

# 3

## **La afectividad: Emociones, sentimientos, estados de ánimo, afectos ...**

---

La emocionalidad

Diferenciando fenómenos afectivos: Emociones, sentimientos  
y otros afectos

Emociones

Sentimientos



## La emocionalidad

En el ámbito de la Inteligencia Emocional, cuando se hace referencia a las emociones, no solamente deben entenderse como tales las emociones consideradas en cuanto a su expresión como básicas o universales, esto es, la alegría, el miedo, la tristeza, el asco, la sorpresa y la ira; existen otros procesos o estados afectivos que se les ha clasificado como emociones secundarias o sociales, como la culpa, los celos, la envidia, el altruismo, etc. y muchos autores los han clasificado también como sentimientos o estados de ánimo. Otros estados emocionales como el amor, el odio, el rencor, se les ha llamado afectos.

Para comprender bien nuestro comportamiento y el de los hijos es necesario conocer cuáles son todos estos fenómenos afectivos, ya que estos tienen un papel muy importante en la motivación y en la adaptación social y personal.

En la actualidad, todavía no existe acuerdo generalizado acerca de cómo denominar mejor a toda esta *fenomenología afectiva* que tan habitualmente se emplea para hacer referencia a los estados de ánimo que vivimos en los diferentes momentos y circunstancias de la vida. Si bien es verdad que existe cierto

confusionismo entre términos de índole emocional, sí se pueden diferenciar unos de otros.

Se han empleado numerosos criterios clasificatorios para determinar qué emociones se deben considerar como básicas o fundamentales y cuáles secundarias. Se ha utilizado como criterio la *expresión facial universal de las emociones*, y de acuerdo con ello, se han conceptualizado como básicas o universales: la **ira**, la **alegría** o **júbilo**, el **miedo**, el **asco** o **repugnancia**, la **sorpres**a y la **tristeza**. Ello es debido a que prácticamente en todas las culturas la expresión facial de estas emociones es semejante. De ahí su nombre de básicas o universales, de acuerdo con tal criterio.

Las emociones secundarias son denominadas de este modo porque se originan o dependen de dos aspectos fundamentales: Por una parte, de nuestra responsabilidad personal, y por otra parte, de la conformidad a los deseos y resultados socialmente aceptados (normas, valores). Se denominan emociones sociales a las transgresiones socio-convencionales que producen mayoritariamente *vergüenza*, y a las transgresiones socio-morales que producen tanto *vergüenza* como *culpa*.

Por lo que respecta al *lenguaje* de las emociones, a su expresividad lingüística en términos de sinonimia, habida cuenta de la gran abundancia léxica existente en el ámbito emocional, probablemente sea Marina (1996), quien en su *Laberinto sentimental* haya puesto un poco más de orden en este vasto mundo de la emoción, empleando para ello la expresión de **fenomenología afectiva** para englobar en ella un conjunto de términos de tipo emocional, afectivo, sentimental o como se prefiera denominar.

### Clasificación de los fenómenos afectivos

(Adaptación de Bisquerra, 2000; Damasio, 1994; Ekman, 1982; Goleman, 1995; Marina, 1996; Ortony, Clore y Collins, 1996; Vallés y Vallés, 2000).

