



## Emociones encontradas: el cerebro frente a sentimientos mixtos

### Description

Durante la infancia, el cerebro comienza a desarrollar la capacidad de procesar sentimientos mixtos, lo cual lleva a un avance en la autorregulación y manejo del conflicto.

### CONTENIDOS

## El cerebro tiene sentimientos mixtos: Las emociones no siempre son claras

Cuando experimentamos una mezcla de emociones positivas y negativas, como la alegría y la tristeza al mismo tiempo, los científicos suelen hablar de “emociones encontradas”. Este fenómeno parece ir en contra de la idea de que las emociones se clasifican únicamente en positivas o negativas. La teoría más común indica que [las emociones son respuestas biológicas](#) que nos guían a tomar decisiones. Por ejemplo, el miedo nos impulsa a huir y el amor nos anima a acercarnos a los demás. Sin embargo, ¿qué pasa cuando sentimos ambas cosas al mismo tiempo?



**Los sentimientos mixtos surgen cuando el cerebro procesa emociones contradictorias, creando una sensación de conflicto e incertidumbre al tratar de comprender estas respuestas biológicas complejas.**

## Las emociones en el cerebro: acercarse o evitar

[Las emociones suelen clasificarse según su función](#): acercarse a algo o evitarlo. Sentimos miedo para alejarnos de una amenaza, como un animal peligroso, o sentimos afecto para acercarnos a seres queridos. Esta clasificación simple es útil para entender el comportamiento humano, pero no explica del todo la complejidad de las emociones mixtas. Investigaciones previas han asumido que estas emociones opuestas no pueden experimentarse

---

simultáneamente. Los sistemas biológicos de acercarse y evitar se anulan entre sí.

## Estudiando las emociones mixtas

Para entender mejor [las emociones encontradas](#), los científicos han utilizado estudios de resonancia magnética funcional (fMRI) y otros métodos avanzados. Estos estudios sugieren que cuando las personas experimentan emociones mixtas, como el disgusto y la diversión, [hay patrones de actividad cerebral únicos](#). Sin embargo, estos patrones no siempre son claros, ya que los estudios de fMRI suelen promediar la actividad cerebral a lo largo del tiempo. **“Lo que encontramos es que estos estados emocionales no se reflejan de manera tan clara en el cerebro como se esperaba”**, explicó **Anthony Vaccaro**, neurocientífico responsable del estudio.

