APUNTES SOBRE LAS EMOCIONES Y SU IMPACTO EN LA NEUROPSICOGESTIÓN

Dr. Ariel Mendieta

Agosto 2026

I. Introducción

Existe una pregunta que la psicología contemporánea continúa formulándose con la misma urgencia con que la formuló William James hace más de un siglo: qué es, en rigor, una emoción. A primera vista, la pregunta se revela desconcertante pues nada parece más evidente para la experiencia humana que el hecho de sentir (conciencia interoceptiva: interpretación subjetiva de sensaciones físicas) miedo, alegría o ira; sin embargo, esa evidencia cotidiana encubre una complejidad que la ciencia afectiva contemporánea (estudio neuropsicobiológico de las emociones) apenas comienza a desentrañar con precisión, como documentan los intentos recientes de reconciliación entre las teorías básicas y las teorías construccionistas de la emoción (integración: sensaciones corporales + contexto + cultura; van Heijst et al., 2023; Barrett et al., 2025; van Heijst et al., 2025). William James (1994) inauguró, hacia finales del siglo diecinueve, con su *tesis periférica* (en rigor: Teoría de James-Lange), un giro conceptual que aún resuena: sostuvo que la emoción no antecede a los cambios corporales, sino que consiste, precisamente, en la percepción de esos cambios; antes de que existiera un miedo que hiciera temblar las manos, temblaban las manos, y de esa percepción corporal emergía el miedo. La idea, contraintuitiva para el sentido común, sembró una semilla que germinaría, décadas más tarde, tanto en el constructivismo afectivo contemporáneo como en la neurociencia de la decisión.

Antes de avanzar por ese territorio, sin embargo, cabe fijar una distinción conceptual indispensable, sin la cual buena parte del debate científico posterior deviene ininteligible: la que separa *emoción*, *sentimiento* y *estado de ánimo*, tres términos que el lenguaje cotidiano emplea como sinónimos y que la ciencia afectiva, en cambio, distingue con rigor creciente.

La emoción, siguiendo a Antonio Damasio (1996, 2018), designa el conjunto de cambios corporales, observables y en buena medida automáticos (variaciones en la frecuencia cardíaca, en la expresión facial, en la postura, en la liberación hormonal), que un organismo despliega como respuesta a un estímulo relevante para su bienestar o su supervivencia; es, en ese sentido, un proceso primariamente corporal y público, susceptible de ser registrado por un observador externo incluso sin que el propio sujeto sea plenamente consciente de él.

El sentimiento, en cambio, corresponde a la experiencia subjetiva y consciente de esos cambios corporales; es la representación mental, privada e introspectiva, de lo que ocurre en el cuerpo durante el episodio emocional. Damasio (1996, 2018) insiste en que esta distinción no es meramente terminológica, sino que revela una secuencia causal: primero ocurre la emoción, como proceso corporal, y solo después, cuando el cerebro representa ese estado corporal, emerge el sentimiento como experiencia consciente; de ahí que pueda existir emoción sin que medie, todavía, un sentimiento plenamente elaborado. El estado de ánimo, finalmente, se distingue de ambos por su carácter difuso, prolongado y frecuentemente desprovisto de un desencadenante identificable con precisión: mientras que la emoción y el sentimiento se organizan en torno a un episodio puntual, con un inicio y un final relativamente delimitados, lo que Klaus Scherer (2009) especifica entre las características definitorias que distinguen a la emoción de otros estados afectivos, el estado de ánimo se instala como un trasfondo tonal que puede extenderse durante horas o incluso días, coloreando la experiencia general del sujeto sin que este pueda siempre señalar con exactitud qué lo originó.

Esta tríada conceptual, lejos de ser un preámbulo erudito, erige el cimiento sobre el cual descansa todo lo que sigue; sin ella, en efecto, sería imposible comprender por qué buena parte de la controversia contemporánea entre las teorías de la emoción se origina, justamente, en el uso indistinto de estos tres términos. De la comprensión más elemental

de la emoción como sistema informativo y adaptativo, anclada en las taxonomías discretas de Paul Ekman y Robert Plutchik y en el Modelo Circumplejo de James Russell, se avanza hacia su papel en la toma de decisiones humanas, con Damasio y Daniel Kahneman como referencias centrales, para adentrarse luego en la autogestión y la metacognición de la mano del Modelo de Proceso Componencial de Klaus Scherer, coloquialmente conocido como Modelo de Ginebra por el origen de su grupo de investigación. El debate contemporáneo entre la Teoría de las Emociones Básicas y la Teoría de la Emoción Construida de Lisa Feldman Barrett confirma, todavía en 2026, que la ciencia afectiva sigue siendo un campo de fronteras móviles antes que un territorio de certezas cerradas, y abre paso, finalmente, a una síntesis operativa orientada a la comprensión y la gestión del comportamiento humano.

II. Las emociones como sistema informativo y adaptativo

Establecida ya la distinción entre emoción, sentimiento y estado de ánimo, es menester preguntarse para qué sirve la emoción; es decir, qué función cumple dentro de la arquitectura adaptativa de un organismo que, como cualquier otro producto de la selección natural, no conserva rasgos costosos salvo que estos reporten algún beneficio reproductivo o de supervivencia. La psicología afectiva contemporánea hereda, en este punto, un programa de investigación que Charles Darwin inauguró en el siglo diecinueve al sostener que la expresión emocional no es un ornamento cultural, sino un dispositivo comunicativo de profundas raíces filogenéticas, compartido en buena medida con otras especies. Ese programa darwiniano permaneció relativamente latente durante décadas, hasta que Paul Ekman lo retomó con un rigor metodológico que le permitió transformarlo en la primera gran sistematización científica de las emociones como sistema discreto y universal.