<b>Según la universalidad cultural</b> (Expresión facial)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Básicas o primarias:</b> Alegría, tristeza, ira, asco, miedo, sorpresa.</li><li>• <b>Secundarias o sociales:</b> Se derivan de las básicas y se combinan entre ellas (orgullo, celos, lástima, etc.).</li></ul>
<b>Según la afectación psicológica</b>
<p><b>POSITIVAS:</b> Producen bienestar psicológico. Emociones y sus sentimientos derivados.</p> <p><b>Alegría:</b> Buenhumor, felicidad, diversión, gratificación, optimismo, regocijo, entusiasmo, contento, deleite, júbilo, gratitud, alivio, calma, interés, curiosidad, encanto, paciencia, euforia, éxtasis, templanza, simpatía, complacencia.</p> <p><b>Amor:</b> Afecto, agrado, estima, consideración, respeto, aprecio, amabilidad, cariño, devoción, embeleso, adoración, ternura, placer, cordialidad, aceptación, afinidad.</p> <p><b>Felicidad:</b> Gozo, tranquilidad, paz interior, plenitud, dicha, placidez, satisfacción, serenidad, bienestar, seguridad, gratificación, esperanza, confianza, sosiego.</p> <p><b>NEGATIVAS:</b> Producen malestar psicológico. Emociones y sus sentimientos derivados:</p> <p><b>Ira:</b> Rabia, cólera, desdén, menosprecio, ultraje, rencor, furia, enfado, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, venganza, humillación, irritación, hostilidad, enojo, odio, celos, envidia, reproche, resquemor, impotencia, rebeldía, repudio, malevolencia.</p> <p><b>Miedo:</b> Temor, horror, espanto, pánico, terror, congoja, pavor, desasosiego, susto, fobia.</p> <p><b>Ansiedad:</b> Angustia, desesperación, desasosiego, estrés, preocupación, azoramiento, anhelo, desazón, obnubilación, desconcierto, consternación, nerviosismo, timidez, estupor, incertidumbre, inquietud, insatisfacción, impaciencia.</p>

<p><b>Tristeza:</b> Autocompasión, congoja, depresión, desamparo, frustración, fastidio, decepción, malhumor, aflicción, desolación, pena, desaliento, dolor, pesar, duelo, pesadumbre, desconuelo, desesperanza, desánimo, pesimismo, aburrimiento, apatía, melancolía, abatimiento, añoranza, morriña, nostalgia, disgusto, preocupación, resignación, soledad, conmoción, desdicha, infelicidad.</p> <p><b>Vergüenza:</b> Arrepentimiento, culpa, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, remordimiento.</p> <p><b>Asco:</b> Aborrecimiento, aversión, aprensión, desprecio, hastío, repugnancia, rechazo.</p> <p><b>Otras:</b> Posesividad, egoísmo, avaricia, indiferencia, intriga, mezquindad, confusión, desconfianza, desidia, pereza, prepotencia, recelo, sometimiento, expectación, valor.</p> <p><b>NEUTRAS O AMBIGUAS</b> (Denominadas también como <i>bordeline</i> y problemáticas): No producen necesariamente ni bienestar ni malestar psicológico: Sorpresa</p> <p><b>Sorpresa:</b> Asombro, esperanza.</p>
<b>Según la procedencia o fundamentación</b>
<p><b>Éticas:</b> Fundamentadas en valores humanos: Altruismo, prosocialidad, empatía, compasión, solidaridad, bondad.</p> <p><b>Estéticas:</b> Las producidas o evocadas por la apreciación de una obra artística. Se pueden originar cualquiera de las emociones básicas o los sentimientos derivados.</p>
<b>Según su naturaleza o experiencia que los genera</b>
<p><b>Bipolares:</b> Amor y odio, miedo; ansiedad y tranquilidad. Con elevada carga fisiológica.</p> <p><b>Derivados de experiencias relevantes:</b> Interés, sorpresa, curiosidad, fascinación.</p> <p><b>De falta de interés:</b> Desidia, aburrimiento.</p> <p><b>Placenteros:</b> Regocijo, aversión.</p> <p><b>Dolorosos:</b> Aversión, asco.</p> <p><b>Cumplimiento de necesidades:</b> Alegría.</p> <p><b>Incumplimiento de necesidades:</b> Frustración, tristeza.</p> <p><b>De amenaza a la integridad personal:</b> Miedo, fobia, terror.</p>

