

L U M B R E



Decirle a la emoción por su nombre le baja el volumen (y hay pruebas)

03/10/2026

Antes de empezar

Cerebro · Emociones · 14-16 años · 4 min. Ponerle palabra a lo que sientes no es un consejo de autoayuda: en estudios de laboratorio reduce la respuesta de la amígdala. Además, nadie está seguro de cuántas emociones existen.

QUÉ APRENDERÁS

- Explicar la granularidad emocional y el efecto de nombrar lo que sientes.

Hay una escena que conoces: alguien pregunta cómo estás y respondes "bien" o "ahí llevo". Es verdad, pero también es una foto borrosa. La investigación de las últimas dos décadas sugiere algo incómodo: mientras más precisa sea la palabra que usas para lo que sientes, mejor funcionan tus mecanismos de control.

¿Cuántas emociones hay? Nadie lo sabe

Mapa conceptual

Decirle a la emoción por su nombre le baja el volumen (y hay pruebas)

¿Cuántas emociones hay? Nadie lo sabe

El experimento de ponerle nombre

Sigue leyendo

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



Durante años circuló la lista de seis emociones básicas del psicólogo Paul Ekman (alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa), asociada a expresiones faciales supuestamente universales, y durante años esa lista fue la versión oficial de medio mundo. Otros equipos proponen ocho, doce, veintisiete. Y en 2017, Alan Cowen y Dacher Keltner (Universidad de California en Berkeley) pidieron a miles de personas ver clips breves de situaciones cotidianas y clasificarlos con 34 posibles etiquetas emocionales; del análisis salieron 27 categorías distintas, que no son cajas separadas sino dimensiones que se traslapan: lo mismo que en la lista de Ekman se veía como una emoción, ahí aparecía como varias. La conclusión honesta es que nadie tiene el inventario final: la clasificación de las emociones es trabajo en curso.

Lo que sí tiene consenso creciente es la idea de la psicóloga Lisa Feldman Barrett, acuñada como "teoría de la emoción construida": tu cerebro no detecta emociones ya armadas en el mundo como si fueran objetos; toma señales del cuerpo (ritmo cardiaco, tensión muscular, energía), y las interpreta con conceptos que aprendiste. Eso explica

por qué hay sentimientos que solo tienen nombre en un idioma: la schadenfreude alemana (el placer por el mal ajeno), la saudade portuguesa (nostalgia de algo que quizá no vuelve), la toska rusa (un aburrimiento con dolor), el hygge danés (la comodidad cálida de estar en casa con gente), o el mono no aware japonés (la ternura triste de que las cosas pasen). No son emociones exóticas: son cortes distintos en la misma masa.

El experimento de ponerle nombre

Y aquí el dato duro. En 2007, Matthew Lieberman y su equipo en UCLA metieron personas a un escáner cerebral, les mostraron caras con expresiones de miedo o enojo, y les pidieron dos cosas en distintos momentos: sentir lo que veían, o describir con una palabra lo que la cara mostraba. Al describirlo, la amígdala (la estructura que dispara la alarma) reducía su actividad, y subía la de la corteza prefrontal ventrolateral: la zona que regula. El efecto se conoce como affect labeling, etiquetado afectivo, y desde entonces se replicó en versiones distintas. Traducción: nombrar no es solo describir la tormenta; es parte del pararrayos.

Lo cual no significa que decir "estoy ansioso" cure la ansiedad, ni que una palabra reemplace a un profesional cuando el malestar es fuerte y persistente. Significa algo más práctico: la próxima vez que te sientas mal, no te quedes en "estoy mal". Intenta la versión de tres opciones: ¿estoy con frustración, con vergüenza o con miedo? Ese pequeño esfuerzo de elegir es exactamente el que enciende la parte que regula. No es poesía: es la descripción del mecanismo.

Sigue leyendo

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/lec-emociones-nombres>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat