

Narrar las emociones: Aproximación a la frustración y el fracaso

Elizabeth Grace Ramírez Donner⁽¹⁾, Aura Cristina
Zapata Jaimes⁽²⁾ y Alejandro Betancur Pérez⁽³⁾

Resumen: Este artículo presenta una revisión interdisciplinaria sobre la teoría de las emociones desde la filosofía y la ciencia, explorando su papel en la cultura y su representación visual en el cine. Parte de Platón y Darwin, integra aportes de la neurociencia y propone una articulación entre procesos afectivos y recursos cinematográficos como composición, luz y color. Ofrece un marco útil para comprender cómo se construyen narrativas emocionales a través de lenguajes visuales.

Palabras clave: narrativa - emociones - sentimientos - comunicación

[Resúmenes en inglés y portugués en las páginas 225-226]

⁽¹⁾ **Elizabeth Grace Ramírez Donner.** Universidad de Medellín. Comunicadora en Lenguajes Audiovisuales. Participó en el proyecto de investigación+creación “El telón de los grillos”, en el cual ocupó el rol de productora ejecutiva y fotógrafa. Correo electrónico: gracedonner1@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1612-3630>

⁽²⁾ **Aura Cristina Zapata Jaimes.** Universidad de Medellín. Comunicadora en Lenguajes Audiovisuales. Participó en el proyecto de investigación+creación “El telón de los grillos”, en el cual ocupó el rol de productora ejecutiva y directora de arte. Correo electrónico: auracristinaj@gmail.com

⁽³⁾ **Alejandro Betancur Pérez.** Universidad de Medellín. Comunicador en Lenguajes Audiovisuales. Participó en el proyecto de investigación+creación “El telón de los grillos”, en el cual ocupó el rol de guionista y director. Correo electrónico: alejobpz@gmail.com

Introducción

En este artículo se explora el terreno de las emociones, particularmente el fracaso y la frustración, en el contexto de algunas reflexiones y definiciones importantes sobre el sentir humano, elaboradas desde la filosofía y la ciencia. Tal exploración teórica es la base de un proceso de investigación+creación denominado “El grifo de los grillos”. Una particulari-

dad de este tipo de proyectos es que la creación, en este caso audiovisual, corre paralelamente a la reflexión teórica, lo cual implica un reto especial por cuanto se espera que esta reflexión influya en la creación de la obra, mientras la creación de la obra influya también sobre el avance de la conceptualización (Beltrán-luengas & Villaneda, 2020).

Podría decirse que siempre que se inicia un proceso creativo esta es la dinámica: la interacción entre investigar y crear. Pero el enfoque de investigación+creación invita, no solo correr ambos procesos de manera simultánea, sino a tomar este proceso de manera reflexiva. De ahí que, según Arango-Lopera *et al.* (2022), en la investigación+creación audiovisual, los enfoques de la literatura científica han abordado la etnografía y la reflexión metodológica como dos de sus claves fundamentales.

Pese a lo anterior, si bien creación de la obra e investigación teórica corren en paralelo, fructifican en sendos productos plenamente diferenciables: la obra creada y la investigación escrita. El problema que se deriva de ello es que, si un lector desprevenido topa con el texto y un espectador aprecia el producto audiovisual no podrá comprender el diálogo que existió entre ambos (Arias, 2010). Esto, de alguna manera, condena los productos resultantes a tener el mismo calado que otras obras (o artículos) elaborados en procesos no clasificados como investigación+creación.

Más que problematizar esa cuestión, esto debe servir como advertencia al lector, en el sentido de leer este artículo no como una historia completa y compleja de la historia de las emociones, sino como la reflexión documentada que permitió al equipo investigador tomar las decisiones relevantes sobre el tratamiento audiovisual que recibiría la obra.

Después de esa advertencia, se presentan dos componentes principales: en primer lugar, el recorrido por las reflexiones, los conceptos y las definiciones de las emociones que se encontraron como las más relevantes en el proceso. En segundo lugar, el influjo que esta reflexión monográfica tendría en el lenguaje audiovisual a emplear.

