Valencia y arousal: dimensiones básicas de la experiencia emocional

Selección de Lisa Feldman-Barrett, *¿Cómo están hechas las emociones?*

Cuando el lector se despierta por la mañana, ¿se siente como nuevo o está de mal humor? Avanzado el día, ¿se siente sin fuerzas o está lleno de energía? ¿Y cómo se siente ahora? ¿Tranquilo? ¿Interesado? ¿Lleno de energía? ¿Aburrido? ¿Cansado? ¿De mal humor?

A estas sensaciones simples los científicos las llaman «afecto». El afecto es la sensación general de sentir que experimentamos a lo largo de cada día. No es una emoción, sino una sensación mucho más simple con dos características.

La primera es si la sensación es agradable o desagradable, lo que los científicos llaman «valencia». Lo agradable del sol en la piel o lo delicioso de nuestra comida favorita, y la molestia de un dolor de estómago o de un pellizco, son ejemplos de valencia afectiva. La segunda característica del afecto es lo tranquilos o excitados que nos sentimos, lo que se llama arousal (estado de alerta o de activación). La sensación vigorizante de prever buenas noticias, la sensación de nerviosismo después de beber demasiado café, la fatiga tras una larga carrera y el cansancio por falta de sueño son ejemplos de arousal elevado y reducido. Cuando tenemos la intuición de que una inversión es arriesgada o rentable, o una corazonada de que una persona es de fiar o es imbécil, eso también es un afecto. Incluso lo es una sensación totalmente neutra.

Filósofos de Occidente y de Oriente describen la valencia y el arousal como características básicas de la experiencia humana. La mayoría de los científicos están de acuerdo en que el afecto está presente desde el nacimiento, y que los bebés pueden sentir y percibir placer y desagrado, aunque no todos están de acuerdo en que los recién nacidos vengan al mundo con emociones plenamente formadas.