea que una emoción no existe como tal antes del proceso de categorización. Esto implica que la emoción no es un dispositivo biológico que pueda ser observado o “capturado” en una imagen cerebral, en un patrón de respuestas fisiológicas, o en un patrón expresivo facial. Una emoción tiene existencia real en el mundo cultural, pero no es posible encontrar un correlato cerebral prototípico para cada emoción (Barrett, 2004). A su vez, las categorías conceptuales de las emociones dependen de cada cultura y existen una variedad de etiquetas o palabras en el lenguaje para clasificarlas.

A modo de ejemplo del proceso de socialización, podría ocurrir que una madre al ver a su hijo pequeño ponerse colorado, que aprieta los puños y frunce el ceño mientras le arrebató el juguete a otro niño, le dice ¡hijo no te enojés! El niño, en ese momento no

es consciente de sus cambios fisiológicos ni expresivos, pero puede asociar la palabra enojo a la imagen de su estado interno, a lo que está sintiendo. En otra ocasión, están el hermano mayor del niño con expresión de rabia y hablando en un tono fuerte y la mamá le dice ;no te enojés! Ahora el hijo menor no tiene acceso a lo que el hermano está sintiendo, pero puede observar sus expresiones faciales y verbales. Otro día, el niño desobedece a su madre y esta se enoja, y le dice, me has hecho enojar, estás castigado. De esta manera y gradualmente, va vinculando un conjunto de experiencias internas (sentimientos) y externas (expresiones, causas y consecuencias) que se organizan en torno a la etiqueta de enojo. De esta manera, en el futuro en situaciones similares, al repetirse algunas de estas situaciones o sentimientos, la etiqueta verbal enojo, le servirá para darle sentido a la situación que está experimentando y para hacer predicciones y para seleccionar la conducta más apropiada. Con el tiempo, adquirirá un mayor conocimiento emocional, que puede ser de buena o de mala calidad. ¿Recuerdan el caso de la pareja en que uno se ponía triste y el otro se enojaba porque no podría reconocer la tristeza? Una buena explicación sería justamente una falla en el proceso de aprendizaje porque tal vez su madre también tenía dificultades para reconocer la tristeza. Esto no solo implica que algunas personas no puedan reconocer la tristeza a partir de expresiones faciales, sino que también, algunas personas no la podrían reconocer a partir de sus propios sentimientos basales (Hoemann & Barrett, 2019).

## Conclusiones

El objetivo de este artículo ha sido presentar una síntesis general sobre el concepto de emoción, dando una panorámica de sus componentes y teorías más relevantes y sus avances desde las primeras teorías hasta las más actuales.

Aunque todavía no existe una respuesta definitiva sobre qué es una emoción, en los últimos 120 años se ha producido un avance notable en la cantidad y la calidad de las investigaciones científicas. El Programa de Investigación del Construccionismo Psicológico, al que pertenece la teoría del Acto Conceptual, intenta resolver los diferentes problemas presentados por las teorías anteriores proponiendo que existen procesos cerebrales más básicos que son fundamentales para la experiencia emocional, pero que no constituyen una emoción propiamente tal hasta que no son categorizados a partir de una etiqueta verbal en una situación específica. De esta manera las emociones son fenómenos contruidos a partir de estos ingredientes en el molde del conocimiento cultural. Esto no niega la importancia de cada uno de los diferentes componentes revisados. Se puede afirmar que estos componentes tienen, por sí solos, funciones de alta relevancia para la adaptación social que a veces pueden emerger coordinadamente como parte de una emoción y otras veces pueden emerger de manera aislada e independiente. Al parecer, la imagen ingenua de una emoción como un mecanismo automático y genéticamente determinado va quedando en el pasado.

Por otro lado, es innegable que todo lo relacionado con el proceso emocional es aprendido en nuestro desarrollo ontogenético por los procesos de socialización. Esto vuelve fundamental contar con adecuados programas de educación emocional que permitan adquirir conocimientos y competencias para navegar fluidamente en el mundo emocional que no es más ni menos que el mundo de la vida cotidiana.

