APUNTES SOBRE EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO: DEL CONOCIMIENTO A LA AUTOGESTIÓN DEL BIENESTAR

Dr. Ariel Mendieta

Noviembre 2026

I. Introducción

Pocas expresiones del habla cotidiana resultan tan frecuentes, y a la vez tan imprecisas, como aquella con la que una persona confiesa que algo en su interior no marcha bien: *estoy mal*. Bajo esa fórmula se agolpan tres realidades de naturaleza distinta, que el lenguaje corriente funde en una sola y que la ciencia afectiva (estudio neuropsicobiológico de las emociones) separa con rigor creciente. La *emoción* ocurre: es la respuesta breve e intensa del organismo ante lo que compromete su equilibrio. El *sentimiento* se nombra, porque la mente conceptualiza esa respuesta y le confiere sentido. El *estado de ánimo*, en cambio, persiste como un trasfondo difuso que se prolonga en el tiempo y tiñe cuanto se percibe, se interpreta y se decide.

Confundirlos acarrea consecuencias prácticas, ya que quien no discierne el acontecimiento de su nombre, ni el nombre de su persistencia, suele recurrir a un único remedio: acallar por pura fuerza de voluntad aquello que lo habita. Dirigida contra la experiencia misma, esa estrategia apenas modifica la vivencia (Webb et al., 2012); convertida en hábito, se asocia con un registro afectivo que se inclina hacia la adversidad y con un bienestar que se resiente (Gross y John, 2003). La pregunta que surge abre, entonces, un horizonte más fértil que inquietante: ¿qué se transforma en el cuidado de la propia salud mental cuando una persona deja de tratar como una sola cosa lo que, en verdad, son tres?

El campo de la *neuropsicogestión*, entendido como el abordaje de la gestión de personas desde la evidencia neuropsicocientífica del comportamiento humano, ofrece un marco particularmente propicio para responderla. Su premisa fundacional admite una formulación sobria: el escenario biológico es profundamente condicionante, pero no determinante. Lo biológico abarca aquí el funcionamiento cerebromental en su conjunto, de modo que los procesos

psicológicos no quedan fuera de ese escenario, sino que emergen de él. Los seres humanos habitan condicionamientos que pueden reconocer, entender y, en la medida en que los descifran, transformar. Esa metamorfosis comienza, a menudo, en la gestión más íntima de todas: la que cada quien despliega sobre sí. Trasladada a la vida afectiva, la premisa sugiere un desplazamiento de enfoque. La *autogestión* (gobierno que una persona ejerce sobre su propio escenario) suele rendir sus mejores frutos cuando abandona la batalla frontal contra la respuesta. Su ámbito privilegiado es el terreno donde esa respuesta germina: los estímulos que se enfrentan, la interpretación con que se viven y las condiciones que se sostienen.

Semejante intervención no brota de la buena voluntad ni de la acumulación de consejos. Cabe distinguir aquí entre *información*, aquello que se transmite, y *conocimiento*, aquello que una persona genera cuando cuestiona, conecta y reelabora unidades de información hasta convertirlas en algo propio. Sobre esa distinción descansa una tesis acotada: conocer, en ese sentido exigente, cómo se generan, se conceptualizan y se prolongan las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo aumenta la probabilidad de que las estrategias de autogestión resulten pertinentes. La pertinencia, a su vez, se mide respecto del *propósito* (horizonte ideal que confiere dirección al movimiento) que orienta a cada persona. El conocimiento orienta la pertinencia; el entrenamiento, por su parte, consolida la eficacia y, con la práctica, la vuelve eficiente. Saber qué hacer, en suma, no equivale a saber hacerlo. Entre ambos se dibuja un porvenir prometedor: un salto cualitativo en el bienestar, comprendido no como la ausencia de malestar, sino como la posibilidad de florecer.

II. Tres fenómenos

La frontera entre emoción, sentimiento y estado de ánimo no solo se desdibuja en el habla cotidiana; también la literatura especializada la ha trazado con pulsos dispares. Christopher Beedie, Peter Terry y Andrew Lane (2005) examinan 65 contribuciones académicas que proponen criterios para separar la emoción del estado de ánimo. La duración aparece como el criterio más invocado (62 % de los autores), seguida de la intencionalidad (41 %) y, en igual

proporción, de la causa y las consecuencias (31 %). Al consultar a 106 personas ajenas a la academia, los mismos investigadores hallan una coincidencia aproximada del 60 % con esas distinciones eruditas. El hallazgo reviste un interés doble: confirma que la diferencia no es un artificio de especialistas y revela que el sentido común la intuye antes de poder nombrarla. Klaus Scherer (2005) dota a esa intuición de una arquitectura rigurosa, al describir cada fenómeno afectivo mediante rasgos de diseño como la intensidad, la duración, el foco en un acontecimiento y el impacto sobre la acción.

La emoción ocurre. Antonio Damasio (1996, 2018) la caracteriza como el conjunto de cambios corporales, en buena medida automáticos, que el organismo despliega ante un estímulo relevante para su bienestar: variaciones en el ritmo cardíaco, en la expresión del rostro, en la postura y en la liberación hormonal. Se trata de un episodio breve e intenso, anclado en un acontecimiento identificable y orientado a preparar la acción antes de cualquier deliberación consciente (Scherer, 2005). Pertenece, por ello, al plano de la conducta, el de las respuestas primarias que el cerebro articula sin solicitar permiso a la conciencia. Su utilidad adaptativa reside en su función informativa, de la que se desprende una distinción con consecuencias prácticas: la experiencia emocional posee *valencia* (tono agradable o desagradable, según Russell, 1980), pero la emoción carece de valor moral. El miedo o la tristeza no son emociones malas; son señales que el organismo emite sobre aquello que le importa.

