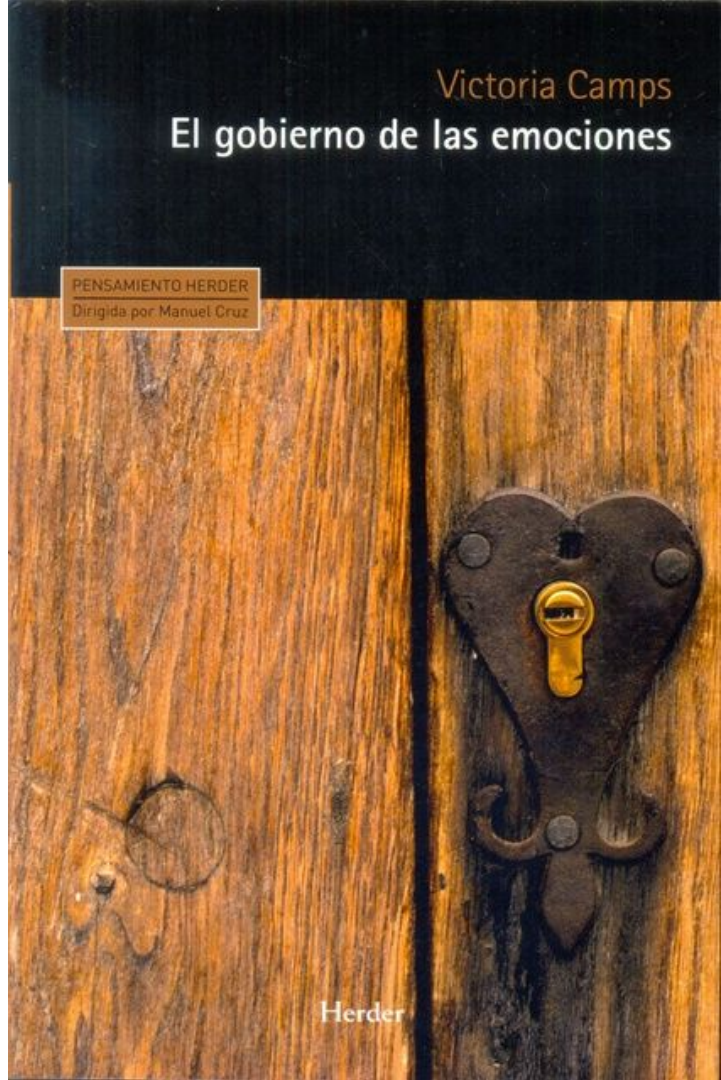


# Las emociones: su gobierno y su relación con la ética

Clase del 4/9/2020  
Filosofía de la Educación

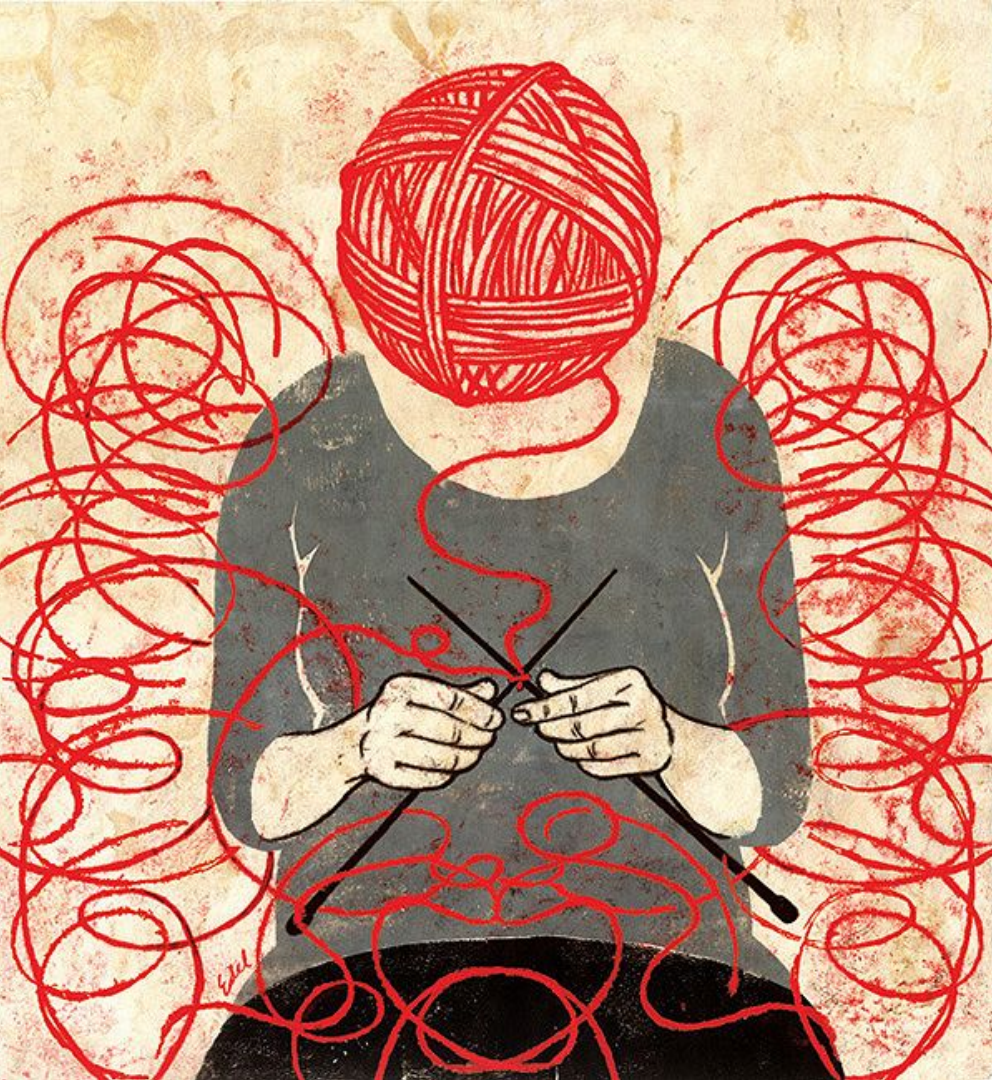
# Victoria Camps (1941-...)