**De obstaculización ante la consecución de objetivos:** Impotencia, frustración, odio, envidia.

**Facilitación de fines:** Amor.

**Disminución o desaparición de un mal:** Alivio.

**Incapacidad de prevención:** Impotencia, indefensión, inseguridad.

**De inseguridad por el futuro:** Incertidumbre, angustia.

**Seguridad y confianza en lo posible:** Esperanza.

**Sentirse juzgado mal:** Vergüenza.

**De responsabilidad de un acto:** Culpa, remordimiento, pena, arrepentimiento, contrición.

**Autovalorarse (autojuzgarse) y valoración ajena:** Orgullo, frustración, autoestima (sentimiento de inferioridad) (\*)

---

(\*) Sentimiento de inferioridad

Es un estado afectivo caracterizado por la desazón o molestia psicológica al autoperibirse como inferior en algún aspecto, rasgo o habilidad a los demás. El "defecto" es considerado como algo vergonzoso, indigno, humillante e inaceptable para uno mismo. Forma parte de los componentes cognitivos en una baja autoestima.

### Núcleos de temas relacionados para cada emoción

(Adaptado de Lazarus, 1994; citado por Fdez-Abascal y Palmero, 1999 y Bisquerra, 2000).

#### **Alivio**

Condición de mejoría en el estado (físico o psicológico) personal.

#### **Amor**

Desear o participar en un afecto aunque no sea necesariamente correspondido o recíproco.

#### **Alegría**

Reforzamiento social otorgado por el grupo al que se pertenece.

Gratificaciones materiales como regalos, obsequios y recepción de bienes.

Haber conseguido los objetivos personales previstos o estar en proceso de conseguirlos.

#### **Ansiedad**

Enfrentamiento a una amenaza incierta.

#### **Asco**

Lo que produce repugnancia, repulsión o aversión.

**Celos**

Resentimiento hacia una tercera persona por la pérdida o el miedo a perder el apoyo o afecto de otro.

**Cólera**

Situaciones en las que se impide o dificulta la consecución de objetivos personales.

**Compasión**

Ser conmovido por el sufrimiento de otro, con el deseo de ayudarlo.

**Culpabilidad**

Haber transgredido un imperativo moral.

**Envidia**

Desear lo que otra persona tiene y sufrir por ello.

**Esperanza**

Temer lo peor pero esperar lo mejor.

**Felicidad**

Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.

**Ira**

Una ofensa contra uno mismo.

**Miedo**

Un peligro físico real o inminente.

Situaciones amenazantes para la integridad personal.

Incertidumbre ante las consecuencias de un peligro.

Percepción de carencia de habilidades para enfrentarse a la situación.

**Orgullo**

Mejorar la identidad personal mediante el rendimiento.

Un honor, un mérito o algo deseado, logrado por sí mismo o por alguien del grupo con el cual se identifica.

**Repugnancia**

Estar demasiado cerca de algo que es "indigesto".

**Tristeza**

Experimentar una pérdida irreparable.

La pérdida de bienes.

Pérdida de seres queridos.

**Vergüenza**

Fracasar en vivir de acuerdo con el ideal del yo.



## Diferenciando fenómenos afectivos: Emociones, sentimientos y otros afectos

Por lo general, la expresión Inteligencia Emocional hace referencia a las emociones. Sin embargo la terminología afectiva es muy amplia, diversa y, con frecuencia, suele producir confusiones entre conceptos como emoción, sentimiento, estado de ánimo, carácter, personalidad, etc., como se ha podido apreciar en los cuadros anteriores. El modo de clasificar estos fenómenos afectivos es múltiple, e incluso se producen solapamientos y repeticiones de términos en diferentes familias emocionales. En las líneas que siguen tratamos de diferenciar todos los fenómenos afectivos que forman parte del llamado mundo emocional, a efectos de identificar las diferencias existentes entre ellos, a pesar de que en el habla coloquial se confunden y se utilizan indistintamente unos u otros conceptos: emociones, sentimientos, afectos, estados de ánimo... No obstante, una descripción, aunque breve, contribuirá a emplearlos con mayor propiedad, aún a sabiendas de la gran complejidad que ello exige en la vida cotidiana.