El sentimiento, en cambio, se nombra. Damasio (1996, 2018) advierte que su distinción respecto de la emoción no es solo terminológica, porque revela una secuencia: primero sobreviene el cambio corporal y solo después, cuando la mente lo representa, emerge la experiencia consciente. El sentimiento es, precisamente, esa operación: el acto mediante el cual la mente traduce una agitación del cuerpo en una categoría con sentido, a partir de la experiencia, el lenguaje y la cultura. Lisa Feldman Barrett (2018) lleva esta idea hasta su frontera más audaz cuando arguye que cada persona categoriza sus sensaciones corporales con los conceptos emocionales que ha aprendido, por lo que el repertorio de palabras disponibles moldea lo que se

vive. Cabe subrayar un matiz que el uso corriente suele oscurecer: la duración de un sentimiento oscila entre lo fugaz y lo perdurable, y lo que lo define no es su extensión temporal, sino su naturaleza de conceptualización. Por eso tiene siempre un objeto, ya que se siente algo respecto de algo; y por eso también admite intervención, ya que lo que se nombra puede, en principio, nombrarse de otro modo. Nombrar, en esta acepción, no se reduce a poner una palabra; equivale a interpretar.

El estado de ánimo, por último, persiste. Scherer (2005) lo describe como un fenómeno afectivo difuso, de baja intensidad y duración relativamente prolongada, que con frecuencia carece de una causa aparente; a diferencia del sentimiento, no apunta hacia un objeto definido, sino que impregna el conjunto de la experiencia. Se asemeja más a un clima que a un acontecimiento: no irrumpe, se instala, y desde ese trasfondo colorea la lectura entera de la jornada. Su formación suele obedecer a la acumulación de experiencias emocionales y a las condiciones sostenidas del organismo y del entorno, lo que ayuda a comprender por qué carece a menudo de una causa aparente y rara vez cede ante un acto aislado de voluntad. Richard Davidson propone una fórmula de notable economía para distinguirlo de la emoción: esta sesga la acción, mientras que el estado de ánimo sesga la cognición (Davidson, 1994, como se citó en Beedie et al., 2005). Sesgar no equivale aquí a errar, sino a inclinar: designa una propensión sistemática que favorece ciertas respuestas o lecturas sobre otras. Esa fórmula admite completarse con una lectura propia que incorpora el tercer término de la tríada: la emoción impulsa a hacer; el sentimiento enseña a significar; el estado de ánimo, más silencioso, enmarca el modo de pensar.

La tríada adquiere así una nitidez operativa que se deja condensar en una regla sencilla: la emoción es lo que ocurre, el sentimiento es lo que se nombra y el estado de ánimo es lo que persiste (Tabla 1). Lejos de ser un ejercicio taxonómico, la distinción anticipa que cada fenómeno, al habitar un plano propio, reclama una forma particular de gestión. Pretender serenar un estado de ánimo con la herramienta con que se atempera una emoción equivale a querer cambiar el

clima abriendo un paraguas. Cada fenómeno posee, en suma, su propia gramática temporal: el instante, el relato y la estación. La fecundidad de la tríada depende, sin embargo, de un segundo paso: identificar el lugar donde esa gestión efectivamente opera.

Tabla 1

Tres fenómenos afectivos y sus rasgos distintivos

Rasgo	Emoción	Sentimiento	Estado de ánimo
Fórmula	Lo que ocurre	Lo que se nombra	Lo que persiste
Naturaleza	Respuesta corporal coordinada ante un estímulo relevante	Conceptualización consciente de la emoción	Trasfondo afectivo difuso
Plano	Conducta; proceso del cerebro	Mente	Atraviesa la conducta y la mente
Duración	Breve	Fugaz o duradera	Prolongada
Intensidad	Alta	Variable	Baja
Objeto	Acontecimiento identificable	Siempre tiene objeto	Difuso; a menudo sin causa aparente
Puerta preferente de gestión	Los estímulos	La interpretación	Las condiciones sostenidas

Nota. A partir de Damasio (1996, 2018), Scherer (2005) y Beedie et al. (2005). La puerta de gestión indica la vía preferente, no exclusiva, de intervención sobre cada fenómeno.

III. Un escenario y dos continuos

Toda emoción, todo sentimiento y todo estado de ánimo emergen en un *escenario* (el entorno concreto de una persona, tal como ella lo vive). La precisión no es ornamental: el escenario no coincide con el entorno objetivo, porque incorpora la lectura que la persona hace de él. De ahí que admita tres puertas de entrada, cada una con un fenómeno preferente, aunque no exclusivo. La puerta de los estímulos conduce a la emoción, ya que elegir o modificar las situaciones que se enfrentan altera aquello a lo que el organismo tiene ocasión de responder. La puerta de la interpretación desemboca en el sentimiento, porque cambiar el sentido atribuido

transforma el escenario tal como se experimenta. La puerta de las condiciones, finalmente, se abre hacia el estado de ánimo, cuyo trasfondo depende de lo que se sostiene día tras día: el sueño, el movimiento y los vínculos.

