

# Unidad 8

- La Afectividad: Sentimientos y Emociones

8.1 Definiciones y distinciones.

8.2 Clasificación general de los sentimientos.

8.3 La emoción

8.4 El placer y el dolor.

# LA AFECTIVIDAD: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## ESQUEMA

- I. Definiciones y distinciones
- II. Clasificación general de los sentimientos
- III. La emoción
  - 1. El mecanismo emotivo
    - a) *La ocasión*
    - b) *La disposición*
    - c) *La causa*
    - d) *Los efectos*
  - 2. Efectos orgánicos de la emoción
    - a) *Reacciones viscerales*
    - b) *Reacciones musculares*
    - c) *Reacciones expresivas*
- IV. El placer y el dolor
  - 1. Definiciones y distinciones
  - 2. Relatividad del placer y del dolor
    - a) *Ley del contraste*
    - b) *Ley de las circunstancias*
    - c) *Ley de la saturación*

Las sensaciones pertenecen a la parte sensible de nuestro organismo, los conceptos a la inteligencia y las decisiones a la voluntad. Se trata de acciones más o menos parciales del hombre. Sin embargo, hay sensaciones, conceptos y decisiones que van acompañados de una carga afectiva de temor o de esperanza, de gozo o tristeza, de amor, de ira, etc., y están tan incrustados en nosotros que influyen en nuestra personalidad. Son los sentimientos y las emociones que acompañan a los actos cognoscitivos y tendenciales que hacen vibrar todo nuestro ser.

Tanto Aristóteles como los escolásticos conocían el aspecto sentimental de la vida psíquica, pero reducían el sentimiento a los actos tendenciales considerándolo como una parte de éstos, aunque con un carácter más subjetivo. Hasta el siglo XVII prevaleció la división de las actividades psíquicas en dos géneros principales, las cognoscitivas y las tendenciales, que correspondía con la división de las respectivas facultades en cognoscitivas y tendenciales.

Bajo el aspecto de las facultades, se conserva tal división puesto que no existe ninguna facultad del sentimiento que sea distinta del conocimiento y de la tendencia. Pero vista desde el ángulo de las actividades, parece más conveniente dividirlos en tres aspectos: el conocimiento, la tendencia y el sentimiento.<sup>1</sup>

## I. DEFINICIONES Y DISTINCIONES

La expresión «afectividad» significa, no una vida psíquica separada de la vida cognoscitiva y tendencial, sino un aspecto de la misma vida psíquica, distinto del que ofrecen el conocimiento y la tendencia. *El sentimiento* se puede definir como el aspecto puramente subjetivo de la vida psíquica, que consiste en la impresión agradable o desagradable que produce en el sujeto que conoce o apetece, sin que por sí mismo tenga relación con un objeto. En otras palabras, el sentimiento es el aspecto puramente subjetivo de nuestra vida psíquica constituida de conocimientos y tendencias.

---

El sentimiento se distingue del conocer y del apetecer, ya que éstos transmiten contenidos objetivos, se refieren directamente al objeto; en cambio el sentimiento indica solamente el estado del sujeto (por ejemplo: de gozo o tristeza) sin referirse a ningún objeto.

El criterio para distinguir el aspecto sentimental propiamente dicho de los otros aspectos psíquicos cognoscitivos y tendenciales con los cuales va estrechamente unido, es el de su subjetividad. Para encontrarlo se necesitará eliminar de nuestra experiencia todos los aspectos que de alguna manera tienen un objeto, es decir, los conocimientos que nos presentan los objetos y las tendencias que se dirigen hacia objetos presentados. Lo que queda, es decir, las impresiones subjetivas que esos hechos producen en el sujeto que las experimenta, será el sentimiento o estado afectivo. Por ejemplo, el sentimiento de tristeza provocado por el conocimiento de una enfermedad grave; podemos distinguir perfectamente la noticia cognoscitiva, la tendencia a huir de la enfermedad tomando medicinas y la tristeza presente en nosotros. El sentimiento de tristeza, a diferencia de los otros dos, no me presenta nada objetivo fuera de mí. Del mismo modo, en una picadura de aguja podemos distinguir la noticia táctil que daña los tejidos, el movimiento con el que me alejo de la aguja y el dolor provocado por la picadura. El aspecto sentimental lo constituye el dolor experimentado sólo por el sujeto que sufre. El dolor será siempre «mío» y el dolor de los demás se conocerá sólo por analogía a mi dolor<sup>23</sup>.