Emociones y sentimientos: un paisaje complejo

De acuerdo a Pinedo y Canal (2018), en la época antigua sería Platón uno de los primeros autores en abordar el tema de las emociones principalmente, en sus obras *Fedro* y *La República*. Para Platón, las emociones, o pasiones (*pathos* en griego), eran elementos del alma que debían ser controlados para que el ser humano pudiera alcanzar la verdad y el bien en otras palabras la razón.

Su filosofía tenía una visión dualista del alma y las emociones: Platón concebía el alma humana como el producto de su división entre la razón, el espíritu y el apetito. La razón (*logos*), es la parte superior del alma que busca la verdad y está relacionada con el intelecto; es la única capaz de conocer el bien supremo y de guiar al ser humano hacia él. El espíritu (*thymos*), es la parte relacionada con las emociones más nobles como el valor y el honor; es el intermedio entre la razón y las pasiones más bajas. El apetito (*epithymia*), es la parte inferior del alma, que está ligada a los deseos y las emociones más bajas, como el hambre, el deseo sexual y otras pasiones que buscan la satisfacción inmediata.

Platón habla acerca de las emociones en el contexto de la búsqueda de la verdad, verdadero centro gravitacional de toda su filosofía. Por tanto, veía las emociones como potencialmente peligrosas si no eran controladas por la razón. Consideraba que las emociones podían apartar al ser humano de la verdad y el bien. Según él, las personas que actúan impulsadas por las pasiones y emociones no logran alcanzar el conocimiento verdadero ni la vida justa.

No obstante, Platón no proponía eliminar las emociones completamente de la ecuación filosófica, sino armonizarlas con la razón. Las pasiones controladas podrían ayudar al ser humano en la búsqueda del conocimiento y de una vida virtuosa. Para ello, la educación filosófica era crucial, ya que ayudaba a entrenar el alma para que la razón domine las pasiones. Platón asoció el dominio de las emociones con el orden justo tanto en el individuo como en la sociedad. Un individuo justo es aquel en quien la razón controla el espíritu y los appetitos, y una sociedad justa es aquella en la que los gobernantes (filósofos), que representan la razón, controlan a los guerreros (espíritu) y a los productores (apetitos) (Platón, 2003). Por tanto, la justicia individual y social depende de mantener las emociones bajo el control de la razón.

Por otra parte, según menciona Corbin (2024) en su repaso sobre la historia de las emociones, Charles Darwin fue uno de los primeros en estudiar las emociones desde un punto de vista evolutivo. En su obra *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* (1873), Darwin argumenta que las emociones tienen una función adaptativa y que muchas expresiones emocionales son universales entre los seres humanos y los animales. Para el científico, las emociones –sus expresiones como el miedo, la ira y la alegría– ayudaban a la supervivencia, ya que permitían a los individuos responder adecuadamente a situaciones del entorno.

En línea semejante, aparecen James y Lange. Ambos autores continúan la labora de darle fundamentación científica a lo emocional. William James, filósofo y psicólogo estadounidense escribió un artículo académico titulado *What is emotion?* en 1884 en la revista *Mind*; y Carl Lange, médico danés en 1880 escribió su libro *Om Sindsbevægelser: Et Psyko-fysiologisk Studie* (“Sobre las emociones: Un estudio psicofisiológico”), publicado en Dinamarca en 1885. Por la similitud tan grande de sus ideas, se conoce como la teoría James-Lange, que sostiene que las emociones son resultado y consecuencia de las reacciones fisiológicas del cuerpo a los estímulos. En otras palabras, las emociones ocurren de manera dependiente de la forma como se interpreta la reacción corporal a los eventos. Según esta teoría, primero ocurre un cambio físico, como el aumento del ritmo cardíaco o la sudoración, y después interpretamos esas respuestas como una emoción. Por ejemplo, cuando nos encontramos en una situación de peligro, primero sentimos el latido acelerado del corazón y luego lo interpretamos como miedo.

Walter Cannon y Philip Bard desarrollaron una teoría alternativa en la década de 1920. Es vista de manera clara en el libro de Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (1927). Según este, las emociones y las respuestas fisiológicas ocurren simultáneamente y de forma independiente. Es decir, al enfrentar un estímulo, el tálamo recibe información según un estímulo externo y envía un mensaje a la corteza cerebral que se encarga de enviar señales tanto al sistema nervioso como a las áreas emocionales, lo que genera una respuesta fisiológica y de experiencia emocional al mismo tiempo.