Pensar y actuar:  
¿Por qué no hacemos lo  
que creemos correcto?



¿Por qué es tan difícil que la ley moral dirija efectivamente nuestras vidas? ¿Por qué, entre las numerosas razones que condicionan la conducta, las razones éticas cuentan tan poco? Hay una respuesta sencilla y rápida a estas preguntas y es la siguiente: no basta conocer el bien, hay que desearlo; no basta conocer el mal, hay que despreciarlo. Si la respuesta no es equivocada, de ella se deduce que el deseo y el desprecio, el gusto y el disgusto son tan esenciales para la formación de la personalidad moral como lo es la destreza en el razonamiento.



¿Somos racionales?

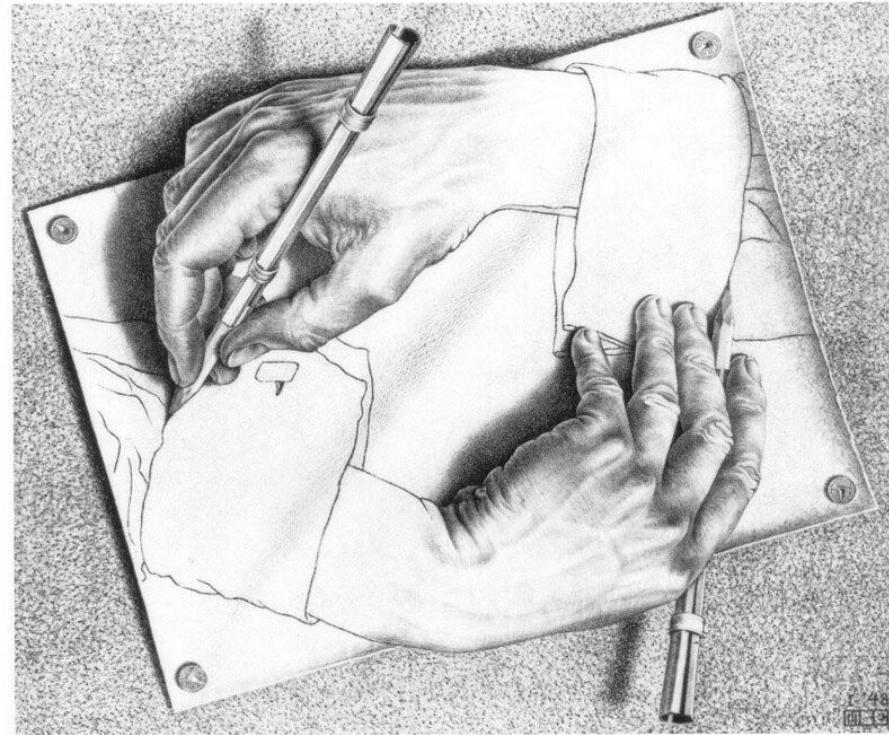
¿En **qué medida** es la razón la causa de nuestras conductas?

¿Qué imágenes nos dan las ciencias que estudian el comportamiento?