### Las emociones

Las emociones y los sentimientos han tenido amplio eco en la literatura. Shakespeare los analizó muy profundamente en sus obras *Hamlet*, *La tragedia del Rey Ricardo III*, *Romeo y Julieta*, *Macbeth*, *Otelo*, *El rey Lear* y *El mercader de Venecia*. Asimismo, han sido tratadas de manera muy extensa y profunda desde la filosofía clásica hasta la actualidad, existiendo también, en el ámbito de la psicología una ingente aportación acerca de las emociones.

El término emoción procede del latín *movere* (mover hacia). Son numerosas las definiciones dadas por diversos autores.

Referirlas todas sería exhaustivo, no obstante algunos ejemplos nos pueden ser de ayuda para observar la heterogeneidad de ellas.

Los diccionarios de psicología definen la emoción como:

*“Estado afectivo intenso y relativamente breve, acompañado de fuertes movimientos expresivos y asociado a sensaciones corporales” o “Agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”.*

Una definición muy completa por su carácter integrado es la aportada por Bisquerra (2000): *“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.* *“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”* (p. 63).

En resumen, la emoción es una reacción intensa y relativamente breve del organismo, que va acompañada de fuertes movimientos expresivos especialmente en el rostro, y está asociada a sensaciones corporales. Las emociones son **reacciones** a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. Sus componentes son:

- a) *La concienciación subjetiva* (sentimiento).
- b) *Una dimensión fisiológica* (cambios corporales internos).
- c) *Una dimensión expresiva/motora* (manifestaciones conductuales externas).
- d) *Una dimensión cognitiva* (funcionamiento mental).

La intensidad de la emoción depende de las **evaluaciones subjetivas** que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En esas evaluaciones previas intervienen conocimientos preexistentes, creencias, valores, metas y objetivos personales, etc. Una emoción **depende de lo que es importante** para nosotros y lo que resulta valorativo determinará la interpretación del evento que provoca la reacción emocional. Ciertas situaciones nos afectan en función de la **significatividad** que tienen para cada persona. Si la interpretación es negativa, la emoción que puede producirse es muy intensa y puede provocar disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobias, estrés, depresión, etc.).

Las normas de cada cultura regulan la expresión social de las emociones. Así, por ejemplo, los orientales enmascaran sus expresiones negativas ante escenas desagradables por medio de la sonrisa si se encuentran presentes otras personas.

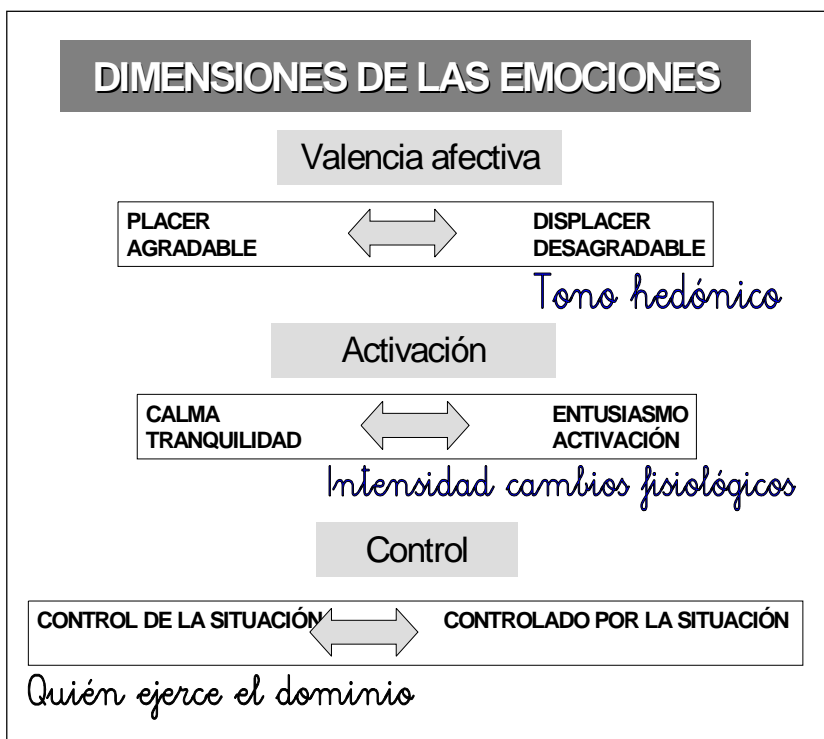
Las emociones inducen al sujeto a realizar actos motores o a inhibirlos. Por ejemplo:

