



How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain.

Lisa Feldman Barrett

Houghton Mifflin Harcourt: New York
Publicado en 2017

La dra. **Lisa Feldman Barrett** es docente de psicología de la Universidad de Northeastern y directora del Laboratorio Interdisciplinario de Ciencias Afectivas. Editora y fundadora, junto con James Russell, *Emotion Review*.

Entre sus numerosos premios y reconocimientos, está el Premio de Investigación Científica Independiente IMH (2002–2007), Premio al Servicio Distinguido en Ciencias Psicológicas, Asociación Americana de Psicología (2013), Presidente de la Asociación de Ciencias Psicológicas (2019–2020), Beca Guggenheim en neurociencia (2019), entre otros.

Algunas de sus publicaciones son:

- Barrett, L. F., Adolphs, R., Martinez, A., Marsella, S., & Pollak, S. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion in human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20, 1–68.
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, doi: 10.1093/scan/nsw154.
- Barrett, L. F., & Bar, M. (2009). See it with feeling: Affective predictions in the human brain. *Royal Society Phil Trans B*, 364, 1325–1334.

- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 167–218.
- Barrett, L. F., Lindquist, K., Bliss-Moreau, E., Duncan, S., Gendron, M., Mize, J., & Brennan, L. (2007). Of mice and men: Natural kinds of emotion in the mammalian brain? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 297–312
- Barrett, L. F., Lindquist, K., & Gendron, M. (2007). Language as a context for emotion perception. *Trends in Cognitive Sciences*. 11, 327–332.
- Barrett, L. F. (2006). Emotions as natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1, 28–58.
- Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20–46.
- Barrett, L. F., & Barrett, D. J. (2001). Computerized experience-sampling: How technology facilitates the study of conscious experience. *Social Science Computer Review*, 19, 175–185.
- Feldman, L. A. (1995b). Valence focus and arousal focus: Individual differences in the structure of affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 153–166.

How emotions are made: the secret life of the brain (publicado además en español, en el año 2018 por Paidós) comienza con tres capítulos en donde la autora presenta el cambio gradual e incipiente en psicología, desde una perspectiva clásica en investigación de emoción (que ella llama “de las huellas dactilares”) hacia el estudio de las formas específicas de construcción emocional. Este aspecto es profundizado en los capítulos 4, 5, 6 y 7, enfocados en la manera en que las emociones se construyen. Los capítulos del 8 al 12 están destinados a implicaciones prácticas de este enfoque, y el último capítulo 13 da luces respecto a la creación de la mente humana en base a la neurociencia.

El primer capítulo se titula *La búsqueda de las “huellas dactilares” de las emociones*. La autora relata su experiencia al tratar de investigar la experiencia de ansiedad y depresión en las personas, encontrándose con dificultades que al mismo tiempo creaban preguntas de investigación: las personas no logran distinguir ansiedad de depresión, ¿esto se puede entrenar?, ¿es una dificultad para distinguir a partir de datos sensoriales distintivos de cada emoción (“huella dactilar” emocional)? La dra. Feldman hace un recorrido en investigación experimental (analizada de forma crítica) para mostrar que la evidencia no sustenta esa “huella dactilar” emocional, que los datos electromiográficos del rostro u otros indicadores corporales no han revelado una pauta clara que diferencien las emociones. Entre este recorrido por varias investigaciones, menciona:

...en los últimos dos decenios se han realizado cuatro metaanálisis importantes, el más importante de estos metaanálisis se basó en más de 220 estudios de fisiología, con casi 22.000 sujetos. En ninguno de estos cuatro metaanálisis se han hallado huellas dactilares constantes de emociones concretas en el cuerpo, porque la orquesta de órganos internos del cuerpo puede tocar muchas sinfonías diferentes durante la alegría, el miedo y el resto de emociones