Todas las ciencias sociales parten hoy del supuesto, exagerándolo a veces, de que somos seres emotivos y no solo racionales. De la mano de tal supuesto, lo que me propongo hacer aquí es analizar cuál es el lugar de las emociones en la ética. Las emociones son los móviles de la acción, pero también pueden paralizarla. Hay emociones que nos incitan a actuar, otras nos llevan a escondernos o a huir de la realidad. Todas las emociones pueden ser útiles y contribuir al bienestar de la persona que las experimenta, para lo cual hay que conocerlas y aprender a gobernarlas.

¿Qué asociamos con la ética?

Desde la ética de las virtudes, el rol de la ética es más formar un carácter que descubrir o inventar normas. Ser una persona ética tiene que ver con formarse a sí mismo/a



# La ética y la Inteligencia Emocional

También la ética es una inteligencia emocional. Llevar una vida correcta, conducirse bien en la vida, saber discernir, significan no solo tener un intelecto bien amueblado, sino sentir las emociones adecuadas en cada caso. Entre otras cosas, porque, si el sentimiento falta, la norma o el deber se muestran como algo externo a la persona, vinculado a una obligación, pero no como algo interiorizado e íntimamente aceptado como bueno o justo. La persona equitativa no es la que paga impuestos para evitar la inspección de Hacienda y la multa que le caerá si no desembolsa lo debido, sino la que se identifica con el imperativo moral de que es bueno redistribuir la riqueza.

# Emoción, motivación y apatía

**Emoción.** Del latín *emotio*, derivado a su vez del verbo *emovere*. Se forma con el verbo *movere* (mover, trasladar).

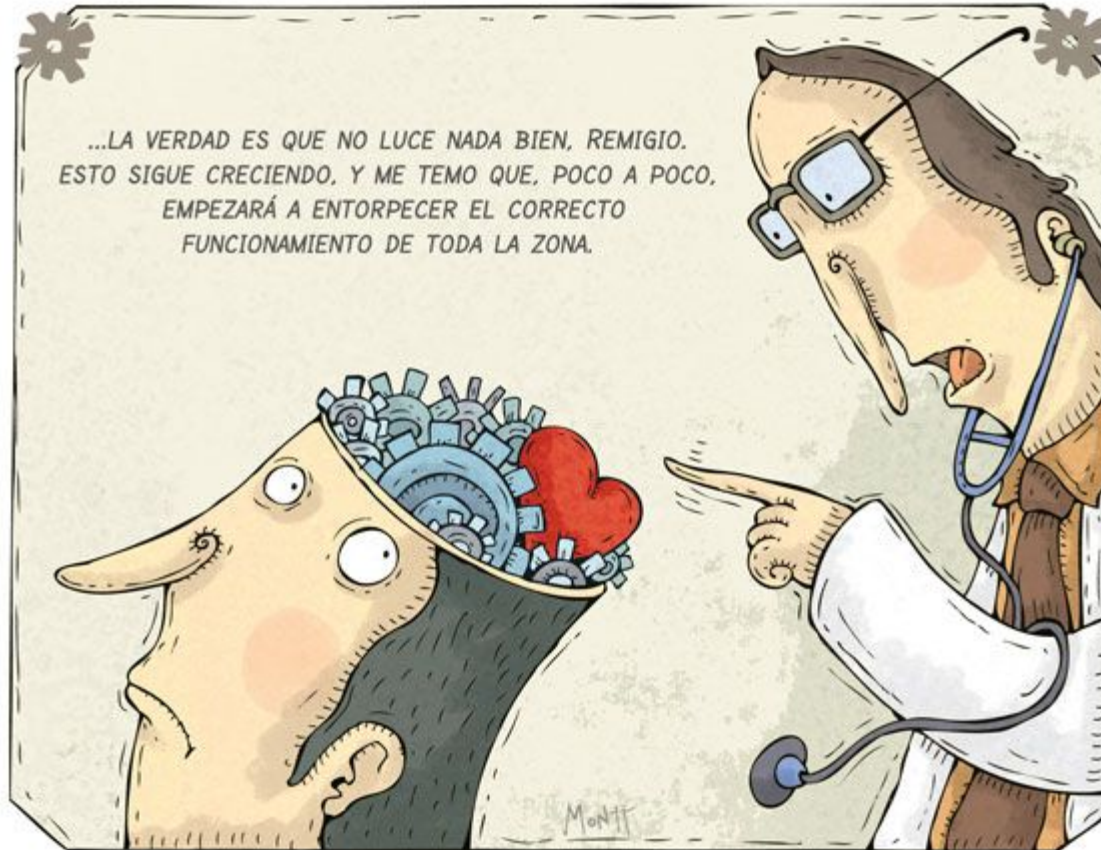
**Apatía.** Préstamo (s. XIX) del griego *apátheia* ‘falta de sentimiento’, derivado de *a-* sufijo privativo y *patheîn* ‘sufrir, experimentar un sentimiento’. De la familia etimológica de *padecer* (V.).