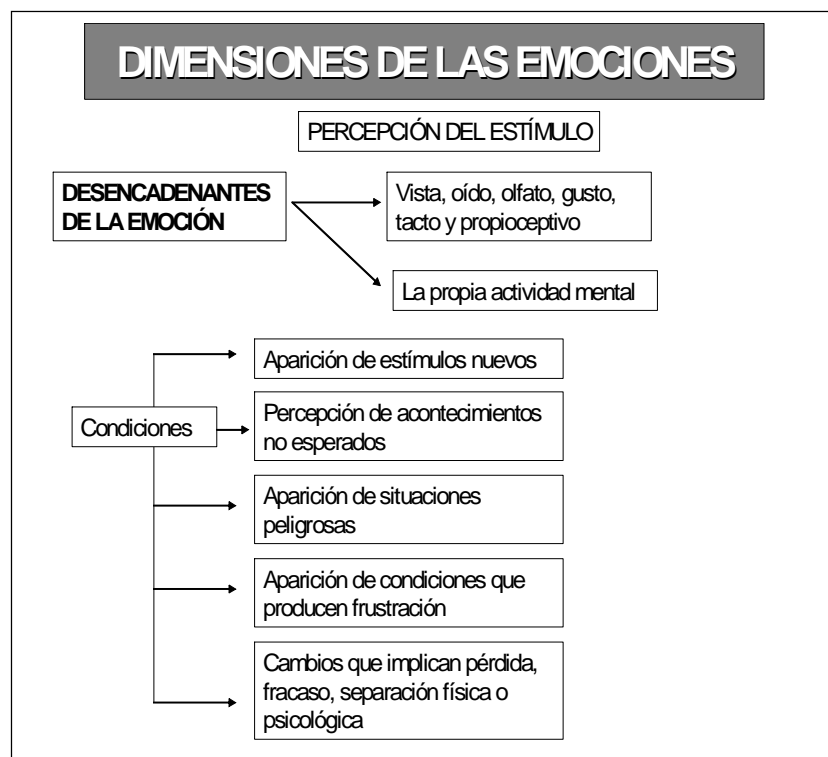
- La **alegría** produce una sensación de energía, de ganas de hacer alguna actividad.
- La **ira** produce movimientos de ataque hacia la otra persona, conductas de violencia física y/o verbal.
- La **tristeza** produce inhibición o parálisis de movimientos.
- El **miedo** produce movimientos de huida.

Asimismo, cada emoción produce o da lugar a un tipo de contenido verbal propio. La **alegría** produce comentarios relativos a lo bien que ha resultado o ha funcionado la circunstancia que la ha provocado. La **ira** produce contenidos verbales de amenaza, de descalificación, de agresión. La **tristeza** inhibe la expresividad. El **miedo** puede inhibir la expresión verbal o inducir a la verbalización de interjecciones o gritos relacionados con el socorro o auxilio.

La emoción es distinta a la *volición* (motivación) y distinta también de la *cognición* (pensamiento). Pese a ello, el procesamiento de la información emocional es complejo y está relacionado entre sí y, aunque semánticamente pudieran efectuarse diferenciaciones, en la práctica, cuando se experimentan emociones, estas tienen sus correlatos cognitivos y también presentan tendencias de acción (motivación). Resumiendo, el comportamiento humano es integral, aunque se distinguen tres sistemas de respuesta: El *afectivo* (Lo que se siente: emociones, sentimientos, estados de ánimo...), el *conductual* (lo que se hace y se dice) y el *cognitivo* (lo que se piensa, interpreta, atribuye, valora,...).