Las tres puertas comparten una lógica que la neuropsicogestión denomina *gestión indirecta* (la que actúa sobre las condiciones y los estímulos del entorno y guía el proceso adaptativo del que el comportamiento emana). Su contrapunto, la *gestión directa*, actúa sobre la acción misma; en la vida afectiva adopta con frecuencia la forma de la *supresión*, el intento de contener una reacción ya desencadenada, aunque en ciertos casos resulta la vía más pertinente. James Gross (1998) proporciona el andamiaje conceptual de esta arquitectura con el Modelo de Proceso de la Regulación Emocional. Según esa propuesta, la emoción puede regularse en cinco momentos de su generación: la selección de la situación, su modificación, el despliegue de la atención, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. Las dos primeras familias corresponden a la puerta de los estímulos; la tercera y la cuarta, a la de la interpretación; la quinta, a la gestión directa de la respuesta. Gross separa, además, la regulación de las emociones de aquella que atañe al estado de ánimo, de modo que la puerta de las condiciones no procede de su esquema: constituye una extensión propia, sustentada en otra evidencia.

La autogestión, en este marco, no es un rasgo del carácter que se posee o se echa en falta; es una *habilidad* (competencia que se perfecciona con la práctica deliberada) anclada en una *capacidad* (potencial estructural del sistema nervioso). Esa doble naturaleza aclara el reparto de funciones: el entrenamiento perfecciona la habilidad; el conocimiento orienta su ejercicio. Barrett et al. (2001) siguieron durante 14 días la vida emocional de 53 personas y encontraron que quienes diferenciaban con mayor precisión sus experiencias afectivas desagradables recurrían con más frecuencia a estrategias de regulación, sobre todo ante emociones intensas. Brett Ford y Gross (2019) documentan, a su vez, que creer controlables las emociones predice un recurso más asiduo a la reevaluación, mientras que la convicción contraria se asocia con menor bienestar. Ambos hallazgos son correlacionales, y así deben leerse; aun así, convergen

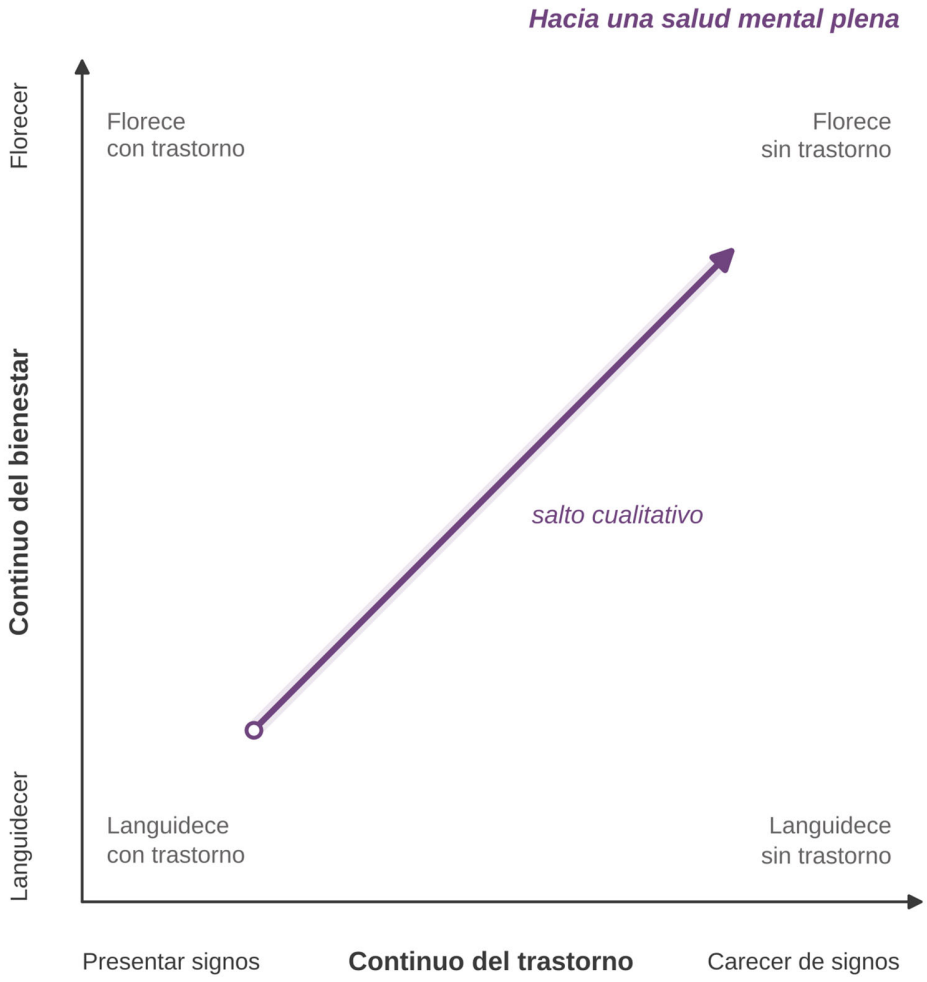
en una dirección promisoria: comprender la propia vida afectiva amplía el repertorio desde el cual se elige, y esa amplitud vuelve más probable la elección pertinente.

El horizonte hacia el que apunta esa elección reclama una aclaración sobre qué se entiende por *salud mental*. La Organización Mundial de la Salud (2026) la define como un estado de bienestar mental que permite afrontar los momentos de estrés de la vida, desarrollar el propio potencial, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la comunidad. Esa formulación desborda la imagen de la salud mental como simple resguardo frente a la enfermedad y la erige en plataforma del desarrollo humano, tanto del que cada persona alcanza como del que aporta a quienes la rodean. Así entendida, la salud mental no se agota en el individuo; se proyecta sobre los vínculos y las obras que comparte con los demás.