Ekman (2023) postula, a partir de estudios de campo realizados durante la década de 1960 en comunidades culturalmente aisladas de Papúa Nueva Guinea, que existe un conjunto reducido de emociones básicas (miedo, ira, alegría, tristeza, asco y sorpresa)

reconocibles a través de configuraciones musculares faciales específicas, independientemente de la cultura de origen del observador; sus participantes, sin exposición previa a medios audiovisuales occidentales, identificaban esas expresiones con la misma precisión que los sujetos de sociedades industrializadas. El hallazgo, replicado en numerosas ocasiones desde entonces, dotó a la disciplina de una base empírica sólida y de un método de codificación facial todavía vigente. Sin embargo, esta misma solidez metodológica conlleva un costo teórico: al tratar a la emoción como una categoría discreta y prefijada, el modelo de Ekman exhibe escasa capacidad para explicar los estados afectivos mixtos, los grados de intensidad intermedios o la variabilidad individual que cualquier persona reconoce en su propia experiencia cotidiana.

Robert Plutchik busca subsanar esa limitación sin abandonar la lógica categorial, y propone lo que él mismo denomina la Teoría Psicoevolutiva de las Emociones. Plutchik (1980) identifica ocho emociones primarias, cada una asociada a una función adaptativa precisa (miedo → protección, ira → destrucción, alegría → reproducción, tristeza → reintegración, confianza → afiliación, asco → rechazo, anticipación → exploración y sorpresa → orientación), y las organiza en una estructura circular conocida popularmente como la rueda de las emociones, donde la proximidad entre categorías indica similitud y la distancia opuesta señala antagonismo. La innovación más relevante del modelo reside en su lógica combinatoria: las emociones secundarias, como el optimismo o el desprecio, brotan de la mezcla de dos primarias adyacentes, en una lógica cercana a la combinación cromática. Con todo, la Teoría Psicoevolutiva de las Emociones conserva el mismo punto ciego que afectaba al modelo de Ekman, pues persiste en explicar la emoción como el resultado de una taxonomía fija de categorías, sin ofrecer un mecanismo que dé cuenta de cómo se genera, momento a momento, cada episodio emocional particular.

James Russell propone, en cambio, abandonar por completo la lógica categorial en favor de una lógica dimensional. Russell (1980) argumenta que toda experiencia afectiva

puede representarse como un punto dentro de un espacio continuo, definido por dos ejes bipolares e independientes entre sí: la valencia (agradabilidad), que va de lo placentero a lo displacentero, y el arousal (activación), que va de la alta a la baja excitación fisiológica. Cada uno de estos ejes cumple, además, una función informativa precisa: la valencia opera como una señal binaria de aproximación o evitación frente al estímulo, mientras que la activación indica el grado de movilización de recursos fisiológicos que la situación demanda, de modo que incluso en su formulación más abstracta, el modelo conserva intacta la lógica adaptativa que da título a este apartado. Bajo esta óptica, emociones que las taxonomías discretas (rigidez: categorías emocionales fijas e independientes) tratarían como categorías separadas (el enojo y la ansiedad, por ejemplo) pueden entenderse, en cambio, como puntos vecinos dentro de un mismo cuadrante de alta activación y valencia negativa, lo cual explica con naturalidad tanto los estados afectivos mixtos como los grados intermedios de intensidad que el modelo categorial no lograba capturar. Russell demuestra, además, que esta estructura se replica con consistencia en idiomas y culturas distintas entre sí, lo cual otorgó al Modelo Circumplejo una solidez empírica equiparable a la de sus antecesores categoriales, aunque asentada en un principio organizativo enteramente distinto.

Los tres modelos, el de Ekman, el de Plutchik y el de Russell, confirman, cada uno a su manera y pese a sus diferencias metodológicas, la intuición darwiniana con la que se abrió este recorrido: la emoción no es un excedente psicológico ni un obstáculo para la razón, sino un sistema de información biológicamente económico, capaz de detectar con rapidez qué le atañe al bienestar del organismo, clasificarlo según su valencia y su urgencia, y movilizar los recursos corporales necesarios para responder, todo ello mucho antes de que intervenga cualquier deliberación consciente. Ese es, en definitiva, el aporte compartido de las tres propuestas, más allá de su distinto grado de sofisticación: haber demostrado, con evidencia acumulada durante más de cuarenta años de investigación, que el programa

darwiniano sobre la función comunicativa y adaptativa de la emoción no era una intuición ingenua, sino una hipótesis empíricamente sostenible.

Queda pendiente, sin embargo, un vacío explicativo que ninguno de los tres modelos logra cubrir por sí solo: todos caracterizan, con creciente sofisticación, la estructura de la experiencia emocional, sus categorías, su combinatoria, sus dimensiones, pero ninguno explica el proceso dinámico mediante el cual esa experiencia se genera en tiempo real, a partir de la interacción entre un organismo y un estímulo relevante para su bienestar. Cubrir ese vacío demanda un desplazamiento conceptual mayor, que trasciende la pregunta por la estructura de la emoción para formular, en cambio, la pregunta por su mecánica, desplazamiento que encabezó Klaus Scherer con el Modelo de Proceso Componencial. Queda abierta, además, una pregunta igualmente urgente para quien piensa las emociones desde la neuropsicogestión: qué papel desempeña todo este sistema informativo y adaptativo en la toma de decisiones humanas.