Ausencia de pathos, pasión.

# La emoción es fundamental para la acción adecuada

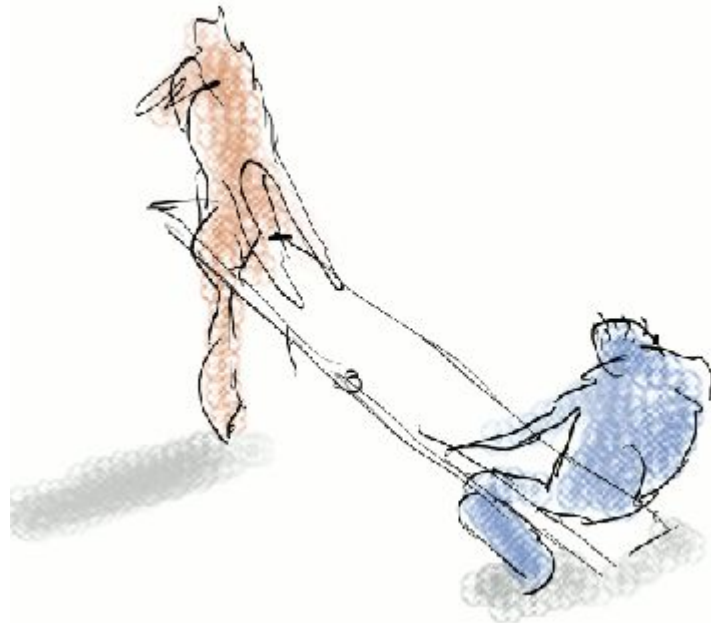
Una persona con carácter o sensibilidad moral reacciona *afectivamente* ante las inmoralidades y la vulneración de las reglas morales básicas. Siente indignación, vergüenza o rabia ante lo ocurrido en los campos de exterminio, los horrores de las guerras, las torturas de las cárceles, las hambrunas, la corrupción que corroe a las instituciones políticas y a quienes las administran. Esa reacción *afectiva* es necesaria para orientar la conducta en contra de lo que se proclama como inaceptable e injusto. El que carece de afecciones morales es *apático*, no se apasiona por aquello en lo que dice creer. Nada le motiva ni le moraliza porque vive *des-moralizado*.

¿Significa esto que debemos dejarnos guiar por las emociones para ser personas éticas?



¿Es conveniente pasar de un desprecio a las pasiones a una valoración excesiva de la emoción?

¿Qué peligros tiene el “culto a la emoción”?  
(expresión de M. Lacroix)