Corey Keyes (2002, 2005) añade a esa definición una arquitectura de notable alcance: la salud mental y el trastorno no son los extremos de una misma línea, sino dos continuos relacionados pero distintos (Figura 1). En una muestra representativa de 3032 adultos estadounidenses, ambos factores mostraron una correlación de menos 0.53, de modo que solo alrededor de una cuarta parte de las diferencias entre las personas en un continuo se corresponde con sus diferencias en el otro (Keyes, 2005). El continuo del *bienestar* (presencia simultánea de sentirse bien y funcionar bien en lo emocional, lo psicológico y lo social) se extiende entre dos polos. En uno se sitúa el *languidecer*, carecer de bienestar sin padecer un trastorno, en una vida que se experimenta vacía o estancada; en el otro, el *florecer*, vivir con plenitud en esas tres dimensiones.

Figura 1

Los dos continuos de la salud mental



Nota. A partir de Keyes (2002, 2005). Los ejes representan dos continuos relacionados pero distintos; el del trastorno se orienta de la presencia a la ausencia de signos. El vector traza una trayectoria ilustrativa, no una relación medida, y apunta hacia la salud mental plena como horizonte que orienta el salto cualitativo en el bienestar.

Las cifras revelan por qué la distinción importa. En la misma población, apenas el 17.2 % de los adultos florecía, mientras que el 12.1 % languidecía, una condición que no figura en ningún manual diagnóstico. El riesgo de un episodio depresivo mayor resultó, además, casi seis veces superior entre quienes languidecían que entre quienes florecían (Keyes, 2002). No estar enfermo, en consecuencia, no equivale a estar sano. Aquí cobra su sentido pleno el salto cualitativo que

la autogestión hace posible: no se agota en alejarse del malestar, sino que consiste en desplazarse a lo largo del continuo del bienestar, desde una vida que transcurre en sordina hacia una vida que florece. La frontera clínica conserva, desde luego, su lugar; cuando la aflicción persiste o se agrava, la autogestión no sustituye la atención profesional, sino que la acompaña. Dentro de esa frontera, sin embargo, se extiende un territorio amplio y fecundo, el de las puertas por las que cada persona puede intervenir en su propio escenario.

IV. La emoción y la puerta de los estímulos

La emoción irrumpe antes de que la conciencia alcance a deliberar. Joseph LeDoux (2015) distingue los *circuitos de supervivencia* (sistemas subcorticales que detectan amenazas y ponen en marcha respuestas defensivas automáticas) de la experiencia consciente del miedo, que concibe como una construcción posterior y de orden superior. La distinción entraña una consecuencia práctica de primer orden: cuando la persona advierte su enojo o su temor, el organismo ya ha movilizado el pulso, la respiración y la tensión muscular. Pretender detener esa movilización una vez iniciada equivale a querer sujetar una ola cuando ya rompe en la orilla. La gestión de la emoción rinde más, por ello, cuando opera antes que después; su terreno fértil es aquel donde la respuesta se prepara, más que aquel donde ya se despliega.

La evidencia sobre la supresión confirma esa intuición con un matiz decisivo. Thomas Webb, Eleanor Miles y Paschal Sheeran (2012) reúnen 306 comparaciones experimentales y encuentran que contener la expresión sí atenúa lo que se muestra, mientras que contener la experiencia o los pensamientos apenas altera lo que se siente. La contención gobierna, así, el rostro antes que la vivencia; resulta útil cuando el escenario reclama mesura, aunque deja intacto el fuego interior. Gross y John (2003) añaden que, convertida en hábito, se asocia con experiencias emocionales menos gratas, vínculos menos cercanos y un bienestar más frágil, si bien sus estudios son correlacionales. La gestión directa de la respuesta conserva, por tanto, un lugar legítimo pero acotado; el margen más amplio reside en otra parte.

Ese margen se abre en la puerta de los estímulos. Las dos primeras familias del modelo de Gross (1998), la selección y la modificación de la situación, operan antes de que la emoción se desencadene. Elegir el momento y el lugar de una conversación difícil, ajustar las condiciones de un encuentro o retirar del entorno inmediato aquello que precipita la reacción son ejemplos cotidianos de ambas. Ninguna de esas decisiones suprime la emoción; todas redefinen aquello a lo que el organismo tendrá ocasión de responder. Cabe, sin embargo, una salvedad indispensable: seleccionar no equivale a evitar. La evitación sistemática estrecha el mundo y priva a la persona de las experiencias que podrían ensancharlo; la selección pertinente, en cambio, se orienta por el propósito y admite, cuando ese propósito lo reclama, la incomodidad de enfrentar lo que inquieta.

El escenario de cada persona, además, está habitado por otras. Jamil Zaki y Craig Williams (2013) describen la *regulación emocional interpersonal* (proceso mediante el cual las personas modifican sus emociones, o las ajenas, a través de la interacción). Distinguen, asimismo, los episodios en que alguien busca serenar su propio estado de aquellos en que procura transformar el de los demás. La consecuencia trasciende el ámbito individual: quien conversa, acompaña o escucha participa en el escenario emocional de quienes lo rodean. Una palabra oportuna, un gesto de presencia o una pregunta formulada a tiempo modifican los estímulos que otros enfrentan. La autogestión, así comprendida, se entrelaza con una forma de cuidado recíproco que convierte a cada comunidad en una trama de regulación compartida.

