

# **MÓDULO I**

La emoción como experiencia humana

## 1.1. Las emociones en la vida cotidiana

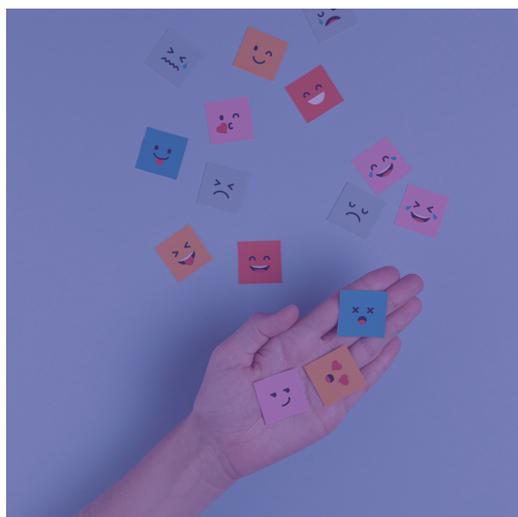
Kring y Sloan [2010] sostienen que son las emociones las que dan color, profundidad y matices a las distintas experiencias de vida humana: atraviesan los vínculos, proyectos y hábitos, emergen al momento de tomar decisiones importantes y resolver problemas, impactan en la crianza y logran transformar experiencias simples en experiencias inolvidables. También están presentes al momento de transitar pérdidas, fracasos y experiencias de malestar. Como escribió William James [1884] *las emociones habitan en la esfera estética de la mente, sus anhelos, sus placeres y dolores* [p.188].

Es esperable que todos los humanos sientan una amplia gama de experiencias emocionales a lo largo de la vida en las distintas áreas vitales: la familia, el trabajo, amistades e interacciones sociales, pareja, ocio, etc. Algunas de ellas evaluadas como agradables (por ejemplo, la alegría) y otras como desagradables (por ejemplo, el miedo), pero aún así todas cumplen alguna función, dicho de otra manera, todas son de ayuda en algún punto.

### **Sentir emociones es, entonces, algo inextricable de la experiencia humana.**

A lo largo de la historia, distintas fuentes de conocimientos como la filosofía, el arte, la religión y las ciencias han intentado *arrojar luz* sobre la comprensión de las emociones. La psicología clínica no ha sido la excepción. Sin embargo, y a pesar de los esfuerzos realizados, definir de manera unívoca y consensuada qué es una emoción es una tarea difícil.

En los párrafos siguientes se presentarán algunas definiciones útiles para comprender qué se entiende por emoción, focalizando en el ámbito clínico de la psicología.



## 1.2. Emociones principales en la práctica clínica

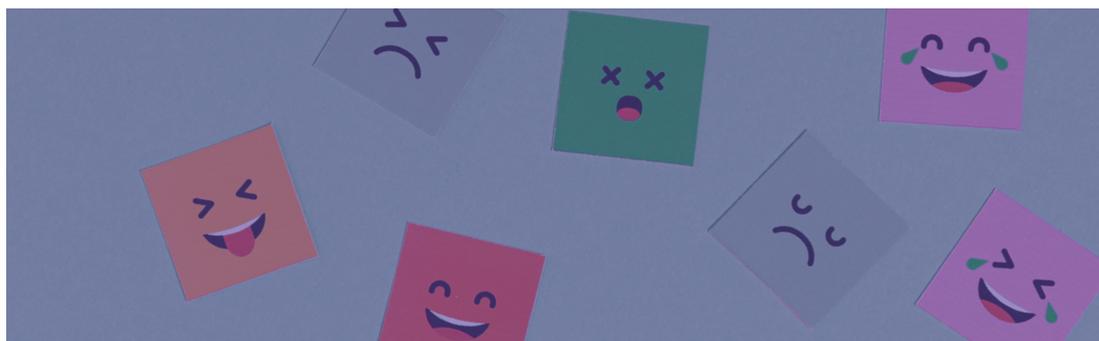
En el trabajo en el consultorio, los terapeutas se encuentran con una múltiple cantidad de emociones que sienten los consultantes y también ellos mismos. Incluso cuando no se abordan problemáticas asociadas a la desregulación emocional severa como el Trastorno Límite de la Personalidad [TLP], las y los terapeutas tienen el desafío de desplegar una serie de estrategias que permitan a sus consultantes construir una vida valiosa y volverse más habilidosos en las distintas áreas de su vida. Las emociones con las que se trabajará en el curso son: miedo, alegría, vergüenza, culpa, celos, asco, enojo, amor, tristeza y envidia.