El capítulo continúa con la revisión de evidencia que refuta el concepto clásico de que la emoción (y otros estados/funciones mentales) se anidan en la actividad de un solo centro o red neuronal. Aclarando que no es equipotencialidad a lo que alude, sí plantea que en un estado mental intervienen redes de sustitución funcional. La dra. Feldman Barrett plantea que con su equipo decidieron resolver de una vez por todas el problema de si las masas cerebrales son realmente “huellas dactilares de la emoción”. Para tal propósito, su equipo revisó *todos los estudios de imagen cerebral centrados en la ira, el asco, la alegría, el miedo y la tristeza*. De ellos, se escogieron los que eran útiles para un análisis estadístico: 100 estudios, 1300 sujetos aprox., que incluían veinte años de investigación. Se encontró que la amígdala participaba en el miedo, por sobre el azar, pero no de manera distinguible de su participación en otras emociones, como la ira, el asco, la tristeza y alegría, y tampoco de forma diferencial respecto a la percepción de dolor, al aprendizaje de algo nuevo, cuando se conoce a alguien o se toman decisiones.

En resumen, el equipo no encontró ninguna *región cerebral involucrada directamente con alguna “huella dactilar” de una emoción dada*. La autora es enfática: tampoco existen redes neuronales, ni estimulación directa de neuronas individuales, en humanos ni en animales: las emociones surgen de la activación neuronal, pero no hay neuronas dedicadas exclusivamente a las emociones. Se plantea que la actitud científica para abordar estos datos es entender que la *variación es la norma*: por ejemplo, la “rabia” no apunta a un patrón específico, sino a un grupo de casos muy variables que están relacionados con situaciones concretas. La autora plantea: *“es mejor considerar lo que llamamos emociones como categorías emocionales, porque cada categoría es un conjunto de casos diversos”*

El capítulo 2 se titula *Las emociones se construyen*. Comienza graficando brevemente cómo las experiencias pasadas de las personas dan sentido a las sensaciones actuales y cómo las personas no pueden acceder conscientemente a ese proceso de construcción. La autora se centra en un fenómeno, la *simulación* (aquellos ejemplos experienciales que permiten destacar el carácter constructivo en la configuración de percepciones), para plantear que

...las pruebas científicas indican que, en gran medida, lo que vemos, oímos, tocamos, saboreamos y olemos son simulaciones del mundo, no reacciones ante él. Pensadores progresistas especulan con la posibilidad de que la simulación no solo sea un mecanismo habitual de percepción, sino también permita entender el lenguaje, sentir empatía, recordar, imaginar, soñar y muchos otros fenómenos psicológicos.

Además, plantea la importancia central de los conceptos como organizadores del significado, definiendo lo que denomina **“Teoría de la emoción construida”**:

En cada momento de vigilia, nuestro cerebro hace uso de la experiencia pasada, organizada en forma de conceptos, para guiar nuestros actos y dar significado a nuestras sensaciones. Cuando los conceptos implicados son conceptos emocionales, nuestro cerebro construye casos de emociones.

Las emociones no son reacciones al mundo – plantea la dra. Feldman Barrett -, no somos receptores pasivos de estímulos, sino constructores activos de nuestras emociones.

Hacia este punto del capítulo la autora hace una relación con la teoría de la emoción construida y otras tres clases de enfoques constructivos: construccionismo social, “construcción psicológica” (que parece apuntar a la noción más general de constructivismo cognitivo), y neuroconstrucción (cómo las experiencias modifican la estructura cerebral). Hay que reconocer que en este punto la autora presenta un ejercicio más débil, pero es justo apuntar a que no es el objetivo del libro ni de su investigación una comparación de su enfoque con otras teorías construccionistas o constructivistas. También es posible reconocer que, no obstante el acento en los roles y claves socioculturales necesarios en la construcción de la emoción, el enfoque general está mucho más cerca del constructivismo cognitivo que del construccionismo social.