III. Emociones y toma de decisiones

Ninguna decisión humana, por racional que se presuma, prescinde del sustrato emocional que la habilita; esta afirmación, que hasta hace pocas décadas hubiera parecido provocadora para buena parte de la tradición filosófica occidental, goza hoy de un respaldo empírico difícil de refutar. La creencia de que la razón y la emoción operan como fuerzas antagónicas, donde la primera debe suprimir a la segunda para que la decisión sea sólida, es, en rigor, menos una descripción del funcionamiento cerebral que un prejuicio cultural de larga data, heredado en buena medida del racionalismo cartesiano. La neurociencia de la decisión ha desmontado ese prejuicio con una consistencia notable durante las últimas cuatro décadas, y lo ha hecho, sobre todo, a partir de dos programas de investigación complementarios entre sí: la hipótesis del marcador somático, de Antonio Damasio, y la arquitectura de los dos sistemas de pensamiento, de Daniel Kahneman.

Damasio (1996) formula, a comienzos de la década de 1990, la Hipótesis del Marcador Somático a partir de la observación clínica de pacientes con lesiones en la corteza prefrontal ventromedial, una región cerebral encargada de integrar las señales corporales asociadas a experiencias emocionales pasadas con los procesos de razonamiento. Estos pacientes conservan intactas sus capacidades lógicas, su memoria de trabajo y su coeficiente intelectual, y sin embargo, exhiben una incapacidad recurrente para tomar decisiones cotidianas mínimamente funcionales, desde elegir un restaurante hasta sostener relaciones laborales estables. La explicación de Damasio se revela tan elegante como contraintuitiva: sin el concurso de las señales corporales asociadas a experiencias emocionales previas, esos pacientes deben evaluar racionalmente cada opción disponible con todo un abanico de consecuencias posibles (un ejercicio combinatorio que una mente humana, carente de atajos emocionales, es incapaz de completar eficientemente en un tiempo razonable). Los marcadores somáticos operan, entonces, como señales corporales inconscientes que descartan de antemano las opciones más perjudiciales y jerarquizan las más convenientes, reduciendo drásticamente el espacio de alternativas que la deliberación consciente debe procesar; sin ellos, la razón queda paralizada por el peso de su propia exhaustividad.

Kahneman (2012) sintetiza, en una obra que corona más de tres décadas de investigación sobre heurísticas (atajos mentales: mayor rapidez, menor precisión) y sesgos (desviaciones del juicio: distorsión sistemática de la realidad), el mismo fenómeno desde una perspectiva distinta, aunque convergente, al proponer que el pensamiento humano opera mediante dos sistemas cualitativamente diferentes. El Sistema 1 es rápido, automático, asociativo y está profundamente impregnado de contenido emocional; genera juicios e impresiones de manera continua y sin esfuerzo consciente, apoyándose en heurísticas que, aunque eficientes desde el punto de vista energético, resultan sistemáticamente sesgadas en determinadas circunstancias. El Sistema 2, en cambio, es

lento, deliberado y reclama un esfuerzo atencional considerable, razón por la cual el cerebro recurre a él con menor frecuencia de la que la autoimagen racional de las personas suele suponer. Kahneman documenta, entre otros fenómenos, la heurística del afecto, según la cual las personas tienden a evaluar riesgos y beneficios de una situación en función de la respuesta emocional inmediata que esta les genera, antes incluso de haber analizado la información disponible con algún rigor; el Sistema 1, lejos de ser una fuente de error que deba erradicarse, resulta indispensable para la supervivencia cotidiana, ya que la inmensa mayoría de las decisiones humanas imponen una velocidad de respuesta incompatible con el análisis deliberado del Sistema 2.

La convergencia entre ambos programas reviste especial relevancia para quien piensa la toma de decisiones desde una posición de liderazgo o de gestión estratégica. Los entornos organizacionales contemporáneos imponen, con frecuencia creciente, decisiones bajo presión de tiempo, información incompleta y alta incertidumbre, condiciones que favorecen sistemáticamente el predominio del Sistema 1 sobre el Sistema 2, y que activan de manera constante el circuito de marcadores somáticos que Damasio registró en su laboratorio. Un tomador de decisiones que desconoce este sustrato tiende a interpretar sus propias corazonadas como ruido que debe silenciarse en nombre de la objetividad, cuando en realidad esas corazonadas condensan, en un formato corporal veloz, años de experiencia acumulada que la deliberación consciente jamás podría procesar en el tiempo disponible. La emoción, entendida de este modo, deja de ser un obstáculo para la racionalidad estratégica y se revela, en cambio, como uno de sus insumos más valiosos, siempre que se sepa distinguir la señal genuina del sesgo sistemático que tanto Damasio como Kahneman documentaron con igual rigor.

Marcador somático y heurísticas de juicio rápido convergen, en definitiva, en una misma conclusión: la decisión humana no es un cálculo desprovisto de afecto que ocasionalmente se contamina de emoción, sino un proceso que, desde su origen mismo,

se construye sobre información de naturaleza corporal y emocional. Suprimir esa información no vuelve más racional a quien decide; simplemente lo deja, como a los pacientes de Damasio, ante un volumen de alternativas que ninguna mente humana puede procesar sin ayuda. Esa distinción, sin embargo, no es automática ni está garantizada por la sola presencia de experiencia acumulada; reclama una competencia adicional, deliberadamente entrenable, que permita a quien decide reconocer cuándo una señal emocional aporta información valiosa y cuándo, en cambio, refleja un sesgo que amerita corrección. Identificar esa competencia, y describir la arquitectura psicobiológica que la sostiene, es la tarea que convoca a adentrarse en la autogestión emocional y en la metacognición como procesos entrenables del comportamiento humano.