En 1962, Stanley Schachter y Jerome Singer propusieron una teoría cognitiva de las emociones en un artículo académico de la Universidad de Columbia titulado *Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State*. Según su teoría, también conocida como la teoría de los dos factores, las emociones resultan de la combinación de una respuesta fisiológica y una interpretación cognitiva de esa respuesta. En otras palabras, cuando hay un cambio físico en el cuerpo (como el aumento de la adrenalina), necesitamos una etiqueta cognitiva o una interpretación consciente para determinar e identificar qué emoción o emociones se están experimentando. El entorno y la situación juegan un papel crucial en esta interpretación.

Richard Lazarus fue un pionero en el estudio de las emociones desde una perspectiva de evolución cognitiva, y su teoría, desarrollada en las décadas de 1960 y 1970, sostiene que las emociones están precedidas por una evaluación cognitiva del entorno. El pensamiento de Lazarus aparece de manera clara en su libro *Emotion and Adaptation* (1991), en el que planteó que, antes de que se experimente una emoción, se evalúa consciente o inconscientemente la situación para determinar si representa una amenaza o un beneficio. Esta evaluación da lugar a una respuesta emocional, pues él dice que el pensamiento ocurre antes que la experiencia emocional y la reacción fisiológica.

Sin embargo, hasta este punto, lo emocional era terreno, por un lado, de reflexiones filosóficas, al estilo de Platón; por otro, materia de científicos en sus laboratorios, o de psicólogos en sus consultas privadas. Las emociones no eran un tema de conversación tan abierto hasta la aparición de un autor que incidió más en la opinión pública que los estudios para especialistas mencionados antes. En la década de 1990, Daniel Goleman popularizó el concepto de *inteligencia emocional* en su libro *Emotional Intelligence* (1995). Goleman argumenta que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras emociones, así como reconocer y entender las emociones de los demás. Según Goleman, la inteligencia emocional es fundamental para el éxito personal y profesional, y consta de cinco habilidades básicas: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Goleman expone cómo las emociones son respuestas biológicas que han evolucionado para asegurar la supervivencia de la especie humana. En su esencia, las emociones son impulsos que llevan a actuar de manera rápida y eficaz ante situaciones de peligro. Por ejemplo, el miedo prepara para huir o esconderse, mientras que la ira puede impulsar a la defensa y ataque. Estas respuestas automáticas han sido cruciales para la supervivencia de los antepasados. Dicho de otra manera: haber desarrollado las emociones fue uno de los grandes aciertos del diseño evolutivo de nuestra especie.

Goleman destaca que, aunque el ser humano vive en un entorno moderno, el cerebro emocional sigue funcionando con los mismos mecanismos que en épocas primitivas. Esta descoordinación puede resultar problemática, ya que las reacciones emocionales rápidas, diseñadas para amenazas físicas inmediatas, no siempre son útiles en situaciones cotidianas en el día a día como los conflictos laborales o familiares.

Uno de los conceptos centrales es el del secuestro emocional. Este se produce cuando una emoción intensa, como el miedo o la rabia, toma el control de nuestra mente, impidiendo que la parte racional conocida como el neocórtex funcione con claridad. Este secuestro

emocional provoca que las personas actúen de manera impulsiva y desmedida, sin reflexionar adecuadamente sobre la situación.

Para Goleman, la solución radica en desarrollar la inteligencia emocional, que nos permite reconocer y gestionar nuestras emociones de forma eficaz. Al hacerlo, evitamos que las emociones negativas dominen nuestras acciones y logramos una mejor adaptación a las exigencias del entorno moderno.

Tabla 1. Teorías de las emociones

Teoría/Autor	Planteo
Charles Darwin	Las emociones tienen una base evolutiva y sus expresiones son universales.
James-Lange	Las emociones son el resultado de las respuestas fisiológicas del cuerpo
Cannon-Bard	Las emociones y las respuestas fisiológicas ocurren simultáneamente e independientemente.
Stanley Schachter	Las emociones surgen de la combinación de activación fisiológica y a interpretación cognitiva del entorno.
Richard Lazarus	Las emociones son el resultado de una evaluación cognitiva de la situación.
Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, gestionar y utilizar las emociones para el éxito personal y social.

