

PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN. EL PROCESO EMOCIONAL

Autor: María Silvia Giordano.¹⁰

El presente texto es un resumen de la obra de Mariano Chóliz Montañés acerca de la psicología de las emociones y del proceso emocional.¹¹

Introducción

Se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones que hemos mencionado.

Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. La reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) está presente en todo proceso psicológico. El agrado o desagrado sería una dimensión exclusiva y característica de las emociones, de esta manera todas las reacciones afectivas se comprometerían en dicha dimensión en alguna medida. Esta dimensión de placer-displacer sería la característica primordial de la emoción respecto a cualquier otro proceso psicológico. De forma similar, Oatley (1992) señala que lo realmente definitorio y diferenciador de las emociones es la disposición para la acción y la "cualidad fenomenológica". *“Así, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta:*

¹⁰Profesora adjunta encargada de la cátedra de Psicología Evolutiva. Facultad de Odontología. Universidad Nacional de Córdoba

¹¹ Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional www.uv.es/=cholz

cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo". (Chóliz Montañés, 2005 p. 4).

Funciones de las emociones.

Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

a. *Funciones adaptativas*: Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

b. *Funciones sociales*: Izard (1989) destaca que las emociones cumplen funciones sociales tales como: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Por ejemplo la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, en tanto que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

Otra función social es la de la propia represión de las emociones. Ya que se trata de un proceso claramente adaptativo, debido a que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social

c. *Funciones motivacionales*:

La relación entre emoción y motivación está presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción da energía a la conducta motivada.

Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. La emoción, por un lado, facilita la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc.

Por otro lado, dirige la conducta, facilitando el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada.

La función motivacional de la emoción está dada por la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras. (Chóliz Montañés, 2005 p.6).

Emociones y salud

El papel de la emoción tanto en la promoción de la salud y génesis de la enfermedad, como en las consideraciones terapéuticas implicadas es una de las áreas de mayor interés en la investigación experimental y la actividad profesional.

Los procesos emocionales han demostrado su relevancia en alteraciones del sistema inmunológico (Irwin, Daniels, Smith, Bloom y Weiner, 1987; Herbert y Cohen, 1993a,b), trastornos coronarios (Fernández-Abascal y Martín, 1994a,b), diabetes (Goetsch, Van Dorsten, Pbert, Ullrich y Yeater, 1993), trastornos del sueño (Chóliz, 1994b), enfermedad de Graves (Sonino, Girelli y Boscaro, 1993), o dolor (Chóliz, 1994c), por poner solamente algunos ejemplos. La disciplina científica que recoge estas aportaciones es la actual Psicología de la Salud (Matarazzo, 1982), heredera de la Medicina Conductual y Medicina Psicosomática. (Chóliz Montañés, 2005 p. 33).

Se han investigado dos grandes aspectos de la relación entre emoción y salud.

En primer lugar, en establecer la etiopatogenia emocional de ciertas enfermedades, intentando relacionar la aparición de determinadas emociones (ansiedad, ira, depresión, etc.) con trastornos psicofisiológicos específicos (trastornos coronarios, alteraciones gastrointestinales, o del sistema inmunológico, por ejemplo).

En segundo lugar, en el papel que ejerce la expresión o inhibición de las emociones en la salud y en el enfermar. (Chóliz Montañés, 2005 p. 33).

Las reacciones emocionales más estudiadas en relación a su participación en la génesis de alteraciones de la salud son la depresión, la ansiedad y el estrés. Tanto el estrés como la depresión están relacionados con el descenso de la actividad inmunológica.

En lo que se refiere a la inhibición de las emociones, desde que Freud pusiera de manifiesto la relevancia de la represión emocional en la génesis de alteraciones psicosomáticas, la inhibición de las emociones ha sido considerada como una de las variables principales que inciden en la enfermedad. No obstante, debemos decir que la inhibición por sí sola no causa indefectiblemente alteraciones somáticas, ni es inherentemente insana. De hecho en ocasiones puede ser un mecanismo adaptativo (Pennebaker, 1993). Sólo en el caso que confluyan otras características, como una excesiva activación somática, o interferencia con las estrategias de afrontamiento adecuadas, la inhibición puede ir en menoscabo de la salud y ser un agente etiopatogénico de envergadura. Así pues, las relaciones significativas que se han constatado en ocasiones entre inhibición emocional y trastornos psicofisiológicos posiblemente sean debidas al hecho de que la inhibición es un proceso activo que, lejos de disminuir la activación autonómica, la incrementa durante periodos de tiempo prolongados, interfiere con los procesos cognitivos implicados en la asimilación del problema y estrategias de resolución, al tiempo que produce con facilidad condicionamiento de las reacciones de inhibición (Wegner, Shortt, Blake y Page, 1990; Pennebaker, 1993). (Chóliz Montañés, 2005 p. 34).