IV. Emociones, autogestión y metacognición

Reconocer que una señal emocional puede aportar información valiosa, o también reflejar un sesgo que conviene corregir, demanda contar con un modelo que explique el mecanismo interno de la emoción y no únicamente su estructura externa; es, precisamente, la carencia que Klaus Scherer se propuso subsanar con el Modelo de Proceso Componencial, llamado informalmente Modelo de Ginebra. A diferencia de las taxonomías discretas y de los espacios dimensionales, que delinean la emoción como un resultado ya constituido, el Modelo de Proceso Componencial la concibe como un proceso dinámico, secuencial y, en buena medida, intervenible, lo cual lo consagra como herramienta conceptual particularmente fértil para pensar la regulación emocional como una competencia entrenable, y no como un rasgo fijo del temperamento.

Scherer (2009) propone que un estímulo relevante desencadena una secuencia acumulativa de evaluaciones cognitivas, denominadas chequeos evaluativos, que examinan sucesivamente su novedad y su agrado intrínseco, sus implicaciones para las metas y necesidades del organismo, el potencial de afrontamiento disponible frente a esas implicaciones, y su compatibilidad con los estándares normativos, tanto personales como

sociales, del propio sujeto. El resultado acumulado de esta secuencia de chequeos determina, a su vez, un patrón específico de sincronización entre cinco subsistemas del organismo: el cognitivo, encargado de la evaluación misma; el neurofisiológico, responsable de los cambios autonómicos y endocrinos; el motivacional, que ajusta las tendencias de acción disponibles; el motor, que traduce esas tendencias en expresión facial, vocal y postural; y el subjetivo, que integra todo lo anterior en la experiencia consciente del sentimiento. El propio grupo de investigación ginebrino plasma esta arquitectura teórica en instrumentos de autorreporte aplicados, entre ellos la Rueda de Emociones de Ginebra, usualmente aludida como GEW 3.0 (Geneva Emotion Wheel), que organiza gráficamente las categorías emocionales resultantes según su valencia y su grado de control percibido; y que brinda una vía pedagógica directa para reconocer, en la propia experiencia, la lógica procesual que el modelo describe en abstracto.

La implicación práctica de esta arquitectura cobra un carácter decisivo para la neuropsicogestión: si la emoción se genera mediante una secuencia de evaluaciones y no mediante la activación instantánea de un circuito fijo, entonces cada uno de esos chequeos se erige, en principio, como un punto de intervención posible para la regulación consciente. Modificar la interpretación de las implicaciones de un evento, revisar la valoración del propio potencial de afrontamiento, o cuestionar la pertinencia de un estándar normativo internalizado, son todas operaciones metacognitivas que actúan directamente sobre alguno de los chequeos evaluativos que preceden a la experiencia emocional plena, en lugar de intentar suprimir, inútilmente, una reacción corporal ya desencadenada. Esta distinción, entre intervenir sobre la evaluación que genera la emoción e intentar reprimir la emoción ya generada, separa con nitidez la autogestión emocional entrenable de las estrategias de puro control conductual, que suelen ser costosas, poco sostenibles y, con frecuencia, contraproducentes.

Un contrapunto crítico refuerza esta lectura procesual desde un lugar inesperado: el de Joseph LeDoux, quien durante buena parte de su carrera fue uno de los referentes más citados en el estudio de los circuitos cerebrales del miedo, y cuya obra temprana se asociaba estrechamente con la tradición de las emociones básicas. LeDoux (2015) revisa sustancialmente su postura al proponer una distinción particularmente productiva: la que separa los circuitos de supervivencia, subcorticales, automáticos y no conscientes, compartidos con otras especies y responsables de respuestas defensivas rápidas ante el peligro, de la experiencia subjetiva del miedo propiamente dicha, que LeDoux considera una construcción cognitiva de orden superior, dependiente de la memoria de trabajo y de la corteza prefrontal, y por lo tanto exclusiva, hasta donde permite afirmar la evidencia disponible, de organismos con la complejidad neural suficiente para sostenerla.

Que un neurocientífico con el prestigio de LeDoux haya revisado su propia posición para incorporar esta distinción aporta un respaldo adicional, proveniente de un frente teórico distinto, a una idea central: la reacción corporal automática y la experiencia consciente que de ella se deriva ocupan territorios funcionalmente distintos dentro del cerebro, y solo el segundo queda accesible, con entrenamiento suficiente, a la intervención metacognitiva. Gestionar una emoción no consiste, entonces, en desactivar el circuito de supervivencia que la selección natural refinó durante millones de años, tarea tan infructuosa como indeseable, sino en entrenar la capacidad de interpretar, resignificar y modular la experiencia consciente que ese circuito pone en marcha, en el tramo del proceso que el Modelo de Proceso Componencial precisa con mayor detalle.

V. El debate contemporáneo: hacia una comprensión integrada

Las categorías discretas de Ekman, la lógica combinatoria de Plutchik, el espacio dimensional de Russell y la arquitectura procesual de Scherer comparten, pese a sus diferencias, un supuesto de fondo que rara vez se hace explícito: la idea de que la emoción, sea cual sea su estructura precisa, consiste en una respuesta desencadenada por un

estímulo; activada por mecanismos biológicos relativamente estables y, en algún grado, universales. Barrett cuestiona ese supuesto de raíz. Su Teoría de la Emoción Construida no propone un submodelo alternativo dentro del mismo paradigma, sino una alteración radical y completa del paradigma: defiende que las emociones no son desencadenadas, sino construidas, en cada instancia particular, por un cerebro que funciona fundamentalmente como un órgano predictivo antes que reactivo.