Fuente: elaboración propia.

La vida como lugar de las emociones

Si la filosofía de Platón demandó la presencia de la razón para el gobierno de las emociones, y Goleman propuso la inteligencia emocional para la gestión de estas, lo que se aprecia es que la vida cotidiana es su terreno natural. Para efectos de la exploración narrativa, entonces, conviene acotar las reflexiones y definiciones en el contexto de la cotidianidad, en otras palabras, reconocer cómo en el normal desarrollo de los días aparecen estas y qué es lo que hace necesario comprender su lenguaje.

Las emociones no solo son reacciones automáticas, sino que son construcciones activas del cerebro que dan significado a las interacciones sociales. Cuando se experimentan las

emociones, el cerebro emplea las experiencias anteriores para codificar los estímulos del entorno, permitiendo que las emociones influyan en cómo se pueden comprender las acciones y emociones de los demás. Esto permite una regulación más efectiva de las propias respuestas y comportamientos, ajustando la interacción de acuerdo con la situación emocional percibida en los demás (González & Parra-Bolaños, 2024).

Así, hay varios horizontes donde estas se tornan relevantes:

Comprendión del comportamiento humano. Las emociones impactan directamente la forma en la que las personas interactúan con su entorno y con las demás personas. Cuando se estudian las emociones, la ciencia puede entender mejor el comportamiento social, las relaciones interpersonales y la comunicación.

Interacción social y comunicación no verbal. Las emociones han jugado un papel crucial en la comunicación, particularmente en la comunicación no verbal. Las expresiones faciales, el tono de la voz, el lenguaje corporal y las reacciones emocionales permiten a las personas transmitir sus intenciones sin necesidad de palabras. Las expresiones faciales y corporales universales pueden ser comprendidas en diferentes culturas gracias a que emergen de las emociones básicas primarias tales como: la alegría, la tristeza, el miedo y la ira.

Adaptación y supervivencia. Desde la perspectiva de la evolución, las emociones son una especie de mecanismo que ayudan a los individuos a adaptarse y sobrevivir. Las emociones como el miedo, la ira, el asco han cumplido funciones adaptativas que permiten a los seres humanos responder rápidamente a las amenazas del entorno que los rodea, prever situaciones de peligro y así protegerse reaccionando ante ello.

Desde una perspectiva evolutiva, las emociones se han situado esencialmente en la adaptación y la supervivencia, puesto que facilitan la generación de respuestas rápidas ante las amenazas del entorno. El miedo, por ejemplo, permite detectar peligros y desencadena una reacción física inmediata que prepara al cuerpo para huir o defenderse.

Salud mental y física. La neurociencia se ha dedicado a la investigación de las emociones y ha demostrado que afectan a la salud mental y física. Las emociones negativas como la tristeza o el miedo pueden aumentar los niveles de cortisol y noradrenalina, lo que afecta el sistema inmunológico y cardiovascular, generando respuestas como taquicardia, hipertensión, hiperapnea, secreción de adrenalina e inhibición de la movilidad intestinal. En cambio, las emociones positivas como la alegría, ayuda a promover el bienestar general y activan los neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, oxitocina y endorfinas en el cerebro. Estos procesos químicos tienen la capacidad de activar en el cerebro el sistema nervioso parasimpático, lo que disminuye el metabolismo, la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la tensión muscular.

La toma de decisiones: las emociones han jugado un papel importante en la toma de decisiones. La teoría de “marcadores somáticos” (Damasio, 1996) –por ejemplo– sugiere que las emociones ayudan a restringir las opciones disponibles a la hora de tomar decisiones y así ser más eficientes para anticipar consecuencias de nuestras acciones, basándose en experiencias anteriores. Los procesos cognoscitivos de toma de decisiones dependen en buena parte de las emociones. Los marcadores somáticos ayudan a restringir el número de opciones y el tiempo requerido para tomar una decisión, haciendo más manejable el análisis costo-beneficio basado en la lógica (González-Garrido & Ramos-Loyo, 2006). Una reacción emocional ante una persona, objeto o evento puede aprenderse y volverse

automática y generalizable, de tal manera que, por ejemplo, siempre que se presente una persona determinada o alguien que se le parezca, se reacciona en forma semejante, ya sea positivamente si agrada o negativamente si no lo hace. Este modo de responder sucede sin que la persona se dé cuenta y sin conocer la razón de la propia reacción automática.