En los gráficos siguientes pueden verse las diferentes dimensiones según diversos criterios.





### ■ **Los sentimientos**

El sentimiento es el estado psicológico que sigue a la emoción, aunque no necesariamente debe ocurrir una emoción para que se produzca un sentimiento, pueden aparecer independientemente de las emociones. El sentimiento es un estado afectivo más estructurado, complejo y estable que la emoción. Tiene una menor repercusión corporal, es menos intenso y más duradero. El modo en cómo pensamos e interpretamos la realidad nos genera sentimientos sobre nosotros mismos, sobre las demás personas y las situaciones o circunstancias que los provocan. Se dice que el sentimiento es la dimensión cognitiva o mental de la emoción, ya que en este se producen abundantes valoraciones, interpretaciones, atribuciones y razonamientos; es de-

cir, actividad intelectual sobre lo que nos ocurre, dando lugar a sentimientos positivos de bienestar, sosiego, serenidad, ilusión... o, por el contrario, el modo en que pensemos podrá instalar en nuestra mente sentimientos negativos de temor, preocupación, desánimo, decepción, intolerancia, etc.

Un conjunto de sentimientos de la misma familia (por ejemplo: esperanza, ilusión, optimismo, confianza, etc.) prolongado da lugar a un **estado de ánimo** positivo, o negativo en el caso de que los sentimientos sean los de desesperanza, decepción, desazón, desánimo, etc.

En el cuadro que sigue puede verse una descripción breve de cada fenómeno afectivo.

#### Los fenómenos afectivos

FENÓMENO AFECTIVO	DESCRIPCIÓN
<b>EMOCIONES (Sistema límbico)</b>	Es una reacción intensa y relativamente breve, acompañada de fuertes movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales.
<b>SENTIMIENTOS (Componente cognitivo)</b>	El sentimiento es el estado de ánimo o estado psíquico que sigue a la emoción. Es su consecuencia directa, su experiencia subjetiva. Es un estado afectivo más estructurado, complejo y estable que la emoción, menos intenso y presenta una menor implicación fisiológica. Su duración es mayor que la emoción y se caracteriza por el elevado contenido cognitivo que presenta.
<b>LOS ESTADOS SENTIMENTALES (Gran duración)</b>	Son los sentimientos que tienen una gran duración, tienen un carácter más permanente con respecto a otros que son efímeros en el tiempo.

FENÓMENO AFECTIVO	DESCRIPCIÓN
<p><b>LOS ESTADOS DE ÁNIMO</b> (Conjunto de sentimientos semejantes)</p>	<p>Son menos intensos que las emociones y más duraderos. Suelen prologarse desde unas horas hasta varios días. La euforia y la depresión son dos estados de ánimo contrapuestos. Suelen ser inespecíficos, es decir, no atribuibles a un motivo determinado aparente. La suma de varios sentimientos de una misma familia emocional, (por ejemplo, tristeza: pesadumbre, desesperanza, decepción...) da lugar a un determinado estado de ánimo, en esta caso deprimido o triste.</p>
<p><b>LOS AFECTOS</b> (Valencia positiva o negativa)</p>	<p>Es el conjunto de experiencias que tienen un componente evaluativo. Los afectos son positivos o negativos y pueden clasificarse de acuerdo con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grado de placer</li> <li>• Grado de atracción</li> <li>• Grado de agradabilidad</li> <li>• Grado de positividad</li> <li>• Grado de activación</li> </ul>
<p><b>EL HUMOR</b> (Estilo de afrontamiento)</p>	<p>El humor es un estado de ánimo que refleja una tendencia o estilo de afrontar la vida y sus problemas. Estado anímico de mayor duración que la propia emoción, más difusa y más global que ésta. Denota una actitud duradera (variable) frente a la vida</p>
<p><b>ACTITUDES COGNITIVAS EMOCIONALES</b> (Hipervigilancia a una emoción o sentimiento)</p>	<p>Son estados de <u>hipervigilancia</u> en los que el individuo presta atención selectiva a determinadas emociones (miedo, ira...) y muestra una tendencia a desarrollar o mantener un estado permanente (estado de ánimo) de reactividad.</p>