### 1.3. Definiciones de “emoción”

Se describen a continuación una serie de definiciones del concepto de emoción que hacen foco en distintos aspectos de la misma. Al final de las mismas se ofrecen unas líneas que intentan resumir las ideas principales de cada autor/a/es.

1. Desde una perspectiva funcionalista, las emociones han evolucionado porque pueden ser (y por lo general lo son) **respuestas adaptativas a los problemas y desafíos** a los que nos enfrentamos cotidianamente [Levenson, 1994].
2. Son **reacciones** innatas ante situaciones los eventos relevantes para sus metas [Reyes Ortega, 2016]
3. Según Hofmann, la experiencia emocional se entiende como una **experiencia multidimensional** que se caracteriza por distintos niveles de activación y de placer-desagrado, asociada a experiencias subjetivas, experiencias somáticas y tendencias motivacionales. Está teñida por factores contextuales y culturales y puede regularse hasta cierto punto mediante procesos intra e interpersonales [2018, p.13].
4. Lynch [2024] sostiene que las emociones son experiencias que ayudan a los humanos a tomar decisiones rápidas, motivan las acciones (es decir, preparan al cuerpo para la acción), comunican la experiencia interior y señalan intenciones y facilitan la respuesta empática y la formación de fuertes lazos sociales.
5. Linahan [2020] sintetiza algunas **características de las emociones** que se abordarán en otros apartados y/o módulos:
  - a. Son complejas.
  - b. Son automáticas.
  - c. No pueden modificarse directamente.
  - d. Son repentinas (suben y bajan).
  - e. Tienen distintos componentes.
  - f. Algunas son universales.
  - g. Y se autoperpetúan.

Resumiendo, entonces, las emociones son respuestas de un organismo completo ante situaciones que son psicológicamente relevantes para la persona y que de alguna manera se relaciona con sus metas y/o valores. Son respuestas complejas, compuestas por múltiples dimensiones que interactúan entre ellas y se describirán a continuación.



## 1.4. El modelo para describir las emociones

Como se mencionó anteriormente, Linehan (2020) sostiene que las emociones tienen distintos componentes. Y para comprenderlo la autora desarrolla un modelo para describir las emociones que se grafica en la Figura 1 y está compuesto por:

- **Factores de vulnerabilidad:** aquellas condiciones del organismo o sucesos que nos hacen más “permeables” o vulnerables a ciertos estados emocionales. No son el evento desencadenante pero “prepararon el terreno” para la misma. Ejemplo: falta de sueño, hambre, dolor físico, cambios hormonales, uso de drogas, etc.
- **Atención/conciencia:** la atención captada por la emoción, si un evento importante no es atendido es poco probable que genere una emoción.
- **Evento desencadenante:** estímulos internos (pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc) o externos (situaciones que pueden percibirse a través de los 5 sentidos) que disparan la emoción en ese momento particular (y no en otro).
- **Interpretación:** pensamientos, creencias, suposiciones o evaluaciones que se hacen sobre el evento desencadenante.
- **Cambios biológicos:** las emociones implican cambios neuroquímicos en el cerebro y pueden tener efectos en el resto del cuerpo.
- **Experiencias:** en este componente encontramos dos puntos diferenciados entre las emociones:
  - Sensaciones fisiológicas: cambios como tensión muscular, agitación, sofocación, etc.
  - Impulso de acción: conocidas también como tendencias motivacionales, es aquello que “tenemos ganas” de hacer cuando aparece una emoción. Por ejemplo, atacar cuando experimentamos enojo, escondernos cuando aparece la vergüenza, evitar o huir cuando aparece el miedo. etc.
- **Nombre de la emoción:** a partir de los impulsos, sensaciones u otros componentes podemos etiquetar la experiencia emocional. Por ejemplo, decir “Estoy sintiendo enojo”. Este es un paso básico para la regulación emocional efectiva.
- **Expresiones:** cambios más visibles como la postura (relajada, tensa, inclinada), expresiones faciales, gestos, etc.
- **Acciones:** hace referencia a lo que las personas dicen y hacen con la emoción.
- **Consecuencias:** son los efectos posteriores de lo que hacemos y decimos. En algunos casos, las consecuencias perpetúan la experiencia emocional. En otros casos puede dar lugar a otra emoción, por ejemplo cuando sentimos culpa por actual el impulso del enojo y agredir a alguien que queremos.
- **Evento desencadenante 2:** cuando ocurre lo que se mencionó en la última línea, esto da lugar a un segundo disparador y otra experiencia emocional (con sus componentes) inicia nuevamente.

Es importante aclarar que si bien a fines didácticos se separan los distintos componentes para facilitar la comprensión, análisis e intervención, la experiencia emocional no suele seguir estos pasos de manera ordenada, generalmente estos componentes se *encienden* sobreponiéndose entre ellos.