Regulación y bienestar: la capacidad de las personas para reconocer y regular las emociones, conocida como inteligencia emocional, está relacionada con un mejor desempeño en las tareas, mayor bienestar psicológico y una mayor adaptación social. Los estudios en torno a la inteligencia emocional ayudan a desarrollar estrategias para mejorar la regulación emocional y, por lo tanto, la calidad de vida (Barret, 2017).

Como se puede apreciar, las emociones y su manejo tienen una incidencia clara, directa y específica en el desenvolvimiento de las personas. La calidad de vida depende en buena parte de cómo estas se identifiquen y se reconozcan. Pero hay un punto decisivo en este proceso: reconocer la diferencia entre las emociones y los sentimientos. Para resumirlo, mientras la emoción tiene un tamiz fisiológico, el sentimiento es la elaboración cognitiva que se elabora sobre la experiencia de la emoción.

Emociones y sentimientos

Debido a que el interés creativo de este trabajo se centra en la narrativa del fracaso y la frustración, al revisar las listas de emociones en los autores nos percatamos de que ninguna de ellas las incluye. Fue ahí cuando comprendimos la diferencia entre los sentimientos y las emociones. Según Ceballos (2024), las emociones son una respuesta que ocurre, sea psicológica o fisiológicamente, de manera rápida y automática que responde a alguna situación o evento se presente. “Estas emociones suelen ser intensas y de corta duración y pueden afectar nuestras conductas y nuestras decisiones en el momento” (2024). Las emociones varían según lo que va ocurriendo alrededor, como alguna interacción interpersonal como el consuelo después de recibir una mala noticia, la tristeza inicial al momento de recibir la noticia puede cambiar a alegría después del consuelo de la persona. Por otro lado, los sentimientos son lo que se experimenta después de la emoción si se da una reflexión más a profundidad de esta. Se considera más estable que la emoción, pues es el desencadenamiento de la emoción y el contexto profundizado de la emoción. Por ejemplo, la reflexión de la emoción de tristeza al recibir las malas noticias puede llevar a sentir melancolía. Sin embargo, es importante aclarar que es posible experimentar una emoción sin necesidad de reflexionar sobre ella.

El fracaso y la frustración, por el contrario, sí que generan reflexión. Cuando una persona afirma que ha fracasado o que se encuentra frustrada, el mero hecho de poder nombrar la situación implica que hay un nivel de conciencia sobre esta, de manera que el sentirse así implica la transformación de determinadas emociones en un sentimiento específico: fracaso, frustración. Por lo anterior, se requiere un ejercicio adicional para mapear en qué consisten estos sentimientos específicamente.

Palmero y Martínez Sánchez (2008) identifican las emociones básicas según distintos autores de la historia y elaboran una síntesis que recoge los autores, las emociones y el

criterio para la inclusión de estas en su estudio. Pinedo y Canal (2020) realizaron un estudio sistemático en artículos científicos y encontraron las emociones más mencionadas entre los autores como básicas. En su orden, estas son: miedo, ira, tristeza, asco/desagrado, alegría/ felicidad y sorpresa. En ese mismo trabajo mencionan que las emociones pueden ser clasificadas en básicas y complejas. Las básicas son compartidas con otros animales y tienen un componente biológico y expresivo que es universal y evolutivo. Las complejas, como las emociones morales, surgen a partir de un mayor desarrollo cognitivo, involucrando juicios, creencias y normas sociales.

