

EMOCIONES

**Lo que sentimos importa,
pero no lo explica todo**

Un recorrido por siglos de
pensamiento filosófico
para explorar cómo sentimos,
qué lugar tiene el cuerpo
y qué nos dicen las emociones.

Una curaduría de
Uriel Goldstein

Emociones

Pensarnos pasa

Una curaduría de Uriel Goldstein

Edición digital · 2026

Un recorrido filosófico por la emoción y valoración, el cuerpo, la experiencia afectiva y los debates contemporáneos.

© 2026 Uriel Goldstein. Todos los derechos reservados.

Curaduría y dirección editorial: Uriel Goldstein. Edición: Pensarnos pasa.

Las referencias se reúnen en la bibliografía final.

Índice

Antes de empezar	3
Prólogo	7
Primera parte · Emoción, juicio y valoración	11
Segunda parte · Cuerpo, afecto y naturaleza	24
Tercera parte · Experiencia afectiva, angustia y estado de ánimo	38
Cuarta parte · El debate contemporáneo	51
Cierre · Lo que sentimos y lo que hacemos con eso	66
Bibliografía de referencia	75

Antes de empezar

Pensarnos pasa nace de una inquietud simple: hay preguntas que forman parte de nuestra vida mucho antes de que sepamos que la filosofía, la psicología o las ciencias las vienen discutiendo desde hace siglos. Qué creemos, quiénes somos, qué sentimos, cómo nos vinculamos y por qué repetimos ciertas maneras de actuar. No aparecen solamente en libros o en aulas. Aparecen cuando una reacción nos sorprende, cuando no entendemos por qué algo nos afecta tanto, cuando una emoción parece decir una cosa y nuestras razones dicen otra, o cuando llevamos días con un estado de ánimo que no podemos reducir a un acontecimiento preciso.

Este libro se detiene en una de esas preguntas: qué estamos nombrando cuando hablamos de emociones. La palabra parece bastante clara mientras la usamos. Decimos miedo, enojo, tristeza, alegría, vergüenza. También decimos que estamos desganados, angustiados, enamorados, tensos o aliviados. El problema aparece cuando intentamos ordenar experiencias que no funcionan del mismo modo. Un sobresalto dura segundos. Un miedo puede tener un objeto definido. Un estado de ánimo puede extenderse durante días sin señalar una causa única. Una sensación corporal puede formar parte de una emoción sin ser, por sí sola, una emoción. Y la palabra sentimiento cambia de sentido según la teoría o el uso cotidiano que tengamos delante.

La propuesta no es encontrar una definición capaz de resolver de una vez todas esas diferencias. Tampoco hacer una historia de las teorías de la emoción. Hablamos de una curaduría porque el trabajo consiste en elegir algunas voces entre muchas posibles, recuperar de cada una

el problema que puede ayudarnos a pensar, ponerlas en relación y construir un recorrido que no existía de esa manera en las obras originales.

Los autores que aparecen acá escribieron en momentos muy distintos y no pertenecen a una única tradición. Aristóteles analiza las pasiones en el contexto de la retórica. Los estoicos las relacionan con juicios y valoraciones. Descartes intenta comprender la unión entre alma y cuerpo. Spinoza piensa los afectos dentro de una naturaleza de la que el ser humano no está separado. Darwin introduce una historia evolutiva de la expresión. James radicaliza el papel de los cambios corporales. Kierkegaard, Heidegger y Sartre desplazan la discusión hacia la angustia, los estados de ánimo y la manera en que lo afectivo modifica el mundo vivido. La psicología y la neurociencia contemporáneas, finalmente, siguen discutiendo qué papel tienen la evaluación, la expresión, los circuitos defensivos, el cuerpo y los conceptos en aquello que llamamos emoción.

No vamos a convertir esa diversidad en una teoría única. En muchos casos, las posiciones se contradicen. En otros, están respondiendo preguntas diferentes. La curaduría aparece precisamente ahí: en decidir qué problema le hacemos a cada autor, qué diferencia vuelve visible y qué ocurre cuando su perspectiva deja algo sin explicar que obliga a cambiar de nivel.