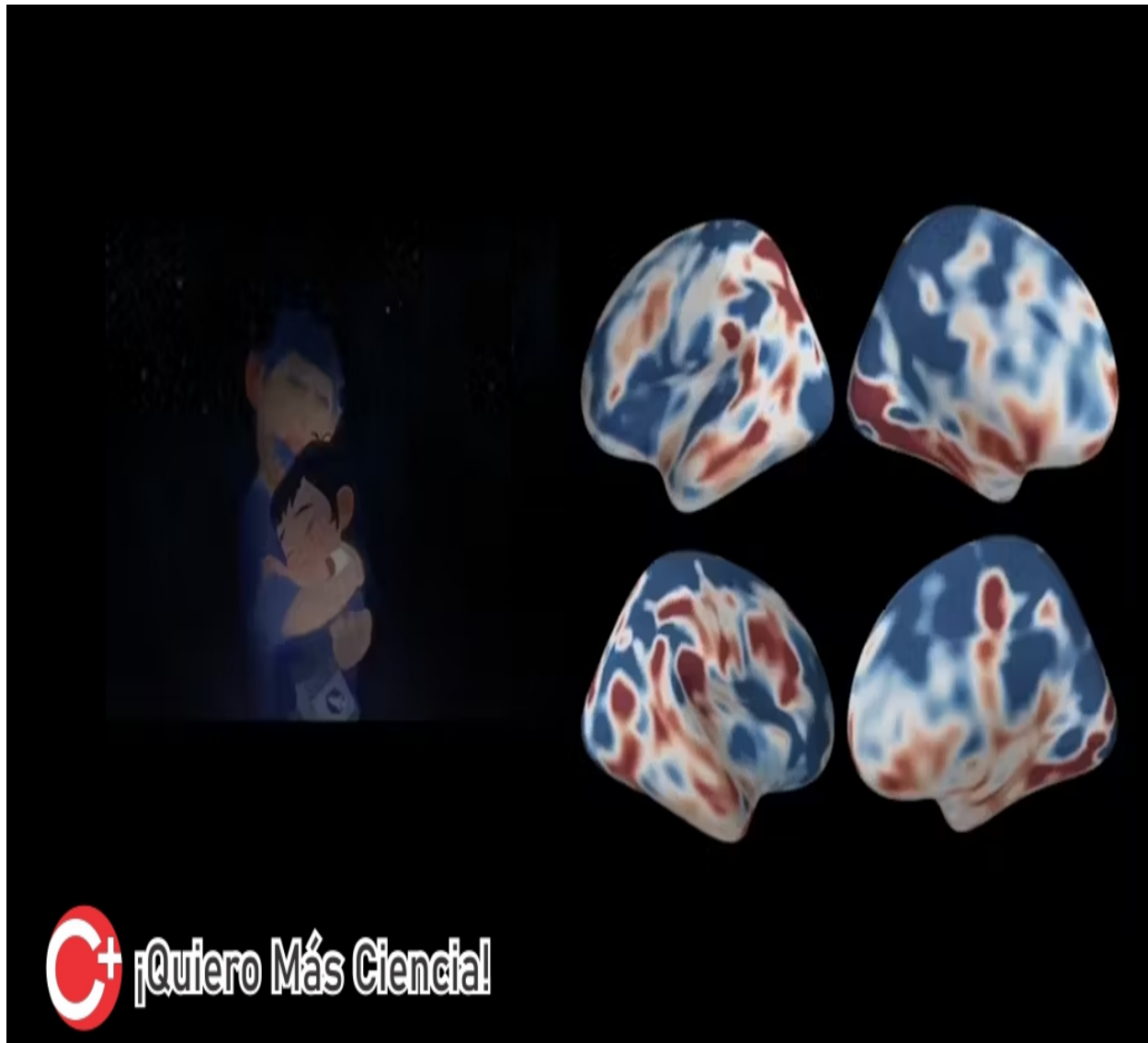
Te Puede Interesar:

## La investigación sobre las emociones encontradas

Para investigar más a fondo, Vaccaro y su equipo llevaron a cabo un experimento donde participantes vieron un cortometraje diseñado para provocar emociones encontradas. El video contaba la historia de una niña que, con el apoyo de su padre, se convierte en astronauta. Durante el video, los participantes experimentaron alegría y tristeza simultáneamente, sobre todo en la parte final, donde el padre muere. El objetivo era analizar si [las emociones encontradas se manifestaban en un patrón cerebral único](#) o si eran simplemente un cambio rápido entre estados emocionales opuestos.

## Resultados y patrones en el cerebro con sentimientos mixtos

Los resultados del estudio mostraron que áreas como la amígdala y la corteza insular no reflejan emociones mixtas como patrones claros. Por el contrario, estas regiones procesaron emociones de manera mutuamente excluyente, lo que significa que no pueden experimentar opuestos al mismo tiempo. **“Nuestros datos sugieren que las emociones encontradas no activan nuevos estados en estas áreas cerebrales más primitivas”**, aclaró **Vaccaro**. Sin embargo, las regiones más avanzadas del cerebro, como el cíngulo anterior y la corteza prefrontal ventromedial, sí mostraron patrones únicos, lo que sugiere que son clave para la experiencia de emociones complejas.



Los investigadores identificaron regiones cerebrales con actividad por encima del promedio (rojo) y por debajo del promedio (azul) durante los momentos del cortometraje 'One Small Step' de Taiko Studio, que desencadenaron emociones mixtas. Taiko Studios y la Oficina de Comunicaciones de la Universidad del Sur de California Dornsife colaboraron en esta investigación.

## Para seguir pensando

El descubrimiento de que las emociones mixtas se procesan en regiones cerebrales avanzadas ofrece una nueva perspectiva sobre cómo estas influyen en la toma de decisiones. **“Creemos que estas áreas del [cerebro ayudan a las personas a integrar sentimientos opuestos, lo que es esencial para procesar eventos emocionales importantes](#)”,** mencionó Vaccaro. Estas [emociones mixtas pueden jugar un papel fundamental en momentos clave de la vida](#), como despedidas o logros personales, donde la complejidad emocional puede ayudar a formar recuerdos duraderos y significativos.