Siguiendo con su argumentación la dra. Feldman Barrett incluye la importancia de conceptos como *la variación es la norma* (para apuntar a la característica irreplicable de la escena emocional, en un continuo, enfatizando las emociones como categorías funcionales con elementos heterogéneos), *degeneración* (la capacidad en los sistemas biológicos para que un componente pueda realizar funciones similares a otro, dadas ciertas condiciones, y funciones distintas si esas condiciones cambian), *holismo* (varios sistemas trabajan como entidades globales, no solo como suma de partes) y *propiedades emergentes* (cuando un sistema muestra propiedades que sus partes no tienen por sí mismas) para argumentar cómo su teoría toma distancia del modelo clásico de las “huellas dactilares” de la emoción.

Después de las huellas dactilares corporales y neurales, el siguiente supuesto básico que la dra. Feldman Barrett y su equipo rechazan es el de la *evolución de*

las emociones (en tanto la visión de que tenemos un cerebro “animal”, emociones heredadas de animales, coronada por procesos de pensamiento racional exclusivamente humanos).

La última noción de la visión clásica que es rechazada consiste en que *ciertas emociones son innatas y universales*, presentando evidencia y críticas a la metodología de investigación más típicamente usada para ese tipo de conclusiones.

El capítulo termina por clarificar qué términos se evitarán en el resto del libro, a la luz de los argumentos y evidencia planteada: expresión facial (debido a que supone una “huella dactilar” emocional), emoción (la autora menciona que utilizará en cambio “caso emocional” – *emotional case*– debido a que alude con mayor precisión al evento único dentro de una categoría que reúne eventos heterogéneos), reconocimiento o detección de emociones (porque supone que existen huellas dactilares de la emociones que debemos “descubrir” o “reconocer”), reacción emocional o “tener una emoción” (porque suponen que las emociones son entidades objetivas), percibir la emoción de otra persona con exactitud (porque olvida que no tiene sustento y que solo remite a preguntarse si dos personas están de acuerdo, a un consenso). La autora plantea que estas precisiones en el lenguaje son necesarias para entender la construcción emocional.

El capítulo 3 se titula *El mito de las emociones universales*. En este capítulo la dra. Feldman Barrett desarrolla la refutación a la investigación de la “emoción universal”, a través de mejorar problemas metodológicos en los procedimientos de reconocimiento facial de emociones, típicamente usados por el enfoque clásico. Plantea que la explicación alternativa, la teoría de la emoción construida, se profundizará en detalle (junto con a evidencia que la sustenta) en los cuatro capítulos siguientes.

El cuarto capítulo, página 56, se titula *El origen del sentir*. Comienza presentando la importancia de la actividad intrínseca cerebral, que es definida como una actividad neurológica constante, independiente de la estimulación, cuyas redes de actividad de manera tal que grupos neuronales se “relevar el turno” para participar de la misma red de actividad. La autora remarca el hecho de que la actividad cerebral es primordialmente predictiva

En el nivel de las neuronas, la predicción significa que unas neuronas de aquí, de esta parte del cerebro, reajustan unas neuronas de allí, de aquella parte del cerebro, sin necesidad de un estímulo procedente del mundo exterior. La actividad intrínseca del cerebro consiste en millones y millones de predicciones incesantes. Mediante la predicción, el cerebro construye el mundo que experimentamos. Combina fragmentos del pasado y calcula la probabilidad de que cada fragmento se aplique a la situación actual.

Si fuera una organización neuronal reactiva, sería un sistema demasiado lento e ineficiente en términos de viabilidad. El sistema neuronal opera entonces en términos predictivos, manteniendo una actividad intrínseca constante, haciendo predicciones que en caso de encontrar novedad, se rectifican levemente

Puede que el lector piense que sus percepciones del mundo se deben a sucesos en el mundo, pero en realidad están ancladas en sus predicciones, que luego se contrastan con las pequeñas «piedras» del input sensorial que le llegan.