Por eso no hace falta saber filosofía para leer este libro. Cuando aparezca un concepto técnico, el objetivo será desarmarlo antes de usarlo: explicar qué problema intenta resolver, qué supone, qué permite distinguir y dónde puede confundirse si se lo traslada demasiado rápido al presente. Los ejemplos cotidianos no reemplazan esa explicación. Llegan después, cuando ayudan a ver cómo opera una idea en una experiencia reconocible.

Hay, además, una decisión editorial que atraviesa todo el recorrido. Vamos a tratar las emociones como experiencias que pueden aportar información sin convertirlas en mensajes infalibles. El miedo puede mostrarnos que algo está apareciendo como amenaza; no demuestra por sí solo que el peligro sea real o tenga la magnitud que sentimos. La ira puede volver visible que vivimos algo como agravio; eso no resuelve si hubo intención de ofender. Una tristeza puede mostrar cuánto importaba una relación o un proyecto; no nos dice automáticamente qué deberíamos hacer con esa pérdida.

Esa diferencia permite escapar de dos respuestas demasiado simples: desconfiar de todo lo que sentimos porque sería irracional, o tomar cada emoción como una verdad interior que solo necesita ser obedecida. Entre esos extremos hay un problema más interesante. Para comprender una emoción necesitamos preguntar qué está ocurriendo en el cuerpo, cómo aparece la situación, qué valor tiene aquello que está en juego, qué historia participa de esa respuesta y qué posibilidades de acción se vuelven visibles o se cierran mientras sentimos.

El recorrido está organizado en cuatro movimientos. El primero examina la relación entre emoción, juicio y valoración. El segundo desplaza la pregunta hacia el cuerpo, los afectos y la naturaleza. El tercero se detiene en la experiencia afectiva y distingue emociones episódicas, sensaciones, angustia y estados de ánimo. El cuarto entra en debates contemporáneos que muestran que ni siquiera hoy existe una explicación única de qué es una emoción.

No buscamos terminar con una fórmula que haya que adoptar. La apuesta es otra: que después del recorrido la pregunta inicial resulte más precisa. Que podamos decir “siento miedo”, “estoy enojado”, “estoy desganado” o “algo me pasa” sin suponer que todas esas frases nombran el mismo fenómeno. Y que, cuando una emoción aparezca, podamos tratarla como algo que merece ser comprendido antes de juzgarla, combatirla o convertirla en una orden.

Prólogo

Sentir parece lo más inmediato

Hay experiencias que parecen no necesitar interpretación. Alguien escucha un estruendo y se sobresalta. Recibe un mensaje y siente una presión en el pecho. Una frase produce enojo antes de que haya tiempo para pensar una respuesta. En esos momentos, la emoción se presenta como algo que simplemente ocurre. No parece haber una teoría entre el acontecimiento y el cuerpo. Mucho menos una deliberación.

Esa inmediatez es real como experiencia. El problema empieza cuando intentamos explicar por qué sentimos una cosa y no otra. El mismo mensaje puede producir alivio en una persona y temor en otra. Una crítica puede vivirse como humillación, ayuda, amenaza o dato irrelevante. Una demora puede sentirse como abandono o no tener ningún peso. Si el acontecimiento fuera suficiente para producir la emoción, esas diferencias resultarían difíciles de entender.

La explicación contraria también parece insuficiente. Podríamos decir que todo depende de cómo interpretamos lo que pasa, pero entonces el cuerpo queda convertido en una consecuencia tardía de pensamientos que ya ocurrieron en otro lugar. Esa imagen tampoco coincide con muchas experiencias. A veces el cuerpo se tensa antes de que sepamos qué estamos pensando. A veces una reacción aprendida persiste aun cuando nuestras razones explícitas cambiaron. A veces comprendemos perfectamente que algo no es peligroso y, sin embargo, seguimos sintiendo miedo.

Entre esas dos imágenes —la emoción como reacción automática y la emoción como interpretación— se abre el problema de este libro.