Barrett (2018) argumenta, sobre la base de más de dos décadas de investigación propia en neurociencia afectiva, que el cerebro no espera pasivamente a que ocurra un estímulo para procesarlo, sino que elabora continuamente predicciones sobre lo que está a punto de percibir, basadas en experiencias previas; y ajusta esas predicciones únicamente cuando la información sensorial entrante las contradice de manera significativa. La emoción emerge, en este marco, de la combinación entre la interocepción, es decir la percepción de las señales internas del propio cuerpo, y los conceptos emocionales que cada persona ha aprendido a lo largo de su vida a través del lenguaje y la cultura: sentir miedo no consiste en activar un circuito universal del miedo, sino en categorizar una determinada configuración de sensaciones físicas ambiguas utilizando el concepto de "miedo" disponible en el repertorio semiótico propio; un catálogo que varía sustancialmente entre culturas e incluso entre individuos de una misma cultura. Esta perspectiva desafía frontalmente tanto la pretensión de universalidad de Ekman como el supuesto de circuitos emocionales dedicados que caracterizaba a la neurociencia afectiva más temprana, incluida la obra inicial de LeDoux antes de su propia revisión conceptual.

El contraste entre ambos paradigmas generó, en 2023, un intento explícito de reconciliación. van Heijst et al. (2023) proponen, desde una perspectiva evolucionista, que la disputa entre emociones básicas y emociones construidas puede resolverse distinguiendo dos niveles distintos del fenómeno afectivo: un nivel bioregulatorio, compuesto por estados corporales relativamente universales y compartidos con otras

especies, que las Teorías de las Emociones Básicas retratarían con razonable precisión, y un nivel de sentimiento subjetivo, culturalmente moldeado y dependiente del lenguaje, que sería el objeto propio de la Teoría de la Emoción Construida. Bajo esta lectura, ambos marcos no competirían por explicar el mismo fenómeno, sino que se repartirían, de manera salomónica y complementaria, dos disímiles escenarios del proceso de un único fenómeno.

La respuesta no se hizo esperar, y arribó en 2025 de la mano de la propia Barrett junto a un amplio equipo de coautores. Barrett et al. (2025) rechazan que la Teoría de la Emoción Construida pueda reducirse, sin pérdida sustancial, al simple etiquetado cultural de estados corporales bioregulatorios preexistentes, y arguyen que ambos marcos teóricos parten de supuestos epistemológicos discrepantes entre sí sobre, en primer lugar, cómo se explica científicamente una emoción. Pocos meses después, van Heijst et al. (2025) publican una réplica conciliadora, titulada de manera elocuente “Más allá de lo correcto y lo incorrecto”, en la que proponen abandonar el encuadre adversarial de la disputa y reconocer, en cambio, que ambas teorías formulan preguntas legítimamente distintas sobre el fenómeno emocional, cuyas respuestas no necesitan competir entre sí para ser, cada una, científicamente valiosas.

Este intercambio, sostenido en tres publicaciones consecutivas y todavía vigente en 2026, confirma que la ciencia afectiva no ha alcanzado un consenso cerrado sobre la naturaleza última de la emoción, y esto merece afirmarse con la misma franqueza que exigiría cualquier disciplina en plena efervescencia. Lejos de constituir una debilidad, esa apertura reviste un valor pedagógico genuino: exhorta a distinguir, con mayor precisión que la que ofrecería un consenso prematuro, qué preguntas responde cada marco teórico, sin forzar una síntesis artificial entre programas que, como se ve, proceden de supuestos muy poco probablemente conciliables. Prepara, además, el terreno para una propuesta operativa capaz de honrar esa complejidad sin renunciar, por ello, a su utilidad práctica para la comprensión y la gestión del comportamiento humano.

VI. Conclusiones

El recorrido trazado hasta este punto permite fijar una tesis central, confirmada desde ángulos distintos por las teorías clásicas, la neurociencia de la decisión y el debate contemporáneo: la emoción no es un exceso biológico que la razón deba domesticar, ni tampoco un fenómeno que la ciencia haya terminado de explicar por completo, sino un sistema adaptativo, informativo y en buena medida entrenable, cuya comprensión resulta indispensable tanto para interpretar el comportamiento humano como para gestionarlo con criterio. Las taxonomías discretas de Ekman y Plutchik, el espacio dimensional de Russell, la arquitectura procesual de Scherer, la Hipótesis del Marcador Somático de Damasio, la arquitectura de los dos sistemas de Kahneman, el viraje conceptual de LeDoux y la Teoría de la Emoción Construida de Barrett no compiten por ocupar un único lugar de verdad, sino que iluminan, cada uno desde un ángulo distinto, un mismo fenómeno irreductible a una sola mirada.

De todo ese repertorio teórico, el Modelo de Proceso Componencial ofrece, por ahora, la síntesis operativa más fértil para los fines de la neuropsicogestión, no porque resuelva el debate entre las Teorías de las Emociones Básicas y la Teoría de la Emoción Construida, sino, más bien, porque su arquitectura procesual admite alojar ambas perspectivas sin forzarlas a una reconciliación prematura. Los primeros chequeos evaluativos, ligados a la novedad y al agrado intrínseco del estímulo, dialogan con naturalidad con el nivel bioregulatorio que las teorías básicas retratan mejor, mientras que los chequeos vinculados al potencial de afrontamiento y a los estándares normativos internalizados dan cabida a la dimensión conceptual y culturalmente moldeada que defiende Barrett. Instrumentos como la Rueda de Emociones de Ginebra, GEW 3.0, traducen esta arquitectura en una herramienta manejable dentro del ámbito de la neuropsicogestión, lo cual convierte al Modelo de Ginebra en el punto de apoyo pedagógico

más sólido de la disciplina, sin necesidad de zanjar de antemano una disputa que la propia comunidad científica todavía no ha resuelto.