Dentro de estas actividades intrínsecas constantes, orientadas en términos predictivos, la dra. Feldman Barrett plante que su equipo ha podido definir una red interoceptiva intrínseca, que hace predicciones sobre el cuerpo, compara las simulaciones resultantes con el input sensorial procedente del cuerpo y actualiza el modelo de cuerpo en el mundo que tiene el cerebro (pág. 67).

Esta red interoceptiva intrínseca está dividida en dos partes: “presupuesto corporal” (*body-budgeting regions*, encargada de la administración energética de cada movimiento) y corteza interoceptiva primaria. Ambas participan en un bucle de predicción, si se predice un cambio motor (músculos, corazón, etc.), también se predicen las sensaciones asociadas (predicciones interoceptivas) que fluyen hacia la corteza interoceptiva en donde se simulan. La corteza interoceptiva primaria a su vez recibe inputs de los músculos, corazón, etc. , en donde sus neuronas comparan la simulación con los inputs, calculan el error de predicción, completan el bucle y generan sensaciones interoceptivas.

La red de “presupuesto corporal” está encargada de predecir el gasto de energía involucrado en las acciones (por ejemplo, si alguien conocido se nos acerca de frente o si imaginamos esa situación), basándose en experiencias anteriores con objetos y situaciones similares, aunque la persona no esté físicamente activa. La autora recuerda que la red interoceptiva no está destinada a la creación de emociones, sino al manejo de recursos energéticos.

Todas las personas que conocemos, todas las predicciones que hacemos, todas las ideas que imaginamos y la totalidad de imágenes, sonidos, sabores, sensaciones táctiles y olores que no prevemos tienen consecuencias presupuestarias con las predicciones interoceptivas correspondientes

Los cambios interoceptivos (que los científicos llaman *afecto*) puede llevar a las personas a confundirlos con propiedades de los eventos o de los objetos. La autora denomina a esto “realismo afectivo”.

El capítulo continúa con una interesante crítica respecto al mito del cerebro racional y de la evolución “por capas” del cerebro (reptil – mamífero – humano/racional).

El quinto capítulo está titulado *Conceptos, metas y palabras*. La autora explica que el sistema neurológico funciona en base a Conceptos (demarcaciones realizadas por el cerebro):

La categorización construye cada percepción, pensamiento, recuerdo y cualquier otro suceso mental que experimentamos, y que, claro está, construimos emociones de la misma manera

La dra. Feldman Barrett propone que un organizador de los Conceptos son las *metas*, el propósito funcional o de viabilidad: cuando el cerebro necesita un concepto, construye uno combinando una cantidad de casos de experiencia pasada para que encaje con la meta en una situación específica.

Luego el capítulo desarrolla cómo la organización de conceptos se realiza de forma estadística, y cómo este aprendizaje estadístico se relaciona con la emergencia del lenguaje en los niños. Además, explica cómo se van construyendo las primeras nociones en los niños de inferencias respecto a la mente de las otras personas.

Cabe mencionar aquí que el planteamiento de la dra. Feldman Barrett respecto a la noción de conceptos es similar al uso dado por nuestro equipo de trabajo psicoterapéutico en Cipra (Díaz, 2020). Aunque sean dominios distintos, el modelo neurocientífico de la autora es altamente coherente con los planteamientos de nuestro enfoque psicoterapéutico narrativo constructivista, en una perspectiva que tiene a Kelly (1952) y a Harvey, Hunt y Schroder (1961) como antecedentes dentro de la psicología. Invitamos al lector a revisar cómo la lectura de un modelo puede enriquecer la comprensión del otro.