FENÓMENO AFECTIVO	DESCRIPCIÓN
<b>EL APEGO</b> <b>(Relación afectiva biológica)</b>	<p>Es la relación afectiva que conecta biológicamente a las criaturas con sus progenitores. Es el sentimiento fundamental que proporciona la base segura sobre la que desarrollar emociones positivas y controlar y socializar las emociones negativas.</p>
<b>REACCIÓN AFECTIVA</b> <b>(Emociones duraderas)</b>	<p>Prolongación en el tiempo de una emoción con menor activación psicofisiológica y de menor intensidad.</p>
<b>EMOTIVIDAD</b> <b>(Gran sensibilidad)</b>	<p>Gran sensibilidad para reaccionar ante situaciones afectivas de manera brusca e intensa, de modo alterado y exaltado.</p>
<b>RASGO EMOCIONAL</b> <b>(Estilo de reacción)</b>	<p>Tendencia o predisposición de la persona a reaccionar de dicho modo.</p>
<b>ESTADO EMOCIONAL</b> <b>(Reacción ocasional)</b>	<p>Esta denominación se emplea para diferenciarla de la anterior, es decir, del rasgo, del cual difiere en cuanto a la permanencia, intensidad y duración de la emoción.</p>
<b>LABILIDAD EMOCIONAL</b> <b>(Altibajos)</b>	<p>Consiste en el cambio de humor o estado de ánimo súbito y bipolar, en el sentido de cambiar bruscamente de la alegría a la tristeza, de la calma al enfado o viceversa, o cualquier combinación posible entre los diferentes estados de ánimo.</p>
<b>TRASTORNOS EMOCIONALES</b> <b>(Desadaptación)</b>	<p>Son las perturbaciones del estado de ánimo que se dan en los cuadros psicopatológicos graves.</p>



FENÓMENO AFECTIVO	DESCRIPCIÓN
<b>ALEXITIMIA</b> <b>(Trastorno expresivo)</b>	Etimológicamente la palabra <i>alexitimia</i> se refiere a la ausencia de palabras para expresar las propias emociones. Es un trastorno emocional en el procesamiento de la información afectiva. Se manifiesta una dificultad notable para describir los sentimientos. Bajo nivel expresivo-motórico de las emociones.
<b>PASIÓN</b> <b>(Sentimientos intensos y duraderos. Controlan el comportamiento)</b>	Las pasiones son los sentimientos muy intensos, duraderos, vehementes y reiterativos que influyen en el comportamiento y lo controlan en forma de acciones concretas.
<b>FLUIR</b> <b>(Disfrute de la actividad)</b>	Un estado mental y emocional, como una experiencia de bienestar y de satisfacción que permite una mejor realización de las tareas habituales; se pierde la noción del tiempo y se dirige toda la atención a la actividad en sí misma.
<b>LA PERSONALIDAD</b> <b>(Carácter+comportamiento)</b>	Está formada por el carácter más el comportamiento. La personalidad se manifiesta en el modo de actuar y está referida a un conjunto de comportamientos habituales que se configuran como un estilo o manera de reaccionar ante las situaciones.
<b>EL TEMPERAMENTO</b> <b>(Biológico)</b>	El temperamento hace referencia a la constitución heredada, a los esquemas biológicos determinados.
<b>EL CARÁCTER</b> <b>(Cultura)</b>	Es el componente aprendido del temperamento que se ha ido forjando a lo largo del historial de vida del individuo.