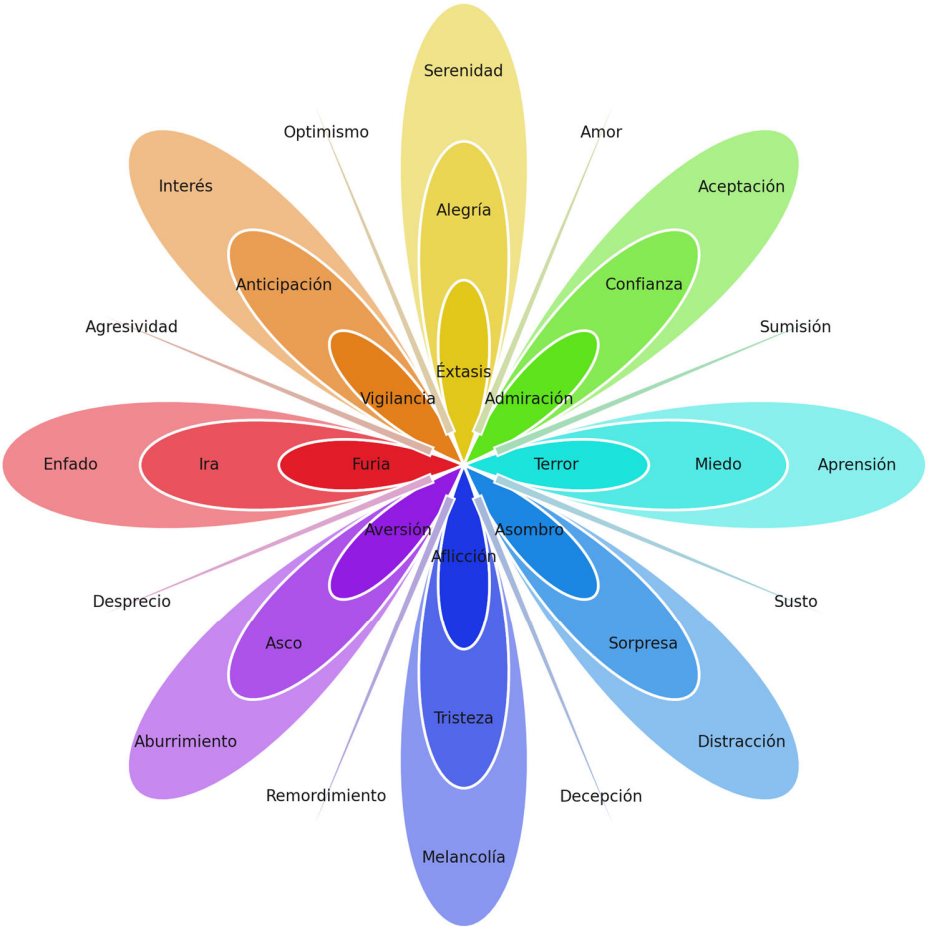
Para quien piensa el comportamiento humano desde la neuropsicogestión, la utilidad de este recorrido no reside en memorizar taxonomías ni en zanjar disputas metateóricas, sino en adquirir una competencia concreta: reconocer que toda decisión, por racional que se presuma, se apoya en marcadores somáticos y en juicios veloces del Sistema 1, y que esa dependencia no constituye una debilidad a corregir, sino una condición estructural de la cognición humana que conviene aprender a leer con criterio. Distinguir la señal genuina del sesgo sistemático, intervenir sobre los chequeos evaluativos que preceden a la experiencia emocional plena antes que sobre la reacción corporal ya desencadenada, y apoyarse en los circuitos de supervivencia sin confundirlos con la experiencia consciente que de ellos se deriva, son las tres competencias metacognitivas que se presentan a disposición de la neuropsicogestión; con el rigor que exige la investigación científica y con la aplicabilidad que exige la práctica profesional.

La neuropsicogestión, en última instancia, no aspira a sustituir el debate científico ni a simplificarlo hasta desvirtuarlo, sino a traducirlo en gestión cotidiana del comportamiento; allí donde la ciencia afectiva, siempre en desarrollo, ya ofrece herramientas suficientes para actuar con lucidez. Que las emociones sigan siendo, hacia 2026, un territorio de fronteras dinámicas no debilita esa aspiración: la encumbra, porque solo una disciplina dispuesta a operar sobre el saber provisional, sabedora de que el conocimiento científico es siempre una obra inacabada, puede ofrecer una brújula genuinamente útil para habitar, con mayor agudeza, la variopinta vida emocional que define la experiencia humana.