### Modelo para describir las emociones

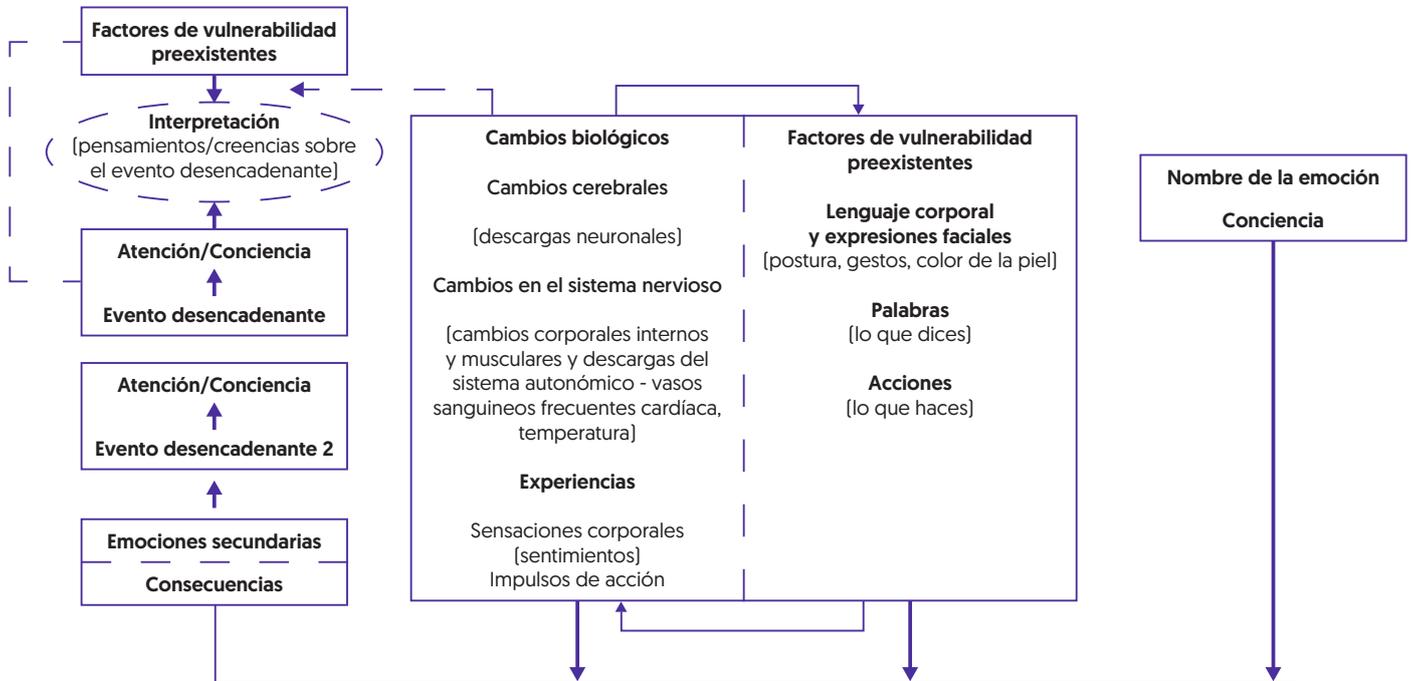


Figura 1: Linehan, M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la consultante*. Editorial Tres Olas. p. 378

## 1.5. Funciones básicas de las emociones

Hasta el momento se ha definido qué es una emoción y sus distintos componentes. Otra parte crucial para comprender las experiencias emocionales y favorecer su abordaje clínico es entender por qué aparecen y qué hacen por nosotros.

Las personas que han estudiado las emociones, sostienen que estas han evolucionado y se mantienen porque cumplen distintas funciones, entre ellas:

1. Facilitan la toma de decisiones, favorecen la memoria para eventos importantes y en las relaciones interpersonales (Gross y Thompson, 2007)
2. Optimizan el procesamiento de la información y, por consecuencia, la identificación y clarificación de metas y acciones ligadas a ellas (Clore, 1994).
3. Coordinan los sistemas de respuesta fisiológicos, cognitivos y conductuales (Barrett, 2006).
4. Influyen en las interacciones sociales (Keltner y Kring, 1998).

Por su lado, la autora ya citada, Marsha Linehan (1993) sintetiza sus funciones en tres ejes: 1) Nos motivan y preparan para la acción, 2) nos dan información sobre nosotros mismos y 3) nos dan información sobre los demás.