La historia muestra el lado peligroso de las emociones

Las emociones son una fuerza poderosa que puede usarse en varios sentidos



Somos  
manipulables  
desde  
emociones  
como

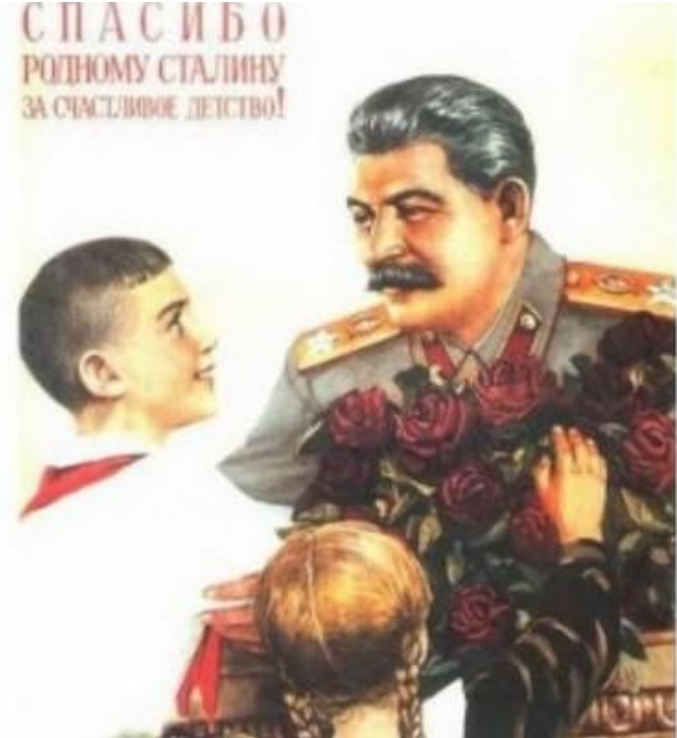
miedo  
odio  
desprecio  
asco



**AMERICA UNDER COMMUNISM!**

Pero también  
desde

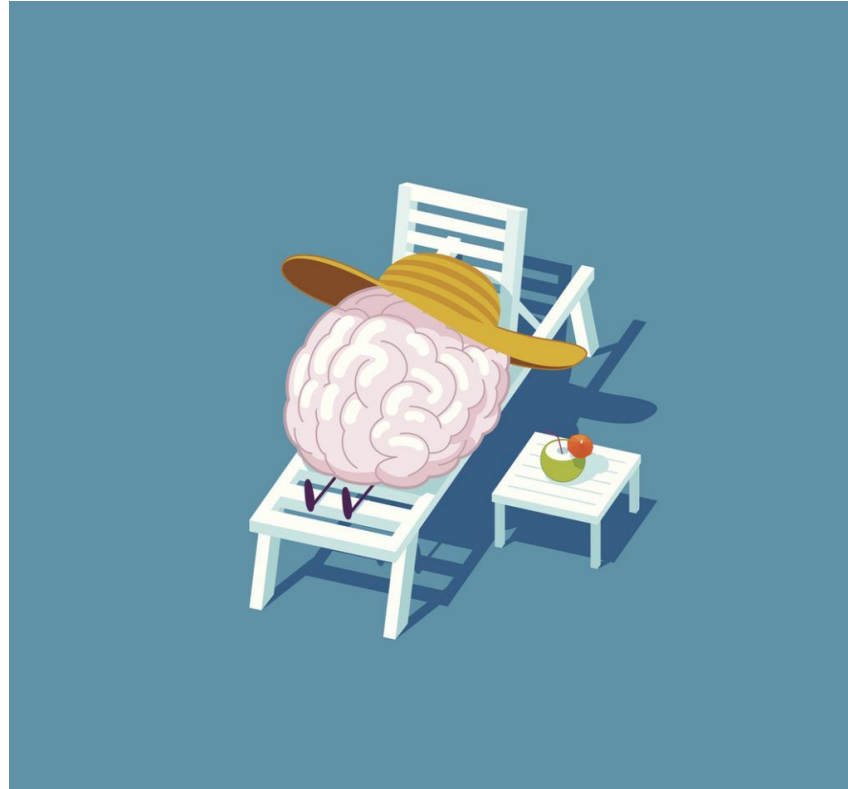
el amor  
la ternura  
el apego  
la simpatía



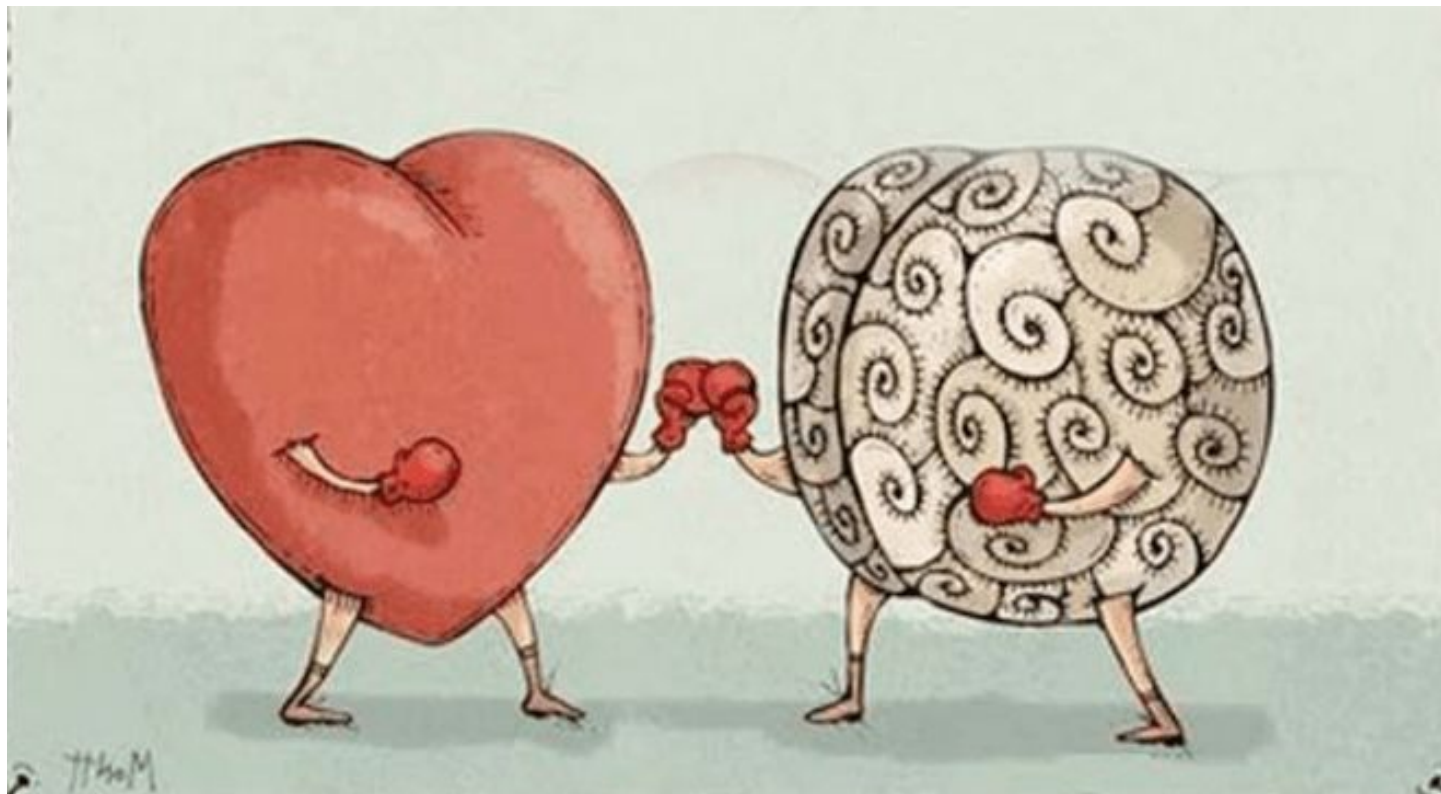
¿Solo los gobiernos populistas juegan con las emociones?