Apéndice

Figura 1

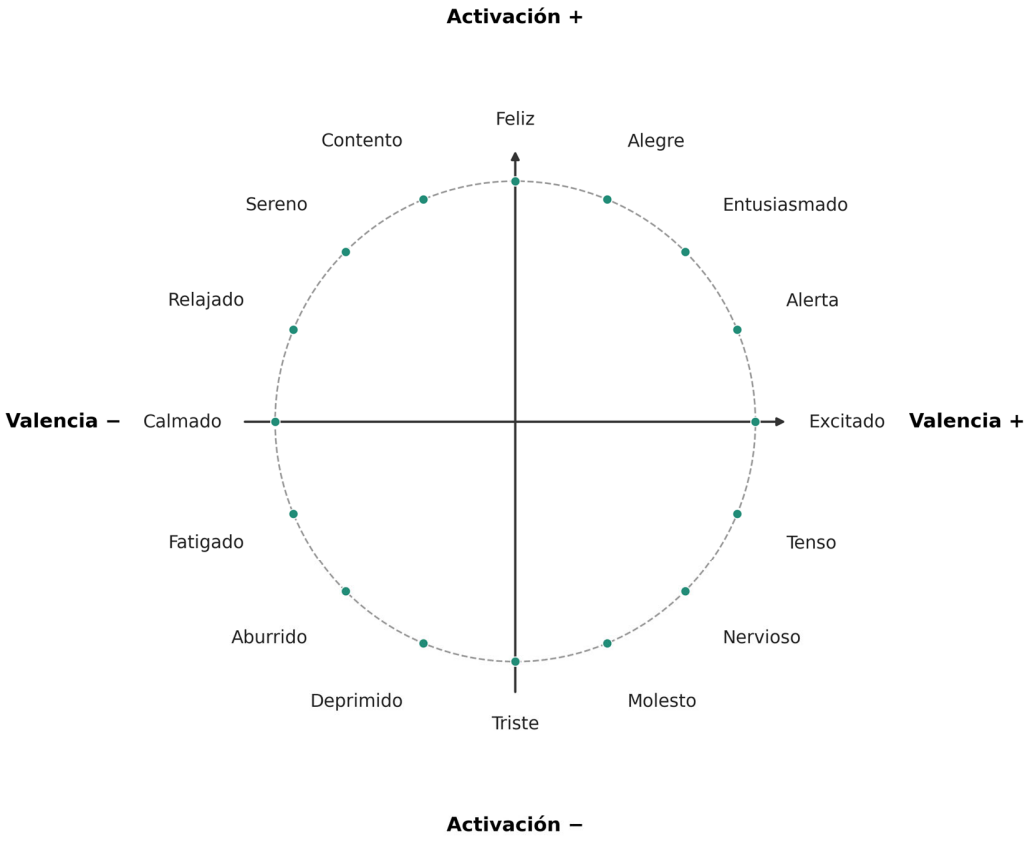
Rueda de las emociones de Plutchik



Nota. Cada pétalo agrupa las tres intensidades de una emoción primaria: la más intensa en el centro, la básica en la banda media, y la más leve en la punta exterior. Entre los pétalos se muestran las ocho emociones secundarias (díadas), que surgen de la combinación de dos primarias, localizadas en los dos pétalos adyacentes.

Figura 2

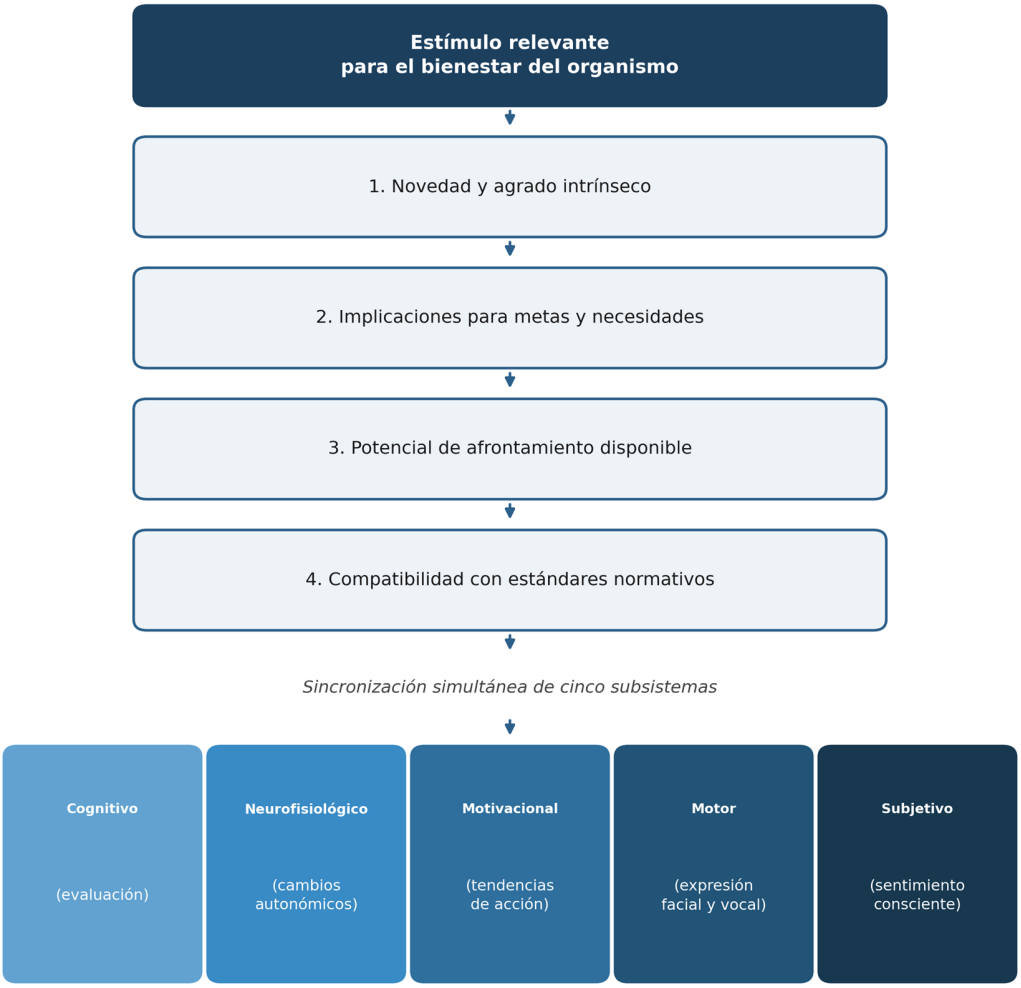
Modelo Circumplejo del afecto de Russell