El capítulo 6, titulado *Cómo construye emociones el cerebro* (pág. 112), comienza explicando por qué la función de construir regularidades y expresarlas de forma económica (a través de la creación de conceptos, que son anticipaciones) es una estrategia óptima para el sistema neurológico. Luego desarrolla la noción de función o ordenamiento en *cascada* de los sistemas neuronales, para explicar cómo el cerebro realiza simulaciones (predicciones), cómo cada caso emocional incorpora de alguna manera la construcción de cuerpo, cómo la cascada implica mayor especificidad en los casos emocionales y eso significa aumento de eficiencia, y cómo la cascada se relaciona con el funcionamiento “estadístico” del cerebro al seleccionar de un conjunto alto de predicciones posibles para construir cada caso emocional.

El neurocientífico y premio Nobel Gerald M. Edelman llamaba a nuestras experiencias «el presente recordado». Hoy, gracias a los avances de la neurociencia, podemos saber que Edelman tenía razón. Un caso de un concepto, como un estado cerebral entero, es una suposición anticipatoria sobre cómo deberíamos actuar en el momento presente y sobre qué significan nuestras sensaciones

En estas múltiples predicciones, la selección de cuál predicción es “la ganadora”, cuál es seleccionada, y qué variación puede ser considerada para corregir la predicción, es denominado *red de control*. La red de control permite seleccionar qué conceptos (predicciones) se utilizarán, cuáles son más adecuados.

Algunos científicos se refieren a la red de control como una red de «regulación emocional». Suponen que la regulación emocional es un proceso cognitivo que existe separadamente de la emoción misma, como cuando estamos furiosos con nuestro jefe pero nos abstenemos de darle un puñetazo. Ahora bien, desde el punto de vista del cerebro, la regulación es simplemente categorización. Cuando tenemos una experiencia que genera la sensación de que nuestro presunto lado racional atenúa nuestro lado emocional –una organización mítica que hemos visto que no es respetada por el cableado cerebral–, estamos construyendo un caso del concepto «Regulación emocional»

El capítulo séptimo está titulado *Las emociones como realidad social*. Retoma los elementos de los capítulos anteriores (la relación interdependiente entre conocedor y lo conocido) para exponer respecto a la realidad social de las emociones, cómo constituyen parte de la sociedad, cómo son elementos factuales en nuestro desenvolvimiento. Para la autora, un elemento explicativo de la realidad social de las emociones es la intencionalidad colectiva: implica entender la categorización (predicciones) compartida como un acto de colaboración, un acuerdo (no necesariamente consciente) entre las personas. El segundo elemento que la dra. Feldman Barrett menciona es el lenguaje simbólico, que permite compartir predicciones abstractas, ahorrar articulaciones de coordinación y realizar inferencias mentales respecto a los otros.

Luego la autora retoma las funciones de los casos emocionales, pero ahora a la luz de la realidad social: los conceptos (predicciones) emocionales crean significado, prescriben acciones, y regulan el presupuesto energético – corporal. Además, menciona otras dos funciones: comunicación emocional e influencia social.

No estoy diciendo que todo sea relativo. Si fuera así, la civilización se vendría abajo. Tampoco estoy diciendo que las emociones están «solo en nuestra cabeza». Esta frase trivializa el poder de la realidad social. El dinero, la reputación, las leyes, el gobierno, la amistad y todas nuestras creencias más fervientes también están «simplemente» en la mente humana, pero la gente vive y muere por ellas. Son reales porque la gente acuerda que lo son. Pero ellas, y las emociones, solo existen en presencia de perceptores humanos...

La dra. Feldman Barrett plantea: *necesitamos un concepto emocional para percibir o experimentar la emoción asociada. Es un requisito.* Luego continúa el capítulo explicando cómo en las sociedades y culturas específicas, los casos emocionales son mantenidos o compartidos, de generación en generación.