Cortamos 10 minutos



# Evitar falsas oposiciones



Precisamente, lo que hay que evitar son los antagonismos, no apostar por las emociones sin más ni por la racionalidad pura, pues ni los sentimientos son irracionales ni la racionalidad se consolida sin el apoyo de los sentimientos. Para ello convendrá incidir más en la naturaleza de las emociones y en el carácter positivo o negativo que pueden tener de cara a unos objetivos que también habrá que determinar. Dichos objetivos pueden ser la felicidad —como quería Aristóteles—, una vida más justa para todos o una convivencia más pacífica. Quizá sean un solo y mismo objetivo, pero habrá que explicarlo. Para llegar a ellos, o, cuando menos, vivir orientados hacia ellos, no cualquier emoción sirve. Enfadarse es, en principio, un sentimiento natural. Lo que hay que aprender es a enfadarse por lo que merece un enfado.

# ¿Son las emociones buenas o malas?



Minuto 6:00

Pero, ¿en qué sentido pueden educarse las emociones? ¿No son algo natural, instintivo, ingobernable?



Es posible gobernar y moderar o incentivar las emociones no solo porque la razón está para eso, sino porque las emociones no son algo supuestamente natural y espontáneo que el individuo posee debido mayormente a su dotación genética. Existe hoy también el peligro de naturalizarlo todo y decidir que lo que se supone natural no es modificable. El entorno económico, social, cultural, ideológico, jurídico en el que se

desarrolla la conducta de las personas determina en gran parte los sentimientos. Podríamos decir, creo, que existe un *sentir social* que la persona interioriza y aprende por contagio con quienes vive. Un sentir manipulable, para bien y para mal. Lo que es peligroso o un riesgo en el siglo XXI no lo fue en otros momentos de la historia; tampoco son los mismos los motivos de compasión o de vergüenza. La economía de consumo depende de su capacidad para producir deseos y la sociedad de la información sabe que los sucesos noticiables son los que llegan a las vísceras del público.

