

Teorías de la emoción

Lee las tres propuestas y observa qué sucede primero en cada una. Después escribe tu propio ejemplo y aplícalo 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.

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.

¿Qué ocurre primero?

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.

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. Descríbela desde cada teoría y cambia la secuencia de los hechos.

Las tres teorías discrepan sobre la secuencia de la excitación y la experiencia emocional. Repasa tapando los recuadros y explicando con tus palabras qué propone cada una.