**Todas las emociones cumplen una función, es decir, son útiles para algo.** Una analogía útil para trabajar las funciones de las emociones con consultantes es la analogía del tablero del auto. Quienes manejan saben que cuando alguna luz se enciende en el tablero (aunque sorprenda y no parezca agradable) es una señal de qué hay algo importante que requiere atención. Las emociones funcionan de la misma manera, nos muestran que algo relativamente importante *se pone en juego*.

### 1.5.1. Función de las emociones principales

En los párrafos anteriores se han mencionado las funciones básicas generales que cumplen las emociones y a continuación se describen las funciones particulares de cada emoción, las situaciones que suelen desencadenarlas y las acciones para las que nos preparan (José Quintero, 2020)

Se presentan en el siguiente cuadro las emociones principales mencionadas al inicio, su función (esto es, ¿para qué nos ayuda y/o que nos muestra?) y su tendencia motivacional o impulso de acción:

EMOCIÓN	FUNCIÓN	TENDENCIA MOTIVACIONAL
Enojo	Nos muestra que un objetivo importante está siendo bloqueado, nos atacan o atacan a alguien que queremos.	Nos prepara para atacar, agredir o intentar tener cierto control sobre la situación.
Asco	Surge, generalmente, cuando evaluamos un estímulo como contaminante o en mal estado.	Nos prepara para alejarnos de él o rechazarlo.
Miedo	Aparece cuando percibimos una amenaza a nuestra integridad.	Nos prepara para la evitación o la huida.
Tristeza	Nos ayuda a transitar las pérdidas (de alguien o algo importante).	Nos prepara para conservar recursos y obtener ayuda.
Celos	Surgen cuando evaluamos que otro/s amenazan con quitarnos algo o alguien que nos importa.	Nos prepara para proteger lo que tenemos.
Envidia	Nos muestra que otros tienen cosas que necesitamos o deseamos y no tenemos.	Nos prepara para trabajar más duro en obtener o acercarnos a lo deseado.

<b>Vergüenza</b>	Aparece cuando evaluamos que alguna característica individual puede ser juzgada o sancionada por nuestra comunidad o “tribu”.	Nos prepara para escondernos u ocultar.
<b>Culpa</b>	Generalmente nos muestra que hemos actuado en contra de nuestros valores.	Nos prepara para reparar el daño causado.
<b>Amor</b>	Aparece cuando estamos con personas o espacios que experimentamos como deseables y agradables.	Nos prepara para la aproximación, unirnos o apegarnos a personas o espacios. Nos prepara también para el cuidado de otros.
<b>Alegría</b>	Emerge cuando percibimos un funcionamiento óptimo en nosotros, en nuestros seres queridos o en nuestra comunidad.	Nos prepara para compartirlo con otros y continuar el camino para mantener o aumentar el bienestar.

Resumiendo, **todas las emociones (incluso aquellas más desagradables) cumplen una función y muestran algo importante**. Poder identificar qué emoción se está experimentando, reconocer sus componentes y su función es un paso esencial para poder regular esta experiencia de una manera efectiva.

Sin embargo, aunque las emociones son de ayuda, experimentarlas puede ser un gran desafío. De la misma manera que las emociones nos ayudan, *también nos pueden lastimar* y pueden ser problemáticas cuando no se ajustan a los hechos, ocurren en un momento inapropiado o son muy intensas y su duración es muy larga. Es en estos momentos en los que las personas intentan influir sobre ellas y ponen en *marcha* distintas **estrategias de regulación** de la experiencia emocional.

La idea de que las emociones pueden ser problemáticas abre paso al concepto de regulación emocional, que hace referencia a aquellos procesos que son útiles para **disminuir, mantener o aumentar uno o más aspectos de la experiencia** emocional.

## 1.6. Regulación emocional

Poder influir en uno o más de los componentes de la experiencia emocional es una habilidad fundamental para construir una vida valiosa, cuidar los vínculos y acercarse a las metas de cada uno. Es una **habilidad compleja** que se puede comprender desde múltiples niveles de estudio: la neurobiología y el temperamento, aspectos cognitivos involucrados, la historia de aprendizaje, la influencia vincular, la cultura, etc.

### 1.6.1. Definiciones de “regulación emocional”

De la misma manera que definir una emoción es arduo trabajo, definir qué es la regulación emocional también lo es. Probablemente la definición más influyente y aceptada es la propuesta por Gross (1998), quien definió la regulación emocional como los **“procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan estas emociones” (p. 275)**. En la misma línea, para Thompson (1994) la regulación emocional consiste en procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y duración, con el fin de alcanzar los objetivos personales.