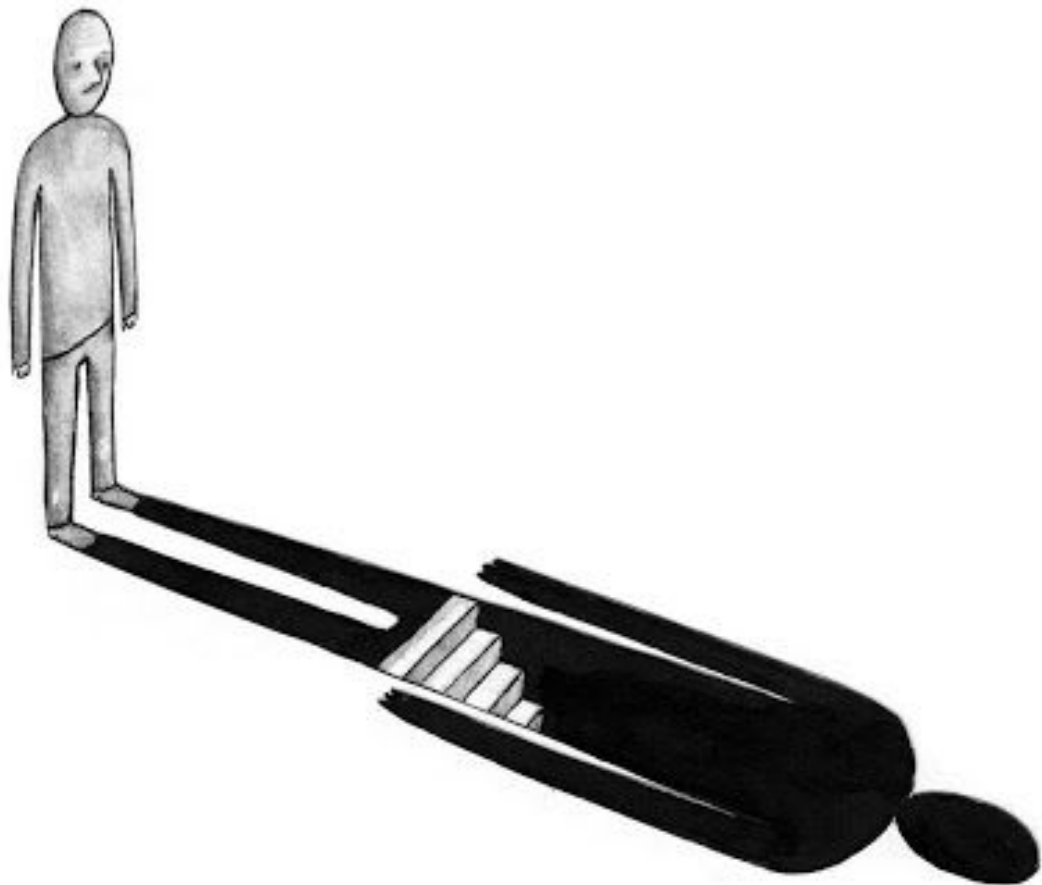
# Un caso concreto para pensar la pertinencia de las emociones: el estrés en el mundo moderno



Pero, ¿cómo educar las emociones?



Desafío para nosotros/as, profesionales de la educación: **educarnos.**



Un paso para  
empezar:

pensar en las  
emociones e intentar  
comprenderlas.



# Ejercicio:


Ante cada emoción:

- Ubicarla en el Moodmeter
- Identificar gatillos de esa emoción
- Pensar un contexto en el cual pueda ser adecuada a un buen fin, o utilizada para un mal fin.

Los ejemplos se toman de una  
síntesis en español de este paper

RESEARCH ARTICLE

## Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients

 Alan S. Cowen and Dacher Keltner

PNAS first published September 5, 2017 <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>



## 1. Aburrimiento

El aburrimiento es un estado emocional desagradable que suele ocurrir cuando, pese al deseo por hacerlo, la persona no consigue estar implicada en una actividad que le provoque satisfacción. Ante esta situación, **se siente un decaimiento anímico.**

## 4. Alegría

**La alegría es una emoción de excitación que nos hace sentir vivos y equilibrados, produciéndonos un placer que nos lleva a experimentar sentimientos gratos hacia las cosas y a la necesidad de expresarlo y compartirlo.**

## 7. Ansiedad

La ansiedad es una emoción de inquietud extrema, caracterizada por una marcada excitación e inseguridad a ciertos estímulos que asociamos como negativos, a fobias, obsesiones, manías o incluso aparece sin que a priori haya una razón.

## 8. Apreciación estética

La apreciación estética es una emoción que viene determinada por la relación que tiene la persona con las diferentes manifestaciones artísticas. La contemplación de determinadas obras de arte despierta en la persona un sentimiento de agrado y placer.

## 10. Calma

La calma es la emoción que se genera cuando no percibimos ningún peligro procedente del ambiente externo en el que nos encontramos, lo que se traduce en una sensación de tranquilidad que nos permite relajarnos.

## 11. Confusión

La confusión es la emoción que sentimos cuando no conseguimos descifrar la naturaleza de algún estímulo que percibamos. Esto nos hace sentirnos desconcertados, intentando esclarecer la situación y ordenar las ideas en nuestra mente.

## 16. Enfado

El enfado es una emoción negativa que desarrollamos hacia una persona o situación que nos ha ocasionado un daño, lo que **nos lleva a sentir repulsión hacia ella e incluso ira.**

## 17. Envidia

La envidia es una emoción que sentimos cuando **anhelamos algo de lo que es poseedor otra persona.** Este sentimiento se traduce tanto en situaciones negativas como el disgusto o bien positivas, queriendo asemejarse a esa persona para lograr lo mismo que ella.

