3.3. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo.

Las emociones son experiencias complejas que involucran una interacción entre diferentes componentes: fisiológico, cognitivo y subjetivo. Estos componentes trabajan en conjunto para dar forma y dar significado a las emociones. A continuación, siguiendo a Fernández-Abascal et al. (2010) se exploran cada uno de ellos en detalle.

El componente fisiológico se refiere a las respuestas físicas y corporales que se experimentan cuando se está emocionalmente activado. Al experimentar una emoción, el cuerpo se prepara para responder de manera apropiada. Por ejemplo, en situaciones de miedo, se observa un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y puede aparecer una sensación de hormigueo o sudoración en las palmas de las manos. Estas respuestas fisiológicas son desencadenadas por el sistema nervioso autónomo y preparan al cuerpo para luchar, huir o congelarse en respuesta a la emoción experimentada.

El componente cognitivo relativo a los procesos mentales y cognitivos que acompañan a las emociones, involucra la interpretación y evaluación de la situación o evento que desencadena la emoción. Los pensamientos, creencias y percepciones influyen en cómo se interpreta y se da sentido a las situaciones emocionales. Por ejemplo, si alguien nos critica, las creencias y pensamientos sobre nosotros mismos y sobre la crítica influirán en la emoción que se experimenta como respuesta. El componente cognitivo también incluye la capacidad para reconocer y etiquetar las emociones, así como la de comprender y manejar las emociones de manera efectiva.

El componente subjetivo comprende la experiencia subjetiva o la sensación interna que se siente durante una emoción. Es la calidad y el tono emocional que se percibe en el estado emocional. Por ejemplo, la alegría puede ser experimentada como una sensación de ligereza y excitación, mientras que la tristeza puede serlo como una sensación de pesadez y melancolía. La subjetividad de las emociones es única para cada individuo y puede variar en intensidad y duración.

En definitiva, estos tres componentes de las emociones, el fisiológico, cognitivo y subjetivo, están intrínsecamente interconectados y se influyen mutuamente. Las respuestas fisiológicas pueden

Copyright 2026

influir en las interpretaciones cognitivas y viceversa. Del mismo modo, las interpretaciones cognitivas pueden afectar a la intensidad y a la calidad subjetiva de las emociones (Fernández-Abascal et al., 2010)

El reconocimiento y la comprensión de estos componentes son esenciales para desarrollar habilidades de inteligencia emocional. Nos permiten ser conscientes de nuestras emociones, comprender cómo influyen en nuestros pensamientos y comportamientos, y aprender a regular y gestionar nuestras respuestas emocionales de manera efectiva. Al entender y explorar los componentes fisiológico, cognitivo y subjetivo de las emociones, podemos profundizar en nuestro autoconocimiento emocional y mejorar nuestras habilidades de autorregulación emocional (Aracena & González, 2021; Buitrago, 2020; Fryda, 1986).

Revision #1
Created 2023-09-13 16:52:23 CEST by Alvaro Serra
Updated 2023-09-13 16:53:01 CEST by Alvaro Serra

Copyright 2026