

Teorías de la emoción

Lee las tres teorías y fíjate en el orden entre el cuerpo y la mente. Después escribe tu propio ejemplo y aplícalo a cada una en el último recuadro.

1. Teoría de James-Lange (1884)

El estímulo produce primero una excitación fisiológica en el cuerpo, y la emoción aparece después, como la interpretación de esa excitación. Es la teoría de William James y, de forma independiente, de Carl Lange. Cannon la cuestionó porque esos cambios corporales le parecían muy lentos. Resume el orden en tus palabras.

2. Teoría de Cannon-Bard (1927)

El cerebro envía señales a la vez hacia el cuerpo y hacia la mente, así que la excitación fisiológica y la emoción ocurren juntas pero de forma independiente, sin que una cause la otra. Es la teoría de Walter Cannon, ampliada después por Philip Bard. Resume el orden en tus palabras.

La diferencia está en el orden entre la excitación y la emoción.

3. Teoría bifactorial de Schachter-Singer (1962)

La excitación aparece primero, sin una etiqueta clara, y la persona busca en el contexto una explicación para nombrarla, así que la emoción resulta de la excitación más la interpretación. Es la teoría de Stanley Schachter y Jerome Singer. Resume el orden en tus palabras.

4. Aplica las tres teorías a tu ejemplo

Piensa en una situación real que te generó una emoción fuerte, como ver una araña o recibir una buena noticia, y descríbela. Después cuéntala tres veces, una por cada teoría, cambiando el orden entre el cuerpo y la emoción.

Las tres teorías compiten sobre el orden entre el cuerpo y la mente, no sobre si la emoción existe. Repasa tapando los recuadros y explicando con tus palabras cuál va primero en cada teoría.