En el octavo capítulo, *Una nueva visión de la naturaleza humana*, la autora desarrolla la crítica a la “visión clásica” de las emociones, basada en el esencialismo. Plantea que el error de interpretación de revisores de Darwin y William James (se suben al banquillo de los acusados el mismo Darwin en su “expresión de la emociones...”, Floyd Allport, John Dewey, entre otros), error teñido de esencialismo, se ha mantenido hasta nuestros días debido a que principalmente es intuitivo, y que es extremadamente difícil de rebatir dado su carácter ilógico al plantear una esencia de difícil encuentro con la evidencia: “no podemos encontrar las neuronas de la rabia porque el cerebro es complejo y nuestros instrumentos imperfectos”. La autora termina este capítulo, más ácido y crítico que el resto del libro, planteando que la Teoría de la Emoción Construida se logra sustentar firmemente en evidencia provista por la neurociencia actual.

Dominar nuestras emociones, es el título del capítulo 9. En este apartado la autora expone cómo la Teoría de la Emoción Construida puede ser usada para mejorar el bienestar subjetivo. De forma profusa en ejemplos, primero aborda las actividades de “presupuesto corporal”, y luego formas de re – conceptualizar (cambiar las predicciones en las situaciones/caso). Además, menciona cómo la co – construcción de experiencias enfoca la importancia de la calidad de las interacciones interpersonales en el bienestar subjetivo.

La relación entre el cuerpo, en términos de salud, y los casos emocionales, son abordados en el capítulo 10, titulado *Emoción y enfermedad*. Expone cómo el estrés y el dolor muchas veces pueden ser comprendidos bajo la misma lógica de la Teoría de la Emoción Construida: una experiencia que se construye, caso a caso y de forma particular, en base a predicciones. También se abordan la depresión, la ansiedad y el autismo (aunque de forma más superficial, en uno de los capítulos más especulativos del libro, pero que constituye una posible guía de investigación futura en estos temas).

Emoción y derecho, el capítulo 11, está orientado a discutir el rol de las emociones en el derecho penal. Se abordan temas como los estereotipos emocionales, el papel de la agresividad y el remordimiento en los juicios, etc. También menciona la baja fiabilidad de los testigos presenciales, dada la naturaleza constructiva de la memoria. La autora plantea, respecto a la dicotomía racional – emocional que las consideraciones judiciales adquieren respecto a las emociones:

Las emociones no son desviaciones temporales de la racionalidad. No son fuerzas externas que nos invadan sin nuestro consentimiento. No son tsunamis que dejen destrucción a su paso. Ni siquiera son reacciones al mundo. Son construcciones del mundo que hacemos nosotros. Los casos de emociones no están más fuera de control que los pensamientos, las percepciones, las creencias o los recuerdos. El hecho es que construimos muchas percepciones y experiencias y que realizamos muchos actos, algunos que controlamos y otros que no

La autora plantea que el sistema jurídico requiere al menos 5 aprendizajes, respecto a las emociones:

- 1. Las emociones no se expresan, manifiestan ni revelan en el rostro, en el cuerpo o en la voz de una manera objetiva*
- 2. Nuestra vista, nuestro oído y otros sentidos siempre están influenciados por nuestros sentimientos. Hasta la prueba que parezca más objetiva estará influenciada por el realismo afectivo.*
- 3. Los sucesos que parecen automáticos no están, necesariamente, totalmente fuera de nuestro control y no son necesariamente emocionales*
- 4. Jurados y jueces deben ver con escepticismo cualquier afirmación de que ciertas regiones del cerebro provocan directamente un mal comportamiento.*
- 5. Los jurados y los jueces deben saber que todas las culturas están llenas de categorías sociales como el sexo, la raza, la etnia y la religión, que no se deben confundir con categorías físicas o biológicas que tienen profundas líneas divisorias en la naturaleza. Además, los estereotipos emocionales no tienen lugar en un tribunal. Las mujeres no deberían ser penadas por sentir ira en lugar de miedo hacia sus agresores, y no se debería castigar a los varones por sentirse indefensos y vulnerables en lugar de valerosos y agresivos.*

El capítulo termina con dos reflexiones. Una es el cuestionamiento, a la luz de los datos, del uso de jurados en los juicios. El otro es la revisión del concepto de responsabilidad, enfatizando que no obstante la persona sea culpable, el historial de predicciones (ancladas en la interacción social) debería ser revisada: revisar la historia de anclajes interpersonales – sociales de esa persona y atender a posibles falencias.