Muy frecuentemente se toman por sinónimos los términos sentimiento y emoción; sin embargo, hay una diferencia entre ellos. Los sen-

---

<sup>2</sup> Como dice C. Fabro: «La naturaleza íntima del sentimiento no es objeto de definiciones, sino de la experiencia, porque el sentimiento es un *prius* absoluto que escapa a todo análisis reflexivo y sólo se deja describir de modo indirecto» (*L'anima. Introduzione al problema dell'uomo*. p. 18).

<sup>3</sup> «Si al otro le duelen las muelas me es patente su fisonomía, la figura de sus músculos contraídos, es espectáculo, en suma, de alguien aquejado por el dolor, pero su dolor de muelas no me duele a mí y, por tanto, lo que de él tengo no se parece nada a lo que tengo cuando me duele a mí. En rigor, el dolor de muelas del prójimo es últimamente una suposición, hipótesis o presunción mía, es un presunto dolor. El mío, en cambio, es incuestionable.» (J. Ortega y Gasset, *El hombre y la gente*, en *Obras completas* vol. VII, p. 100).

timientos nos provocan una reacción tranquila que no altera el ritmo ni la normalidad fisiológica; pero en ocasiones imprevistas surge la emoción, un sentimiento intenso que modifica el ritmo y activa la fuerza muscular y la secreción interna de las glándulas endocrinas. Por ejemplo, se ve muy clara la distinción entre un estado placentero de alegría y la explosión brusca de alegría después de una buena noticia largamente esperada. *La emoción* es, pues, un sentimiento intenso que conlleva una conmoción somática u orgánica característica.

## II. CLASIFICACION GENERAL DE LOS SENTIMIENTOS

Dado que los sentimientos no son otra cosa que modos de ser del sujeto provocados por nuestros conocimientos y tendencias, hay que distinguir dos niveles de sentimientos: inferiores y superiores, así como hemos distinguido dos niveles en los conocimientos y las tendencias: las inferiores, sensibles y orgánicas, y las superiores, intelectuales o espirituales.

Los sentimientos inferiores y orgánicos llevan siempre consigo una conmoción somática del organismo. Los sentimientos superiores se pueden clasificar según los conocimientos y tendencias que acompañan. Si se mira al objeto del conocimiento, éste puede ser presentado como verdadero, como bello o como bueno. En el primer caso tendremos los sentimientos intelectuales; en el segundo los sentimientos estéticos, y en el tercero los sentimientos morales. Bajo el aspecto de la tendencia, los sentimientos se pueden dividir en dos grandes grupos dependiendo de si se orientan hacia la misma persona en la que tienen lugar o hacia distintas personas. En el primer caso se tienen los sentimientos egocéntricos; en el segundo los sentimientos altruistas.

Son sentimientos intelectuales: la espera, la tensión, la sorpresa. Estos sentimientos surgen de la relación temporal entre el sujeto y el objeto conocido. Son sentimientos estéticos la admiración, el placer estético y todos aquéllos causados por la contemplación de un objeto bello. Pertenecen a los sentimientos morales el sentimiento del deber, de la obligación moral, de la responsabilidad, del remordimiento, de la dignidad personal. Entre los sentimientos egocéntricos de carácter

agradable tenemos los que acompañan a los actos cognoscitivos o tendenciales de orgullo, vanidad, venganza, avaricia, coraje, etc; sentimientos egocéntricos de carácter desagradable son el miedo, la timidez, la vergüenza, la ira, la impaciencia<sup>4</sup>. La simpatía y todos los sentimientos que acompañan a los actos tendenciales de amor pertenecen a los sentimientos altruistas.

### III. LA EMOCION

Hemos definido la emoción como un sentimiento interior que lleva consigo una conmoción orgánica, ya sea antecedente, concomitante o consecuente a la emoción misma. Esta conmoción se encuentra en todas las emociones, tanto en las que proceden de los conocimientos y tendencias sensitivas, como en las que proceden de las intelectuales. En la emoción tenemos, por lo tanto, un aspecto interior y otro exterior; el aspecto interior es el sentimental, que ya hemos examinado; el aspecto exterior es la conmoción somática.

#### *1. El mecanismo emotivo*

En el mecanismo de la emoción hay cuatro fases: la ocasión, la disposición, la causa y el efecto.

##### *a) La ocasión*

Un suceso cualquiera puede provocar la emoción; así, por ejemplo, un dolor, una enfermedad, la muerte de una persona querida, un fracaso o un recuerdo pueden ser ocasiones negativas de temor, de ira o de tristeza, como también la presencia de la persona amada, un regalo, un éxito, pueden ser ocasiones de gozo<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Conviene observar que muchos nombres con los que designamos a los sentimientos, en primer lugar indican el aspecto de tendencia o conocimiento con el que van unidos. Sin embargo, no se debe confundir con el aspecto cognoscitivo o tendencial.