Esa trama admite una lectura más fina. Zaki y Williams (2013) separan también los procesos que dependen de una respuesta particular del otro de aquellos que no la requieren; en los primeros, lo que regula no es la sola compañía, sino la calidad con que el interlocutor escucha y responde. La Teoría de la Línea de Base Social de Lane Beckes y James Coan (2011) ofrece a esa intuición un horizonte más amplio: propone que el cerebro humano presupone, como punto de partida, la cercanía de otros con quienes comparte metas y atención. Regular a solas exige, desde esa perspectiva, un esfuerzo mayor que regular acompañado, porque obliga a sostener

sin apoyo una vigilancia que la proximidad distribuye. Se trata de una propuesta teórica antes que de una medición; aun así, sugiere que el cuidado recíproco no añade un adorno a la autogestión, sino que devuelve al organismo el escenario en el que su regulación evolucionó.

La puerta de los estímulos aporta al bienestar una lección de anticipación. La emoción no se elige, pero sí buena parte de los escenarios en que surge; y esa elección, sostenida en el tiempo, se convierte en una habilidad que se afina con la práctica. Su cometido no consiste en eliminar las experiencias desagradables que ciertas emociones traen consigo, portadoras también de un valor informativo intacto, sino en decidir con lucidez a cuáles exponerse y para qué. Una vivencia incómoda puede resultar enteramente pertinente cuando sirve a un propósito; lo que se gestiona, en rigor, no es el sentir, sino el terreno donde el sentir se gesta. En ese discernimiento se condensa la diferencia entre reaccionar ante el mundo y participar en su configuración.

V. El sentimiento y la puerta de la interpretación

El sentimiento abre una puerta de naturaleza distinta, porque su materia es el sentido. Si la emoción acontece en el cuerpo, el sentimiento se elabora en la mente, y aquello que se elabora admite reelaboración. Gross (1998) denomina *cambio cognitivo* (modificación del significado atribuido a una situación) a la familia de estrategias que operan en ese plano; su forma más estudiada es la *reevaluación* (reinterpretación deliberada de un acontecimiento para transformar su impacto emocional). El metaanálisis de Webb et al. (2012) le reconoce los efectos más sólidos de todo el repertorio: reinterpretar el estímulo y, sobre todo, adoptar otra perspectiva modifican la vivencia con una eficacia que la modulación de la respuesta, en conjunto, no alcanza. Gross y John (2003) observan, además, que quienes reevalúan con frecuencia viven experiencias emocionales más gratas y gozan de mayor bienestar, en un hallazgo de naturaleza correlacional.

Toda reinterpretación presupone un umbral previo: el acto de nombrar lo que se siente. Matthew Lieberman y su equipo (Lieberman et al., 2007) observaron, mediante neuroimagen funcional en 30 participantes, que poner en palabras la emoción de un rostro atenuaba la

respuesta de la amígdala con más claridad que otras tareas, incluida la de nombrar su género. La corteza prefrontal ventrolateral derecha, en cambio, se activaba con mayor intensidad. El estudio registró actividad cerebral, no malestar referido por las personas, y esa salvedad acota su alcance; aun así, sugiere que el lenguaje no solo describe la emoción, sino que interviene en su curso. Barrett (2018) prolonga esa intuición en la *granularidad emocional* (finura con que una persona distingue entre estados afectivos semejantes, como la frustración, la decepción o el desaliento). Todd Kashdan, Barrett y Patrick McKnight (2015) documentan, por su parte, que quienes diferencian con precisión sus experiencias desagradables recurren con menor frecuencia a formas de afrontamiento que agravan el malestar, en asociaciones que aún aguardan confirmación experimental.

La atención es el tercer recurso de esta puerta y, quizá, el más ambivalente. Webb et al. (2012) muestran que, en conjunto, desplazar la atención no modifica la emoción; el promedio encubre, no obstante, dos movimientos opuestos. Distraerse hacia otra actividad la atenúa, mientras que concentrarse en la propia emoción, demorarse en ella sin dirección, tiende a intensificarla. Opera como una lente capaz de ampliar o desenfocar lo que se siente, y su valor depende de hacia dónde se orienta y durante cuánto tiempo se sostiene. Guiada con propósito, descansa, repara y abre espacio; abandonada a su inercia, gira sin término sobre la misma herida. De esa ambivalencia nace uno de los fenómenos más estudiados de la vida afectiva.

Cuando la atención queda atrapada en el sentimiento, sobreviene la *rumiación* (repetición persistente y pasiva de pensamientos sobre el propio malestar, sus causas y sus consecuencias). Susan Nolen-Hoeksema, Blair Wisco y Sonja Lyubomirsky (2008) la describen como un proceso que anticipa la aparición de episodios depresivos, intensifica el ánimo abatido, ensombrece el pensamiento y erosiona el apoyo social. A la luz de la tríada, la rumiación puede leerse como el puente por el cual un sentimiento se prolonga hasta convertirse en estado de ánimo: lo que se nombra, repetido sin fin, acaba por persistir. La lectura es interpretativa, aunque encuentra

respaldo en los mecanismos que estas autoras documentan; y señala, a la vez, el punto exacto donde una intervención oportuna cobra su mayor alcance.

La puerta de la interpretación aporta al bienestar una lección de autoría. Nombrar con finura, reinterpretar con fundamento y orientar la atención con propósito son habilidades que se entrenan; ninguna exige negar lo que se siente, todas permiten habitarlo de otro modo. El sentimiento deja de ser un veredicto para convertirse en un relato revisable, y en esa revisión reside una de las formas más fecundas de libertad que la mente humana tiene a su alcance. Cada sentimiento bien nombrado puede ser, en este sentido, un estado de ánimo que no llega a instalarse. Quien aprende a nombrar lo que siente no domestica su vida afectiva; la vuelve legible, y lo legible se deja orientar.