Se exponen a continuación otras definiciones de regulación emocional, mencionando por lado autor/es y por el otro la definición que proponen:

AUTOR	DEFINICIÓN DE REGULACIÓN EMOCIONAL
Dodge (1989)	El proceso mediante el cual la activación en un dominio de respuesta sirve para alterar, modular o regular la activación en otro dominio de respuesta.
Cicchetti et al (1991)	Los factores intra y extra- orgánicos mediante los cuales la excitación emocional se redirige, controla, modula y modifica para permitir que un individuo funcione de manera adaptativa en situaciones emocionalmente excitantes.
Eisenberg y Morris (2002)	La regulación emocional se define como el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados internos de sentimiento y de las motivaciones emocionales y procesos fisiológicos, a menudo en servicio de lograr los objetivos de uno mismo.
Gratz y Roemer (2004)	La regulación emocional involucra: a) conciencia y comprensión de las emociones, b) aceptación de las emociones, c) capacidad de controlar los comportamientos impulsivos y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, y d) capacidad de usar estrategias de regulación emocional apropiadas a la situación de manera flexible para modular las respuestas emocionales según lo deseado, a fin de cumplir con los objetivos individuales y las demandas situacionales.
Linehan (2020)	La regulación emocional es la capacidad de: a) inhibir la conducta impulsiva e inapropiada relacionada con fuertes emociones negativas o positivas, b) organizarse uno mismo para accionar coordinadamente en función a un objetivo externo, c) autocalmar cualquier activación fisiológica que la emoción haya inducido y d) reenfocar la atención en presencia de una emoción intensa. Puede ser automática y controlada de forma consciente.

## 1.6.2. Cuatro pasos para la regulación emocional

La regulación emocional adaptativa implica elegir y desplegar estrategias que se ajustan al contexto y se ajustan a las metas de cada uno. Este tipo de regulación emocional suele implicar cuatro pasos (Warner y Gross, 2010):

1. Hacer una **pausa**: es decir no reaccionar de manera inmediata a los impulsos o tendencias motivacionales. Implica hacer un espacio para que la emoción empiece a emerger sin las barreras de la evitación, la resistencia o seguir impulsivamente la tendencia de acción de la emoción.
2. **Notar**: es necesario observar, estar consciente de las primeras respuestas e identificar (etiquetar) la emoción que se está experimentando. Este es un paso fundamental para un intento efectivo de regular la emoción.
3. **Determinar** qué tan controlable/influenciable es la situación que causó nuestra emoción y qué tanto control podemos tener sobre lo que estamos experimentando.
4. Por último, responder o **actuar** de acuerdo a las metas, objetivos y valores personales.

## 1.7. Regulación emocional y bienestar psicológico

La evidencia en términos de producción científica en el campo de la psicología clínica de estas últimas décadas reconoce a la regulación emocional como un **proceso transdiagnóstico implicado en el bienestar psicológico** o la salud mental (Kashdan et al, 2010; Gratz y Roemer, 2004). Es decir, crear vínculos y sostenerlos, alcanzar metas, resolver problemas cotidianos, tomar decisiones, mejorar estilos de crianza, formar hábitos y mantenerlos, entre otras actividades humanas, requiere de cierta habilidad para regular las experiencias emocionales tanto agradables como desagradables.

### 1.7.1. Dificultades en la regulación emocional y psicopatología

A la vez, la evidencia sugiere que **dificultades en la regulación emocional pueden conducir al inicio y mantenimiento de la psicopatología**, específicamente problemáticas de salud mental como depresión, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, consumo problemático de sustancias, trastorno de estrés postraumáticos, trastornos de la personalidad, etc. (Gross, 2002; Aldao et al, 2010) y también en problemáticas subclínicas que no son etiquetadas por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) como dificultades de pareja, problemas laborales, pérdidas y fracasos, estrés académico, laboral, etc.

## Cierre del módulo I

En resumen, sentir emociones es parte de la experiencia humana y todas las emociones, incluso aquellas más desagradables y difíciles de experimentar, cumplen una función y facilitan la acción.

El concepto de emoción es complejo en el campo de la psicología en general y de la psicología clínica en particular, ya que existen muchas definiciones. A los fines de este curso, es importante entender la emoción como una experiencia multidimensional, con distintos componentes que interactúan entre ellos y que la modificación de uno de ellos puede llevar a la modificación de la experiencia en general (punto que se desarrollará en los siguientes módulos).

Hablar de emociones deriva en pensar cómo actuamos los humanos frente a ellas. Si bien no pueden evitarse o controlarse por completo, si es posible adquirir herramientas para la regulación efectiva de la experiencia emocional, que se correlaciona con el bienestar psicológico.