<sup>5</sup> Algunos excitantes físicos o químicos como olores, sales, perfumes, alcohol y drogas, pueden ser ocasión de emociones dependiendo de la predisposición del sujeto. Es sabido que el exceso de vino en algunas personas provoca lágrimas, en otras agresividad y en otras alegría y fluidez de palabra.

## *b) La disposición*

El humor o estado de ánimo influyen mucho sobre nuestras emociones. Si uno está contento, optimista, de buen humor, interpreta los acontecimientos de manera alegre, se siente lleno de fuerzas y las preocupaciones no le parecen tan graves; si está de mal humor interpreta negativamente los mismos acontecimientos.

## *c) La causa*

La causa eficiente de la emoción es el modo como el sujeto relaciona el objeto presentado o apetecido con su propia felicidad. Si se ve que el objeto obstaculiza el camino a la felicidad, habrá una emoción negativa; pero si se presenta como elemento que la favorece, se producirá una emoción positiva. No son, pues, los acontecimientos los que causan las emociones, sino más bien la actitud, cognoscitiva o tendencial, sensible o intelectual, que el sujeto toma delante de ellos. La experiencia demuestra que el mismo acontecimiento provoca emociones diversas en sujetos diferentes, o también, en el mismo sujeto en circunstancias diversas.

## *d) Los efectos*

Estas posturas llegan al centro mismo de la emoción: al hipotálamo. Este, por medio del sistema nervioso autónomo, pone al organismo en tensión para defender la felicidad; tenemos así los efectos orgánicos de la emoción.

## **2. Efectos orgánicos de la emoción**

Que un hombre esté emocionado, se puede ver claramente en su aspecto externo, principalmente por la mímica, por los gestos, por el tono de la voz, por los movimientos. Los efectos orgánicos de la emoción pueden agruparse en tres tipos de reacciones fisiológicas: las reacciones viscerales, musculares y expresivas<sup>6</sup>. Estas reacciones no son solamente «efectos externos» sino elementos constitutivos de la emoción.

---

emociones y no al revés; por ejemplo: no lloramos porque estamos afligidos, sino que estamos afligidos porque lloramos.

### *a) Reacciones viscerales*

Los tres sistemas más implicados son el respiratorio, el circulatorio y el digestivo. En el sistema respiratorio se dan variaciones del ritmo de la respiración y de la profundidad de la inspiración, se hace un nudo en la garganta: la tensión produce sofocación en los pulmones y también desmayos por falta de oxígeno. En el sistema circulatorio aumenta la tensión del corazón con aceleración del latido y con la posibilidad de paro brusco, taquicardia e infarto; la tensión se localiza en los vasos sanguíneos que se contraen y el sujeto emocionado se pone pálido; otras emociones, al contrario, los dilatan y entonces se pone rojo. Después del corazón y los pulmones, el órgano que más sufre es el aparato digestivo; en el sistema digestivo hay paros de secreción salivar, falta de apetito, indigestión, o también vómitos e incontinencia urinaria<sup>7</sup>. Además de estas reacciones viscerales, la secreción hormonal y glandular tiene gran importancia: excitación de las glándulas lacrimales, secreción anormal de la bilis, sudores fríos. La adrenalina, producto de las glándulas suprarrenales, influye mucho en el tono cardio-vascular, en la regulación del azúcar en la sangre y en la función digestiva.

### *b) Reacciones musculares*

Las reacciones musculares reflejas más frecuentes son: estremecimiento, temblor de las extremidades, contracción de los músculos del tórax, parálisis de las extremidades inferiores, ponerse a uno los pe-

---

<sup>7</sup> Célebres clínicas americanas como la Mayo y la Oschner atribuyen a las emociones el 75% de las enfermedades gastro-intestinales que sufren sus pacientes; muchos casos de estreñimiento se atribuyen a las tensiones o a las contrariedades, mientras que diversos casos de diarrea se deben a las preocupaciones. «Esto no quiete decir que, tales dolores o perturbaciones, sean irreales o pura imaginación del paciente, nada de eso. Son enfermedades reales, físicas. El doctor consultado examinará al paciente y tal vez diagnostique que no tiene nada. Tal dictamen significa que los órganos están completamente sanos, pero su funcionamiento quedó perturbado por la emoción. Tiene una enfermedad, no orgánica, pero sí funcional, y si no la corrige a tiempo ese mal funcionamiento llegará a afectar también el órgano.» (N. Irala, *Control cerebral y emocional*, Ed. Mensajero del Corazón de Jesús, Bilbao, 1975<sup>101</sup>), pp. 94-95.

los de punta.