La primera parte va a preguntar qué relación existe entre sentir y valorar. Aristóteles permite observar que el miedo, la ira o la compasión no aparecen frente a cualquier situación, sino frente a algo que se presenta bajo cierta descripción. Crisipo lleva esa relación mucho más lejos y vincula las pasiones con juicios acerca de lo bueno y lo malo. Séneca introduce una distinción decisiva entre los primeros movimientos que pueden sorprendernos y una emoción que se desarrolla. Nussbaum recupera la dimensión evaluativa para pensar por qué aquello que nos importa nos vuelve también vulnerables.

Si ese primer movimiento se leyera solo, podríamos terminar pensando que una emoción es, en el fondo, una idea acompañada de síntomas. Por eso la segunda parte cambia de escala. Descartes muestra que incluso dentro de un sistema dualista las pasiones pertenecen a la unión concreta entre alma y cuerpo. Spinoza rechaza que el ser humano sea una excepción dentro de la naturaleza y piensa el afecto como una modificación integral de nuestra capacidad de actuar. Darwin introduce la historia evolutiva de las expresiones y respuestas. Damasio vuelve sobre el problema desde la neurobiología y la toma de decisiones. La emoción empieza a aparecer como algo que no se entiende sin un organismo que regula, recuerda y responde.

Pero tampoco alcanza con hablar del cuerpo. Hay experiencias afectivas que no se organizan como episodios breves dirigidos a un objeto. El tercer movimiento entra en esa diferencia. James pregunta hasta qué punto sentir una emoción depende de sentir los cambios corporales. Kierkegaard separa la angustia del miedo a una cosa determinada. Heidegger piensa los estados de ánimo como maneras en las que el mundo entero puede aparecer con un tono distinto.

Sartre, por su parte, muestra que una emoción puede ser espontánea sin ser puramente mecánica: puede transformar el campo de aquello que parece posible en una situación.

A esa altura la palabra emoción ya habrá empezado a desbordarse. Y el cuarto movimiento no viene a ordenarla con una respuesta final. Hace lo contrario. Lazarus, Ekman, LeDoux y Lisa Feldman Barrett muestran cuatro maneras contemporáneas de investigar lo afectivo. Evaluación, regularidades expresivas, circuitos defensivos y construcción de categorías emocionales no son cuatro nombres para lo mismo. Algunas teorías compiten entre sí y otras trabajan en niveles distintos.

El recorrido completo puede pensarse entonces como un desplazamiento. Empezamos preguntando qué nos dice una emoción. Después necesitamos saber qué parte de esa experiencia pertenece al modo en que una situación significa algo para nosotros, qué parte a la historia y regulación del cuerpo, qué diferencia existe entre una emoción y un estado de ánimo, y qué puede afirmarse hoy sin fingir que hay un consenso que no existe.

Hay una razón para avanzar en ese orden. En la vida cotidiana solemos querer interpretar demasiado rápido lo que sentimos. Buscamos la causa, el mensaje, el nombre correcto o una manera de cambiar la experiencia. A veces esas preguntas son útiles. Pero pueden adelantarse al problema. Si todavía no sabemos qué tipo de fenómeno estamos intentando comprender, una explicación atractiva puede ordenar demasiado pronto algo que necesita más distinciones.

En *Creencias* aparecía una dificultad parecida: una idea puede organizar nuestra experiencia sin presentarse como una opinión que elegimos conscientemente. En *Identidad*, una descripción puede

ayudar a reconocernos y al mismo tiempo volverse demasiado estrecha si pretende decidir todo lo que somos. Acá la pregunta toma otra forma. Una emoción puede ser real, intensa y significativa sin que de eso se siga que su interpretación del mundo sea correcta, que deba desaparecer o que deba guiarnos.

Por eso el libro no va a ordenar las emociones en buenas y malas, racionales e irracionales, útiles e inútiles. Una misma emoción puede cumplir funciones distintas según el contexto, sostener algo valioso y producir dificultades en otro ámbito, ser comprensible por su historia y aun así necesitar revisión. Antes de decidir qué hacer con lo que sentimos, vale la pena entender qué clase de experiencia tenemos delante.

Ahí empieza el primer eje.