VI. El estado de ánimo y la puerta de las condiciones

El estado de ánimo, a diferencia de la emoción y del sentimiento, no ofrece un instante puntual en el cual intervenir. Su trasfondo se forma con lentitud, por acumulación, y sesga la cognición de manera tan silenciosa que rara vez se advierte desde dentro. Por esa razón, su gestión se sitúa con más naturalidad en el plano de las condiciones que en el del momento: aquello que la persona sostiene día tras día modula el clima sobre el que luego ocurren sus emociones. Esta puerta excede la escala del episodio para la que Gross (1998) concibió su modelo; aunque el autor incluye el ejercicio entre las formas de modular la respuesta, aquí interesa como hábito sostenido más que como recurso del instante. Tres condiciones concentran la evidencia más sólida: el sueño, el movimiento y los vínculos.

El sueño ofrece el respaldo más sólido. Cara Palmer y su equipo (Palmer et al., 2024) integran 154 estudios experimentales, con 5717 participantes sanos, en un metaanálisis que abarca más de cinco décadas de investigación. La privación y la restricción del sueño reducen la vivencia de estados afectivos agradables (denominada *afecto positivo* en la literatura), con efectos que van de pequeños a grandes según el tipo de pérdida. Elevan, además, los síntomas de ansiedad; sobre los estados desagradables y los síntomas depresivos, los resultados son

todavía mixtos. Se trata de evidencia experimental, capaz de establecer relaciones causales, lo que confiere al hallazgo un peso singular. Dormir bien no garantiza un ánimo luminoso, pero preserva la materia prima con la que ese ánimo se construye.

El movimiento ocupa un lugar semejante. Ben Singh y su equipo (Singh et al., 2023) sintetizan 97 revisiones sistemáticas, que agrupan 1039 ensayos y 128 119 participantes. Su conclusión es que la actividad física reduce los síntomas de depresión y de ansiedad frente a la atención habitual, con beneficios mayores cuanto más intensa es. La investigación tiene ante sí una frontera clara: 77 de esas revisiones obtienen una calificación de calidad críticamente baja, de modo que la magnitud exacta del efecto aguarda estudios más rigurosos. La dirección del hallazgo, sin embargo, se mantiene consistente, y su traducción práctica es inmediata. El cuerpo en movimiento es también una forma de gestionar el trasfondo afectivo.

Los vínculos completan la tríada de condiciones. Julianne Holt-Lunstad, Timothy Smith y Bradley Layton (2010) integran 148 estudios con 308 849 participantes y hallan que las relaciones sociales más sólidas se asocian con un 50 % más de probabilidad de supervivencia. El dato atañe a la salud en sentido amplio, no al estado de ánimo en particular; revela, con todo, hasta qué punto la trama de relaciones forma parte del escenario de cada persona. Cultivar esa trama, en consecuencia, no es un lujo afectivo, sino una condición de salud. Cada encuentro sostenido, cada conversación genuina y cada gesto de reciprocidad depositan, con discreción, un sedimento favorable en el clima de quien los vive.

A estas condiciones se suma una vía en la que la gestión directa resulta pertinente: la *activación comportamental* (conocida en la literatura clínica en español como activación conductual), que consiste en programar acciones valiosas para que el ánimo siga a la acción. En personas con depresión, David Ekers y su equipo (Ekers et al., 2014) reúnen 26 ensayos aleatorizados y muestran que supera a las condiciones de control y que, en un número reducido de comparaciones, ofrece resultados al menos equiparables a los de la medicación. Se trata de un tratamiento clínico, no de una receta de autotratamiento; cuando el ánimo abatido persiste o

se agrava, la vía pertinente es la atención profesional, que la autogestión acompaña sin sustituir. Su lógica ilumina, aun así, una verdad sencilla: a veces el ánimo no precede a la acción, sino que la sigue.

Las tres puertas no operan aisladas; componen un circuito. La emoción ocurre y la mente la conceptualiza como sentimiento. Cuando la atención se detiene en él sin dirección, el sentimiento se prolonga y sedimenta en estado de ánimo; y ese estado, al sesgar la cognición, inclina las evaluaciones siguientes y vuelve más probables ciertas emociones. El circuito puede cerrarse sobre sí mismo como un círculo vicioso, o abrirse como un círculo virtuoso cuando las condiciones sostienen, la interpretación ilumina y los estímulos se eligen con lucidez. Esta lectura es interpretativa y articula hallazgos de procedencia diversa; su valor reside en mostrar que el salto cualitativo en el bienestar no depende de un gesto heroico, sino de intervenciones modestas en cualquier eslabón del ciclo.

VII. El debate contemporáneo

La autogestión no se rige por un catálogo de estrategias buenas y malas, sino por la pertinencia de cada una; la investigación reciente lo confirma con matices reveladores. Amelia Aldao, Nolen-Hoeksema y Susanne Schweizer (2010) integran 241 tamaños del efecto, procedentes de 114 estudios, sobre la relación entre las estrategias habituales de regulación y los síntomas de ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación y consumo de sustancias. La rumiación muestra la asociación más intensa con esos síntomas; la evitación y la supresión, asociaciones de magnitud media a grande, y la resolución de problemas, una relación inversa de magnitud semejante. La reevaluación y la aceptación, en cambio, exhiben vínculos pequeños a moderados, un resultado que los propios autores califican de sorprendente. La lectura que de ahí se desprende es interpretativa, aunque fecunda: abandonar los patrones que agravan el malestar podría pesar tanto como incorporar los que lo alivian.