### c) *Reacciones expresivas*

Las expresiones visibles, especialmente la mímica del rostro, que nos permiten distinguir las emociones de una persona, se llaman reacciones expresivas; las más comunes son: la mímica, los gestos, el tono de voz, la sonrisa y el llanto.

La mayor parte de estas reacciones fisiológicas son movimientos reflejos, provocados directamente por la emoción. La emoción, como tal, está fuera del ámbito de la voluntad; de todos modos dependerá de la voluntad y de los hábitos el frenar o incluso inhibir las manifestaciones emotivas por medio del control de los conocimientos y tendencias que provocan la emoción<sup>8</sup>.

## IV. EL PLACER Y EL DOLOR

### 1. *Definiciones y distinciones*

Podemos tomar las palabras *placer* y *dolor* en dos sentidos. En sentido amplio indican el aspecto agradable o desagradable de cualquier sentimiento, ya sea inferior o superior. En un sentido más estrecho, se usan para indicar sólo aspectos de los sentimientos inferiores. La distinción es acertada porque el placer y el dolor que llamamos «físicos» están conectados a hechos orgánicos, mientras que el placer y el dolor «morales», que llamamos más bien gozo o tristeza, aunque pueden ir acompañados de conmociones orgánicas, tienen su causa inmediata en las actividades superiores. Consideramos aquí el placer y el dolor en sentido estrecho, bajo el aspecto sensible; en este sentido placer y dolor son hechos afectivos de la naturaleza orgánica. El dolor es una reacción afectiva particular a los estímulos nocivos, como consecuencia de algunas modificaciones orgánicas producidas por estos estímulos. Propiamente hablando, no tenemos nosotros sensaciones de dolor, sino solamente sensaciones dolorosas. En el lenguaje común se definen las sensaciones dolorosas en relación con

---

<sup>8</sup> Con respecto a esto, será útil el capítulo VII del libro de N. Irala, *Control cerebral y emocional*, pp. 111-136, cuando habla del «control de las emociones».

los órganos en los que esas sensaciones tienen lugar: dolor de estómago, dolor de cabeza; o en relación con el estímulo orgánico: quemadura, picadura, etc. El placer es el deleite de los sentidos en un objeto conveniente. Santo Tomás lo define así: «El placer no es otra cosa que el descanso del apetito en el bien»<sup>9</sup>.

## ***2. Relatividad del placer y del dolor***

El placer y el dolor tienen una relación de relatividad que se manifiesta en las siguientes leyes:

### *a) Ley del contraste*

La intensidad del placer o del dolor es inversamente proporcional a su frecuencia. Los hombres, en el punto máximo del placer, cada vez gozan menos; en un estado continuo de dolor físico, un nuevo dolor se siente menos; después de un placer intenso, un ligero dolor se siente más.

### *b) Ley de las circunstancias*

La intensidad de un placer o de un dolor dependen de las circunstancias físicas o mentales en las cuales se producen el placer o el dolor. Por ejemplo, una herida leve mientras se corre por el bosque, apenas sí se advierte; pero una vez en reposo, se siente inmediatamente. El placer es más vivo después de una privación penosa; de la misma manera, la privación será tanto más dura cuanto más frecuentemente se ha saboreado un placer.

### *c) Ley de la saturación*

El placer repetido se hace cada vez más débil y tiende a la saciedad<sup>10</sup>; por lo mismo, para continuar gozando se necesita aumentar

---

<sup>9</sup>Tomás de Aquino, *Summ. Theol.*, I-II, q. 11, a. 6 ad 1: Delectado nihil aliud est quam quietatio appetitus in bono».

<sup>10</sup> Aristóteles, *Ethic. Me.*, K, 4, 1175a, 4-6: «¿Cómo es que el placer no dura continuamente? El hecho es que todas las facultades humanas son incapaces de actuar continuamente; el acto no es igualmente vivo, sufre un relajamiento: he aquí por qué también el placer se atenúa».

constantemente las sensaciones, con el riesgo de que se conviertan en sensaciones dolorosas por exceso. Por otra parte, con respecto al dolor, cuando se adquiere una cierta adaptación se termina por no advertir ya el elemento desagradable de ciertas situaciones.

<sup>5</sup> Es conocida la teoría fisiológica, sostenida por el psicólogo danés F. Lange y por el americano W. James, que afirma que son las reacciones las que causan las