

<https://psicologiaymente.net/psicologia/psicologia-emocional>

PSICOLOGÍA

Psicología emocional: principales teorías de la emoción

Un recorrido por las principales ideas, investigaciones y teorías sobre las emociones humanas.

por [Juan Armando Corbin](#)

Las **emociones** ejercen una gran fuerza sobre nosotros e influyen en nuestro pensamiento y nuestra conducta, por eso tienen un gran peso en el estudio de la psicología. En los últimos años, han surgido distintas teorías que intentan explicar el cómo y el porqué de las emociones humanas y, además, en el mundo de la psicología, **la inteligencia emocional ha ido ganando terreno por sus beneficios en el bienestar de las personas y el desarrollo emocional.**

Conceptos como **validación emocional**, autocontrol emocional o gestión emocional, nos resultan cada vez más familiares, y tanto en el mundo organizacional como en el deporte, la correcta gestión emocional está íntimamente relacionado con el rendimiento.

Artículo para profundizar: "**Las emociones básicas son cuatro, y no seis como se creía**"

Emociones: ¿qué son exactamente?

Las emociones se suelen definir como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre como resultado de cambios fisiológicos o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta. En psicología, están asociadas a distintos fenómenos, incluidos el temperamento, la **personalidad**, el humor o la **motivación**.

Según David G. Meyers, un psicólogo experto en emociones, las emociones humanas implican "arousal fisiológico, comportamiento expresivo y experiencia consciente".

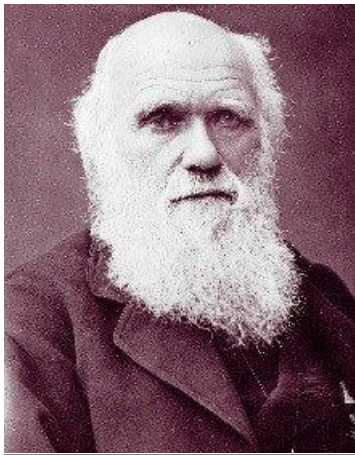
Teorías de la Emoción

Las teorías más importantes de la emoción se pueden agrupar en tres categorías: *fisiológicas, neurológicas y cognitivas.*

Las teorías fisiológicas sugieren que las respuestas intracorporales son las responsables de las emociones. Las teorías neurológicas proponen que la actividad en el cerebro llevan a respuestas emocionales. Y, finalmente, las teorías cognitivas argumentan que los pensamientos y otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones.

Pero, **¿qué teorías de la emoción existen?** A continuación te presentamos las teorías más conocidas de la psicología emocional.

Teoría evolutiva de la emoción (Charles Darwin)



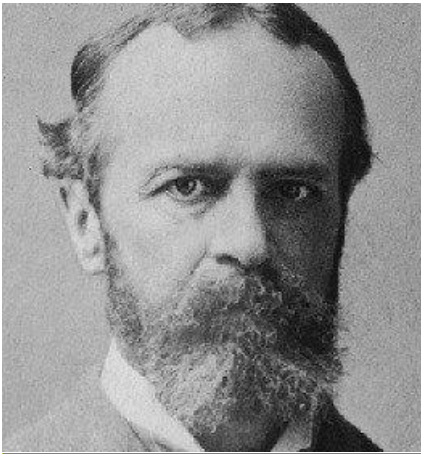
La teoría evolutiva de la emoción tiene su origen en las ideas de **Charles Darwin**, que **afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse**. Por ejemplo, la emoción del **miedo** obligaba a las personas a luchar o evitar el peligro.

Por tanto, de acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque nos sirven para sobrevivir. Las emociones motivan a las personas a responder de forma rápida ante un estímulo del ambiente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.

Además, entender las emociones de otras personas o animales también juega un rol crucial en la seguridad y la supervivencia.

Teoría de la emoción de James-Lange

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Source Sans Pro, 13,5 pto, Color de fuente: Color personalizado(89;69;112)



Ésta es una de las teorías fisiológicas de la emoción más conocidas. Propuesta de manera independiente por **William James** y Carl Lange, **dicha teoría sugiere que las emociones ocurren como consecuencia de las reacciones fisiológicas a los eventos.**

Además, esta reacción emocional es dependiente de la manera como interpretamos esas reacciones físicas. Por ejemplo, imagina que caminas por el bosque y ves un oso. Comienzas a temblar y tu corazón se acelera. Según la teoría de James-Lange, interpretarás tu reacción física y concluirás que estás asustado: “Estoy temblando y, por tanto, tengo miedo”. Así pues, esta teoría afirma que no tiemblos porque estás asustado, sino que estas asustado porque tiemblos.