## 21. Miedo

**El miedo es quizás la emoción más primitiva e instintiva de todas**, pues es aquella mediante la cual nuestro organismo se pone en situación de alerta tras percibir un estímulo como potencialmente peligroso tanto para nuestra integridad física como por la posibilidad de fracasar en algún aspecto.

## 22. Nostalgia

**La nostalgia es un sentimiento de tristeza que se despierta cuando recordamos algo** que en su día nos dio placer. La falta o pérdida de este estímulo positivo hace que tengamos una sensación de pena y puede estar relacionado tanto con personas, objetos o situaciones.

## 25. Tristeza

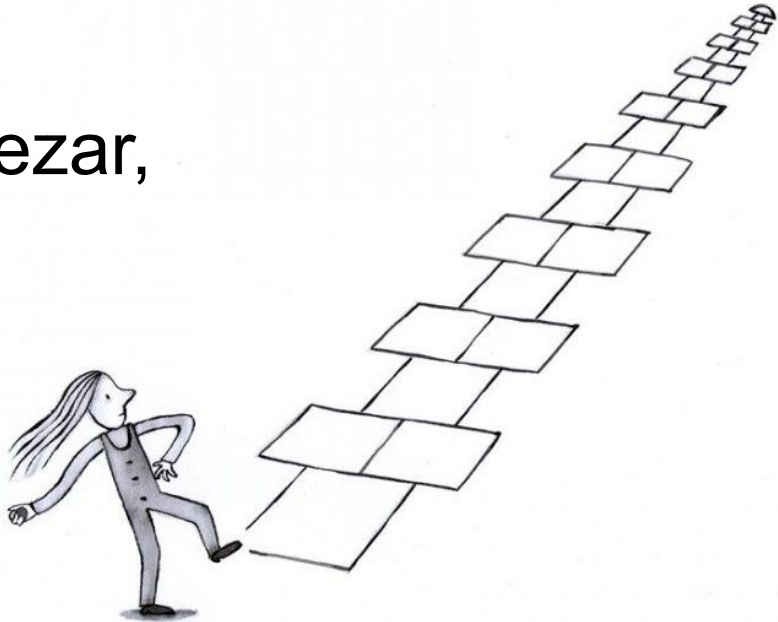
La tristeza es una emoción negativa que es experimentada cuando percibimos algún estímulo que, en función de la situación actual en la que nos encontremos, **puede dejarnos afligidos o afectados**, tanto si es de índole personal como ajena.

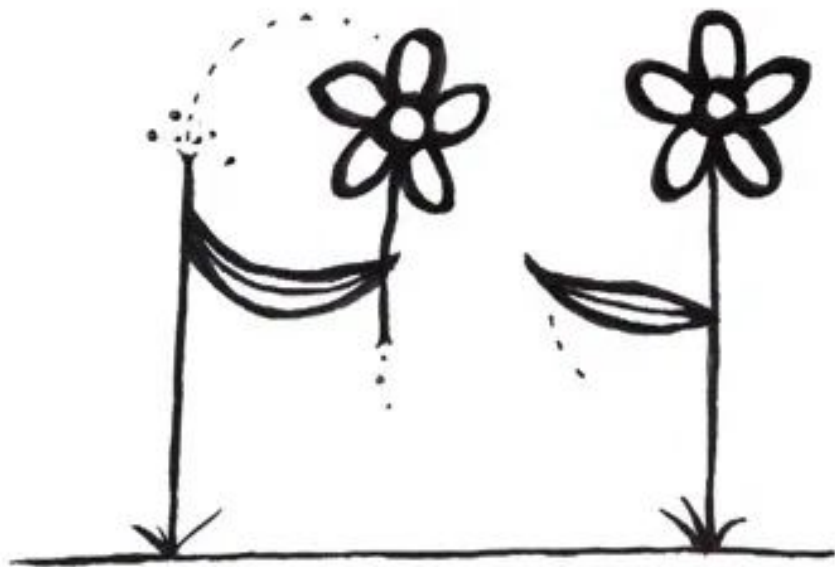
## 27. Vergüenza

La vergüenza es una emoción negativa que **sentimos cuando somos conscientes de que hemos realizado una acción humillante que puede poner en peligro nuestra reputación**, lo que nos lleva a querer abandonar el lugar de los hechos.

Aprender a conocer y gobernar nuestras emociones es un camino largo. ¿Tendrá un fin?

Pero vale la pena empezar,  
por ética,  
y por nuestro  
floreCIMIENTO.





Gracias por la atención