## Referencias

- Adolphs, R. (2002a). Recognizing Emotion From Facial Expressions: Psychological and Neurological Mechanisms. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 1(1), 21-62.
- Adolphs, R. (2002b). Emoción y conocimiento en el cerebro humano. En Morgado, I. (Edit.). *Emoción y conocimiento: La evolución del cerebro y la inteligencia*. Barcelona: Tusquets.
- Anguas-Wong, A.M., & Matsumoto, D. (2007). Reconocimiento de la expresión facial de la emoción en mexicanos universitarios. *Revista de Psicología*, 25(2), 277-293. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S025492472007000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025492472007000200006&lng=pt&tlng=es)
- Bandura, A., (1977). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*, doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191, *Psychological review*, 84(2), 191-215
- Bandura, A., (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*, doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122, *American Psychologist*, 2, 122-147
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 266-281. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266>
- Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10(1), 20-46. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2)
- Barrett, L. F. (2009). Variety is the spice of life: A psychological constructionist approach to understanding variability in emotion. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1284-1306. <https://doi.org/10.1080/02699930902985894>
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413-429. <https://doi.org/10.1037/a0027555>
- Barrett, L. F. (2014). The conceptual act theory: A précis. *Emotion Review*, 6(4), 292-297. <https://doi.org/10.1177/1754073914534479>

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life the brain and what it means for your health, the law, and human nature*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Buck, R. (1999). The Biological Affects: A Typology. *Psychological Review*, 106, 301–336. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.2.301>
- Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. *Psychological Bulletin*, 145(6), 610–651. <https://doi.org/10.1037/bul0000194>
- Damasio, A. (1999). *El error de Descartes*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon.
- Damasio, A., & Carvalho, G.B. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews. Neuroscience*, 14, 143–152. <https://doi.org/10.1038/nrn3403>
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. John Murray Collection.
- Dolan, R.J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298, 1191–1194. <https://doi.org/10.1126/science.1076358>
- Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression; a century of research in review*. Academic Press.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.48.4.384>
- Ekman, P. (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's mistaken critique. *Psychological Bulletin*, 115(2), 268–287. <https://doi.org/10.1037/00332909.115.2.268>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>

- Gendron, M., & Barrett, L.F. (2009). Reconstructing the Past: A Century of Ideas About Emotion in Psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/1754073909338877>
- Gendron, M., Roberson, D., Marietta, J., & Barrett, L. (2014). Perceptions of Emotion From Facial Expressions Are Not Culturally Universal: Evidence From a Remote Culture. *Emotion*, 14(2), 251–262. <https://doi.org/10.1037/a0036052>
- Hoemann, K., & Barrett, B.L. (2018). Concepts dissolve artificial boundaries in the study of emotion and cognition, uniting body, brain, and mind. *Cognition and Emotion*, 33(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1535428>
- Hoemann, K., Xu, F., & Barrett, L. F. (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Developmental Psychology*, 55(9), 1830–1849. <https://doi.org/10.1037/dev0000686>
- Hollenstein, T. & Lanteigne, D. (2014). *Models and methods of emotional concordance. Biological Psychology*, 98(0), 1–5. doi:10.1016/j.biopsycho.2013.12.012
- Izard, C. (1991). *Emotions, personality, and psychotherapy. The psychology of emotions*. Plenum Press.
- Izard, C. (1994). Innate and Universal Facial Expressions: Evidence from Developmental and Cross-Cultural Research. *Psychological Bulletin*. 115, 288–299 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.288>.
- James, W. (1884). What is an emotion? Classics in the history of Psychology. Internet resource developed by Green, C. York University, Toronto, Ontario. (First published in *Mind*, 9, 188-205.).
- James, W. (1890/1994). *Principios de Psicología*. México. D.F.; Fondo de Cultura Económica. (cap.xxv).
- Jack, R. E., Garrod, O.G., Yu, H., Caldara, R. & Schyns, P.G. (2012). Facial expressions of emotion are not culturally universal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(19), 7241–7244. <https://doi.org/10.1073/pnas.1200155109>
- Kreibig, S. D. (2010). *Autonomic nervous system activity in emotion: A review. Biological Psychology*, 84(3), 0–421. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.03.010
- Kuppens, P., Tuerlinckx, F., Russell, J. A., & Barrett, L. F. (2012). The Relation Between Valence and Arousal in Subjective Experience. *Psychological Bulletin*, 139(4), 917–940. <https://doi.org/10.1037/a0030811>
- Lange, J., & Zickfeld, J. (2021). Emotions as Overlapping Causal Networks of Emotion Components: Implications and Methodological Approaches. *Emotion Review*, 19, 1–11. <https://doi.org/10.1177/1754073920988787>
- Lazarus, R. (1984). On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>