Teoría de la emoción de Cannon-Bard



Otra teoría de la emoción muy conocida es la de Cannon-Bard. Walter Cannon no estaba de acuerdo con la teoría anterior por distintos motivos. Primero, **sugirió que las personas**

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Source Sans Pro, 13,5 pto, Color de fuente: Color personalizado(RGB(89;69;112))

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Source Sans Pro, 13,5 pto, Color de fuente: Color personalizado(RGB(89;69;112))

experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción. Por ejemplo, el corazón se puede acelerar porque practicas deporte, no necesariamente por el miedo. Además, Cannon sugirió que sentimos las emociones al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas. Cannon propuso esta teoría en los años 20, pero el fisiólogo Philip Bard, durante la década de los 30 decidió ampliar este trabajo.

Concretamente, esta teoría sugiere que las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro también recibe un mensaje sobre la experiencia emocional. Esto ocurre de forma simultánea.

Teoría de Schachter-Singer



Esta teoría forma parte de las teorías cognitivas de la emoción, y **sugiere que la activación fisiológica ocurre primero.** Después, el individuo debe identificar las razones de esta activación para experimentar la etiqueta de la emoción. Un estímulo provoca una respuesta fisiológica que entonces es interpretada y etiquetada de forma cognitiva, lo que se convierte en la experiencia emocional.

La teoría de Schachter y Singer está inspirada en las dos anteriores. Por un lado, igual que la teoría de James-Lange, propone que las personas infieren sus emociones a partir de las respuestas fisiológicas. Ahora bien, se diferencia de ésta por la importancia de la situación y la interpretación cognitiva que los individuos hacen para etiquetar las emociones.

Por otro lado, igual que la teoría de Cannon-Bard, también sostiene que que reacciones fisiológicas similares provocan una gran variedad de emociones.

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Source Sans Pro, 13,5 pto, Color de fuente: Color personalizado(89;69;112)

Teoría de la evaluación cognitiva



Con formato: Fuente: (Predeterminado) Source Sans Pro, 13,5 pto, Color de fuente: Color personalizado(89;69;112)

Según esta teoría, el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción. Richard Lazarus fue el pionero en esta teoría, por lo que ésta suele recibir el nombre de la teoría de la emoción de Lazarus. En resumen, este artefacto teórico afirma que la secuencia de eventos primero implica un estímulo, seguido de una emoción.

Por ejemplo, si estás en un bosque y ves un oso, primero pensarás que estás en peligro. Esto provoca la experiencia emocional de miedo y la reacción fisiológica, que puede acabar en huida.

Teoría de las emociones del feedback facial

Esta teoría afirma que las expresiones faciales están conectadas con la experiencia emocional. Hace ya un tiempo, tanto Charles Darwin como William James notaron que, en ocasiones, las respuestas fisiológicas tenían un impacto directo sobre las emociones, más que simplemente ser una consecuencia de la emoción. Según los teóricos de esta teoría, las emociones están relacionadas directamente con los cambios producidos en los músculos faciales.

Por ejemplo, las personas que tienen que forzar su sonrisa en un ambiente social determinado, se lo pasarán mejor que aquellas personas que tengan una expresión facial más neutra.

La relación de las emociones con el bienestar

En la última década, la teoría de la inteligencia emocional ha comenzado a ganar terreno. Este tipo de inteligencia, que comenzó a hacerse popular gracias a **Daniel Goleman**, tiene su origen en la visión de la inteligencia del profesor **Howard Gardner**, la **teoría de las inteligencias múltiples**.

Son numerosos los estudios que afirman que la inteligencia emocional es clave para el bienestar de las personas, pues el autoconocimiento, la regulación emocional o la **empatía** afectan positivamente al bienestar psicológico de los individuos, así como a las relaciones personales o el desarrollo laboral o deportivo.

Para saber más sobre la inteligencia emocional, **te recomendamos la lectura de los siguientes artículos:**

- "**¿Qué es la Inteligencia Emocional? Descubriendo la importancia de las emociones**"
- "**Los 10 beneficios de la inteligencia emocional**"