Nota. Cada término emocional se ubica según su combinación de valencia (eje horizontal) y activación (eje vertical), lo que permite representar estados afectivos mixtos e intermedios que las taxonomías discretas no capturan.

Figura 3

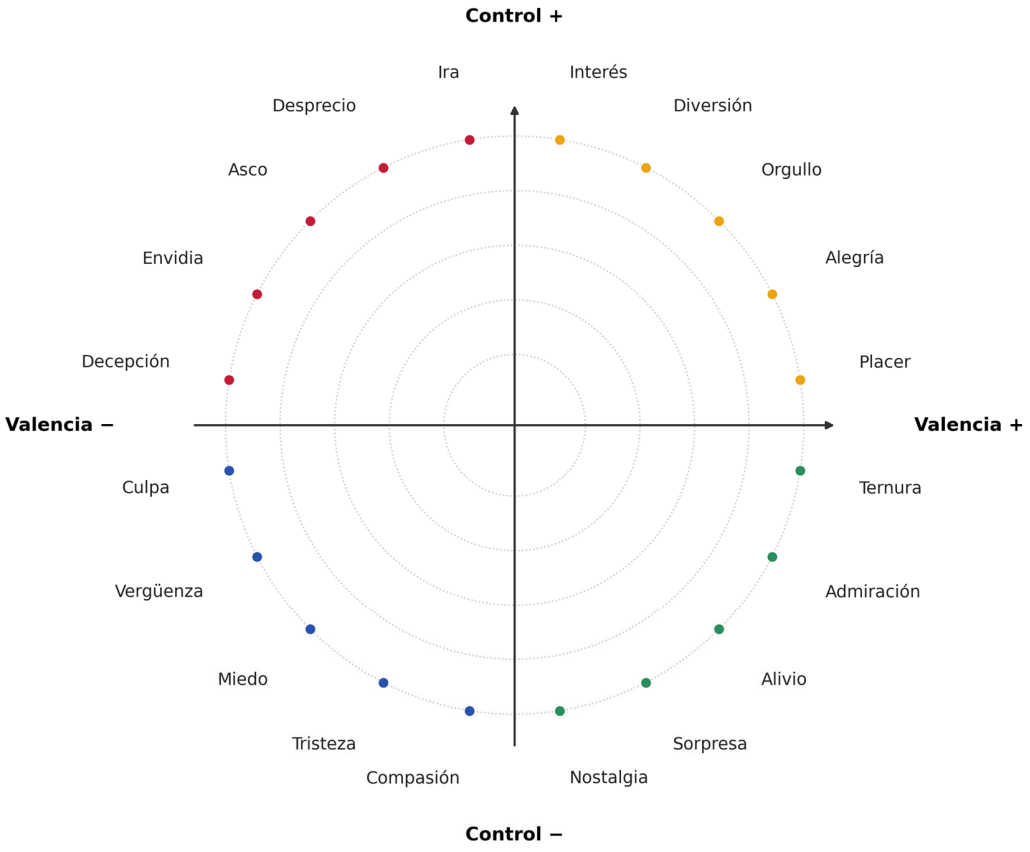
Modelo de Proceso Componencial de Scherer



Nota. Un estímulo relevante desencadena una secuencia acumulativa de cuatro chequeos evaluativos, cuyo resultado determina un patrón específico de sincronización entre los cinco subsistemas del organismo. Conocido coloquialmente como Modelo de Ginebra.

Figura 4

Geneva Emotion Wheel 3.0 (GEW 3.0)



Nota. Instrumento de autorreporte derivado del Modelo de Proceso Componencial, que organiza veinte familias emocionales según su valencia (eje horizontal) y su grado de control percibido (eje vertical). En su versión original, cada emoción admite cinco grados de intensidad y el instrumento incluye dos opciones adicionales, “sin emoción” y “otra emoción”, omitidas aquí por claridad expositiva.

Referencias

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., & 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

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)

Ekman, P. (2023). *El rostro de las emociones* (J. J. Serra Aranda, Trad.). RBA. (Obra original publicada en 2003)

James, W. (1994). *Principios de psicología*. Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1890)

Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio* (J. Chamorro Mielke, Trad.). Debate. (Obra original publicada en 2011)

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

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (Vol. 1, pp. 3–33). Academic Press.

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. (2009). Emotions are emergent processes: They require a dynamic computational architecture. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364*(1535), 3459–3474. https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0141

Scherer, K. R., Fontaine, J. J. R., & Soriano, C. (Eds.). (2013). *Components of emotional meaning: A sourcebook*. Oxford University Press.

van Heijst, K., Kret, M. E., & Ploeger, A. (2023). 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

van Heijst, K., Ploeger, A., & Kret, M. E. (2025). Beyond right and wrong: Fostering connection in emotion theory debates. *Perspectives on Psychological Science*. Publicación anticipada en línea. https://doi.org/10.1177/17456916251319042