- Lazarus, R. & Lazarus, B. (2000). *Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones*. Paidós.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- LeDoux, J. E., & Hofmann, S. G. (2018). The subjective experience of emotion: a fearful view. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.09.011>
- Lindquist, K. A., Wager, T.D., Kober, H., Bliss-Moreau, E., Barrett, L.F. (2012). The brain basis of emotion: a meta-analytic review. *Behavioral and Brain Sciences*, 35(3), 121–43. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>
- Matsumoto, D. & Willingham, B. (2009). Spontaneous Facial Expressions of Emotion of Congenitally and Non-Congenitally Blind Individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 1–10. <http://dx.doi.org/10.1037/a0014037>
- Meuleman, B., Moors, A., Fontaine, J., Renaud, O., & Scherer, K. (2019). Interaction and threshold effects of appraisal on componential patterns of emotion: A study using cross-cultural semantic data. *Emotion*, 19(3), 425–442. <https://doi.org/10.1037/em00000449>
- Niedenthal, P. (2008). Emotion Concepts. In M. Lewis, J. Haviland, & L. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 587–600). The Guilford Press.
- Russell J. A. (1991a). Culture and the Categorization of Emotions. *Psychological Bulletin*, 110 (3), pp. 426-450. DOI: 10.1037/0033-2909.110.3.426
- Russell, J. A. (1991b). In defense of a prototype approach to emotion concepts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 37–47. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.37>
- Russell, J. A. (1994). Is there universal recognition of emotion from facial expression? A review of the cross-cultural studies. *Psychological Bulletin*, 115(1), 102–141. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.102>
- Russell, J. A. (1995). Facial Expression Emotion: What Lies Beyond Minimal Universality? *Psychological Bulletin*, 118(3), 379–391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.3.379>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1259–1283. <https://doi.org/10.1080/02699930902809375>
- Russell, J. & Fernández-Dols, J.M. (1997). What does a facial expression mean? In J. Russell & J.M. Fernández-Dols (eds.), *The Psychology of Facial Expression* (pp. 3–30). Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivacion, Development and Wellness*. Londres: Guilford Press.

- Sato, W., Hyniewska, S., Minemoto, K. y Yoshikawa, S. (2019). Facial Expressions of Basic Emotions in Japanese Laypeople. *Frontiers in psychology*, 10, 259-270. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00259>
- Scherer, K. (1984). On the nature and function of emotion: a component process approach. In K. Scherer & P. Ekman (eds), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Erlbaum.
- Scherer, K. R. & Moors, A. (2019). *The Emotion Process: Event Appraisal and Component Differentiation*. *Annual Review of Psychology*, 70(1), annurev-psych-122216-011854-. doi:10.1146/annurev-psych-122216-011854
- Siegel, E., Sands, M., Van den Noortgate, W., Condon, P., Chang, Y., Dy, J., Quigley, K., & Barret, L. (2018). Emotion Fingerprints or Emotion Populations? A Meta-Analytic Investigation of Autonomic Features of Emotion Categories. *Psychological Bulletin*, 144(4), 343-393. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000128>
- Smith, R., Killgore, W. D. S., & Lane, R. D. (2018). The structure of emotional experience and its relation to trait emotional awareness: A theoretical review. *Emotion*, 18(5), 670-692.
- Tomkins, S. (1962) *Affect, imagery, consciousness. Vol 1. The positive affects*. Springer
- Tomkins, S. (1970). Affect as the primary motivational system. In M. B. Arnold (ed.), *Feelings and emotions* (pp. 101-110). Academic Press.
- Tsuchiya, N. & Adolphs, R. (2007). *Emotion and consciousness*. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 11(4), 0-167. doi:10.1016/j.tics.2007.01.005
- Vytal, K. y Hamann, S. (2010). Neuroimaging support for discrete neural correlates of basic emotions: A voxelbased meta-analysis. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(12), 2864-2885. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21366>
- Weiner, B. (1986). *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*. Springer-Verlag.