El penúltimo capítulo, 12, se titula *¿Está enfadado un perro que gruñe?* se centra en desarrollar la noción de falacia de inferencia mental, para criticar la tesis (y la metodología de investigación involucrada) del *aprendizaje del miedo* en animales. Para esto, la autora vuelve a revisar los conceptos centrales de la Teoría de la Emoción Construida.

El último capítulo, titulado *Del cerebro a la mente, la nueva frontera*, se centra en el cerebro predictivo y las nociones desarrolladas en los capítulos anteriores para analizar tres aspectos distintivos de la mente: el realismo afectivo, los conceptos (predicciones de caso único) – categorías y la realidad social.

A partir de estas tres inevitabilidades de la mente, la construcción nos enseña a ser escépticos. Nuestras experiencias no son una ventana a la realidad. Más bien, el cerebro está cableado para modelar nuestro mundo impulsado por lo que es relevante para nuestro presupuesto corporal, y luego experimentamos ese modelo como la realidad. Nuestra experiencia momento a momento puede dar la impresión de que es un estado mental discreto seguido de otro, como abalorios en una cuerda, pero, como hemos expuesto en este libro, nuestra actividad cerebral es continua en una serie de redes básicas intrínsecas. Podría parecer que nuestras experiencias están provocadas por el mundo exterior al cráneo, pero se forman en una tormenta de predicciones y correcciones. Irónicamente, cada uno de nosotros tiene un cerebro que crea una mente que se comprende mal a sí misma.

En resumen, la Teoría de la Emoción Construida explica cómo experimentamos y percibimos emociones en ausencia de cualquier huella dactilar biológica constante en el rostro, el cuerpo o el cerebro. El cerebro funciona construyendo continuamente significado, en situaciones específicas, al predecir y simular la experiencia interior y el exterior del cuerpo. Estas predicciones viajan por la corteza cerebral, propagándose en cascada desde los circuitos de presupuesto corporal de la red interoceptiva hasta las cortezas sensoriales primarias para crear en todo el cerebro simulaciones distribuidas, cada una de las cuales es un “caso particular de un concepto – predicción”. La simulación más cercana a nuestra situación, más apropiada para nuestra meta, es la ganadora y se convierte en nuestra experiencia, y si es un caso de un concepto emocional experimentamos la emoción. Todo este proceso se da con la ayuda de nuestra red de control, al servicio de regular nuestro presupuesto corporal para mantenernos vivos y sanos. Con ello influimos en los presupuestos corporales de quienes nos rodean para que nos ayuden a sobrevivir y a propagar nuestros genes a la generación siguiente: así es como se crea realidad social, como se hacen las emociones.

La Teoría de la Emoción Construida no es solo una explicación moderna de cómo se forman las emociones. También es la representante de una visión radicalmente

diferente de lo que significa ser humanos conocedores y constructores de realidad. En una perspectiva coherente con las últimas investigaciones en neurociencia, la psicóloga Lisa Feldman Barrett argumenta una teoría que nos da más control que la visión clásica y tiene profundas repercusiones en la manera de vivir nuestra vida: no somos animales reactivos, cableados para reaccionar a los eventos del mundo. En cambio, predecimos, construimos y actuamos: somos arquitectos de nuestra experiencia.

Rodrigo Diaz Olguin
Psicólogo y psicoterapeuta
<http://www.rodrigodiazolguin.com>



Cipra – Círculo de Psicoterapia Cognitiva Post - Racionalista
Concepción. Chile. Teléfono 56 – 041 – 2466054.
Web: <http://www.cipra.cl>