Esa asimetría invita a desconfiar de cualquier prescripción universal. George Bonanno y Charles Burton (2013) denominan *falacia de la eficacia uniforme* a la suposición de que una

estrategia resulta adaptativa o desadaptativa por sí misma, con independencia de la situación en que se emplea. Frente a ella proponen la *flexibilidad regulatoria* (aptitud para ajustar la estrategia a las demandas de cada contexto), integrada por tres componentes: la sensibilidad al contexto, la amplitud del repertorio y la capacidad de responder a la retroalimentación. A esos componentes cabe añadir el criterio que los ordena: el propósito, porque solo quien sabe hacia dónde se dirige puede discernir qué estrategia conviene en cada caso. Allison Troy, Amanda Shallcross e Iris Mauss (2013) ofrecen una ilustración elocuente en un estudio con 170 participantes. Ante un estrés incontrolable, una mayor habilidad de reevaluación se asoció con menos síntomas depresivos; ante un estrés controlable, con más. Reinterpretar aquello que admite ser transformado puede, así, posponer la acción que el escenario reclama.

Ese hallazgo traza, además, una frontera que la autogestión no puede franquear por sí sola. Buena parte de lo que agobia a una persona no reside en su interpretación, sino en circunstancias que la desbordan. La Organización Mundial de la Salud (2026) reconoce, junto a factores individuales como las habilidades emocionales, determinantes sociales y estructurales de la salud mental, entre ellos la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente. Ninguna reevaluación, por lúcida que sea, sustituye la transformación de esas condiciones; atribuir a la sola voluntad individual lo que corresponde a la responsabilidad compartida convertiría la autogestión en una carga más, en lugar de un recurso. La gestión de personas encuentra aquí una de sus tareas más delicadas: quienes conducen equipos, instituciones o comunidades configuran, lo adviertan o no, el escenario en que otras personas sienten, nombran y sostienen su ánimo.

La controversia alcanza, por último, la naturaleza misma de la emoción. La Teoría de la Emoción Construida de Barrett (2018) sostiene que el cerebro, órgano predictivo antes que reactivo, construye cada emoción al categorizar sus sensaciones corporales con los conceptos aprendidos, lo que desafía la idea de circuitos emocionales universales. Karlijn van Heijst, Mariska Kret y Annemie Ploeger (2025) proponen, desde una perspectiva evolucionista,

conciliarla con las teorías de las emociones básicas; para ello distinguen un nivel biorregulatorio, compartido con otras especies, de un nivel de experiencia subjetiva moldeado por el lenguaje y la cultura. Barrett et al. (2025) rechazan esa conciliación: la construcción, arguyen, no se limita a etiquetar estados corporales preexistentes, sino que alcanza a la emoción misma, y ambos marcos parten de supuestos discrepantes sobre cómo se explica científicamente una emoción. La tríada que separa lo que ocurre, lo que se nombra y lo que persiste no zanja esa disputa; sirve para gestionar desde cualquiera de las dos lecturas, aunque no para explicar qué es, en el fondo, una emoción.

Reconocer estas controversias no debilita la tesis aquí desarrollada; la templa. Las estrategias no admiten un veredicto universal, porque su valor depende del contexto, del propósito y del margen que las circunstancias conceden. Tampoco la naturaleza última de la emoción ha sido dilucidada, de modo que toda propuesta operativa se sostiene con la modestia de quien construye sobre un suelo todavía en exploración. Esa modestia no paraliza; delimita con honestidad el espacio donde la autogestión puede prosperar y señala la frontera hacia la que avanza la investigación.

VIII. Conclusiones

Emoción, sentimiento y estado de ánimo dejan de confundirse cuando se los contempla a la luz de su gramática temporal: el instante, el relato y la estación. Esa distinción, que el habla cotidiana funde en un solo *estoy mal*, revela tres puertas de entrada al propio escenario (Tabla 2). Los estímulos se eligen y se modifican; la interpretación se nombra y se revisa; las condiciones se cultivan día tras día. El respaldo de cada puerta es desigual: experimental en el caso del sueño y de la reevaluación, correlacional en buena parte del resto, teórico en la base social de la regulación. Converge, aun así, en una dirección consistente: la autogestión rinde más cuando opera sobre el terreno donde la respuesta germina que cuando se libra contra la respuesta ya desplegada.

La tesis inicial sale de ese recorrido más precisa que intacta. Conocer los tres fenómenos no garantiza la calma ni concede inmunidad frente al malestar; aumenta la probabilidad de que la estrategia elegida resulte pertinente respecto del propósito que orienta a cada persona. Los hallazgos de Bonanno y Burton (2013) y de Troy et al. (2013) refuerzan esa lectura, porque si ninguna estrategia vale por sí misma, el discernimiento se convierte en la habilidad decisiva. El conocimiento orienta ese discernimiento; el entrenamiento consolida su eficacia y, con la práctica, lo vuelve eficiente.

Esa síntesis admite traducirse en tres preguntas que cualquier persona puede formularse ante su propio malestar. La primera interroga por el fenómeno: ¿se trata de algo que ocurre, de algo que se nombra o de algo que persiste? La segunda indaga en la puerta disponible: ¿qué margen ofrecen, en ese escenario concreto, los estímulos, la interpretación o las condiciones? La tercera atañe al sentido: ¿a qué propósito sirve la elección? Ninguna de ellas dicta una respuesta; todas amplían el horizonte desde el cual se decide, y en esa amplitud reside buena parte de la libertad que la vida afectiva concede.

La neuropsicogestión ofrece a esa práctica su fundamento y su límite. Su premisa, que el escenario biológico condiciona sin determinar, adquiere en la vida afectiva una concreción nítida: nadie elige la emoción que irrumpe, pero cada persona puede influir en los estímulos que enfrenta, en el sentido que atribuye y en las condiciones que sostiene. Esa influencia conoce fronteras, las del sufrimiento que reclama atención clínica y las de las circunstancias que exceden el alcance individual; su ejercicio no exime a las organizaciones ni a las comunidades de cuidar el escenario compartido. La discusión sobre la naturaleza última de la emoción permanece abierta; la posibilidad de habitarla con mayor lucidez, en cambio, ya está disponible. En esa lucidez se cifra el salto cualitativo: no la ausencia de malestar, sino el desplazamiento, sostenido y deliberado, hacia una vida que florece.

Apéndice

Tabla 2

Las tres puertas de la autogestión y su contrapunto: estrategias, evidencia y alcance

Puerta	Fenómeno preferente	Estrategias	Evidencia principal	Alcance y límites
Estímulos	Emoción	Selección y modificación de la situación; regulación interpersonal	Gross (1998); Zaki y Williams (2013); Beckes y Coan (2011), teoría	Seleccionar no es evitar; la evitación se asocia con más síntomas (Aldao et al., 2010)
Interpretación	Sentimiento	Reevaluación; etiquetado afectivo; granularidad; atención	Webb et al. (2012), metaanálisis experimental; Lieberman et al. (2007); Kashdan et al. (2015)	Reevaluación: más síntomas ante estrés controlable (Troy et al., 2013); etiquetado: actividad neural; granularidad: correlacional
Condiciones	Estado de ánimo	Sueño; movimiento; vínculos	Palmer et al. (2024), evidencia experimental; Singh et al. (2023); Holt-Lunstad et al. (2010)	Calidad críticamente baja en 77 de 97 revisiones (Singh et al., 2023); vínculos: supervivencia, no ánimo
Gestión directa	Respuesta ya desplegada	Contención de la expresión; activación comportamental	Webb et al. (2012); Gross y John (2003), correlacional; Ekers et al. (2014), clínica	Contener la experiencia apenas la modifica; activación: tratamiento clínico

Nota. A partir de Gross (1998) y de las fuentes de cada fila. La puerta indica la vía preferente, no exclusiva; la gestión directa figura como contrapunto de las tres puertas, que operan como gestión indirecta.

Referencias

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Barrett, L. F. (2018). *La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones* (G. Sánchez Barberán, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 2017)

Barrett, L. F., Atzil, S., Bliss-Moreau, E., Chanes, L., Gendron, M., Hoemann, K., Katsumi, Y., Kleckner, I. R., Lindquist, K. A., Quigley, K. S., Satpute, A. B., Sennesh, E., Shaffer, C., Theriault, J. E., Tugade, M., y Westlin, C. (2025). The theory of constructed emotion: More than a feeling. *Perspectives on Psychological Science, 20*(3), 392-420. https://doi.org/10.1177/17456916251319045

Barrett, L. F., Gross, J. J., Conner Christensen, T., y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*(6), 713-724. https://doi.org/10.1080/02699930143000239

Beckes, L., y Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(12), 976-988. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x

Beedie, C. J., Terry, P. C., y Lane, A. M. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion, 19*(6), 847-878. https://doi.org/10.1080/02699930541000057

Bonanno, G. A., y Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591-612. https://doi.org/10.1177/1745691613504116

Damasio, A. (1996). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano* (J. Ros, Trad.). Crítica. (Obra original publicada en 1994)

Damasio, A. (2018). *El extraño orden de las cosas: La vida, los sentimientos y la creación de las culturas* (J. Ros, Trad.). Destino. (Obra original publicada en 2017)

Ekers, D., Webster, L., Van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., y Gilbody, S. (2014). Behavioural activation for depression: An update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PLoS ONE, 9*(6), Artículo e100100. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100

Ford, B. Q., y Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science, 28*(1), 74-81. https://doi.org/10.1177/0963721418806697

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., y Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), Artículo e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Kashdan, T. B., Barrett, L. F., y McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science, 24*(1), 10-16. https://doi.org/10.1177/0963721414550708

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. https://doi.org/10.2307/3090197

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539

LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Viking.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., y Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421-428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Organización Mundial de la Salud. (2026, 11 de septiembre). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [Nota descriptiva]. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Palmer, C. A., Bower, J. L., Cho, K. W., Clementi, M. A., Lau, S., Oosterhoff, B., y Alfano, C. A. (2024). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin, 150*(4), 440-463. https://doi.org/10.1037/bul0000410

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(6), 1161-1178. https://doi.org/10.1037/h0077714

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information, 44*(4), 695-729. https://doi.org/10.1177/0539018405058216

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., y Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203-1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Troy, A. S., Shallcross, A. J., y Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science, 24*(12), 2505-2514. https://doi.org/10.1177/0956797613496434

van Heijst, K., Kret, M. E., y Ploeger, A. (2025). Basic emotions or constructed emotions: Insights from taking an evolutionary perspective. *Perspectives on Psychological Science, 20*(3), 377-391. https://doi.org/10.1177/17456916231205186

Webb, T. L., Miles, E., y Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Zaki, J., y Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803-810. https://doi.org/10.1037/a0033839