En ese contexto, los sentimientos se describen dentro del concepto de “afecto”, el cual incluye emociones y sentimientos. El afecto se refiere a los vínculos que tienen una durabilidad entre dos personas, organismos o entre ellos y algún objeto. Estos vínculos generan acciones que buscan perpetuar un estado placentero o de comodidad emocional. Los sentimientos, en este contexto, están asociados a esta búsqueda de confort y estabilidad emocional, y se diferencian de las emociones en que involucran un proceso más duradero y relacionado con las relaciones afectivas

Siguiendo a Pinedo y Canal (2020), las emociones y los sentimientos están mediados por la cognición: las emociones básicas responden a estímulos inmediatos y no requieren reflexión, mientras que las emociones complejas, como los sentimientos morales, están influenciadas por procesos cognitivos más avanzados, como el conocimiento de normas y el juicio de las acciones propias o ajenas. Poco a poco nos aproximamos al fracaso y a la frustración, entonces.

Esto nos llevó a Daniel Buitrago (2021), quien hace un estudio enfocado en las emociones y los sentimientos. En el texto, las emociones se describen como estados afectivos que tienen un inicio rápido, duración corta, y están caracterizadas por respuestas fisiológicas perceptibles, como cambios en la expresión facial o en el ritmo cardíaco. Las emociones son automáticas y responden a estímulos inmediatos del entorno. Por otro lado, los sentimientos se diferencian de las emociones en que son más duraderos, requieren un proceso de reflexión cognitiva y pueden persistir en el tiempo sin la presencia del estímulo original. Los sentimientos involucran contenido conceptual, es decir, están relacionados con juicios, creencias y normas sociales.

Así, la principal diferencia entre emociones y sentimientos es que las emociones son reacciones inmediatas al entorno y más corporales, mientras que los sentimientos requieren de un procesamiento cognitivo y pueden perdurar en el tiempo, estando más relacionados con la vida social y las normas culturales.

Esto se ratifica con Chóliz (2005), quien elabora una distinción de los sentimientos como estados afectivos que se diferencian de las emociones en varios aspectos clave: no son respuestas inmediatas, sino que requieren un proceso cognitivo que puede durar desde minutos hasta años; además, los sentimientos pueden perdurar en el tiempo y ser evocables de manera fiel. Los sentimientos también están profundamente influidos por factores sociales y culturales, lo que significa que están ligados a creencias y juicios morales, lo que no es tan evidente en las emociones. Acorde a Chóliz, la principal diferencia entre emociones y sentimientos radica en que las emociones son respuestas rápidas y automáticas a estímulos externos, mientras que los sentimientos son procesos más prolongados, reflexivos y están profundamente vinculados con el contexto sociocultural.

Dicho esto, está preparado el terreno para sondear los sentimientos que se exploran en esta investigación+creación.

En primer lugar, la frustración. Se trata de un estado emocional que se origina cuando una persona encuentra obstáculos que le impiden lograr un objetivo. La frustración se define como una reacción individual que bloquea la manifestación de necesidades, motivos y valores personalmente significativos, bajo la influencia de una combinación de factores que actúan en áreas de la vida que son relevantes para una persona. Esta reacción va acompañada de un alto nivel de insatisfacción y una disminución de la adaptabilidad social.

Cuanto más significativo es el objetivo y mayor es la intensidad del deseo, la sensación de frustración es mucho más intensa, esto es debido a que los objetivos relevantes están ligados a los valores, aspiraciones personales o necesidades de mayor profundidad, lo que aumenta la carga emocional al no poder alcanzarse. La acción a largo plazo de factores socialmente frustrantes desencadena estrés, que puede causar inadaptación mental y desviación de la personalidad en caso de estrategias ineficaces para superarlo y falta de apoyo social (Maysak y Yakovets, 2013).

De manera que la frustración es una forma de respuesta emocional que cambia su intensidad según la relevancia de los objetivos y los deseos frustrados y como se percibe el control de la situación. La capacidad para gestionar la frustración va a depender de la resiliencia emocional y la disposición de adaptarse o buscar vías diferentes ante esos desafíos. Por tanto, el concepto de frustración involucra situaciones en que los animales se enfrentan a un problema insoluble, que no les sea permitido escapar y que estén fuertemente motivados a responder.

Por esa línea, Amsel (1992) define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud.

Los autores estudiados para este artículo insisten en la necesidad de estudios sistemáticos de la frustración en humanos, lo cual toman como imprescindible para extender en nuestra especie una mayor comprensión del problema y agregar información de otros factores, como la personalidad, la cultura, signos lingüísticos y expresiones faciales, etcétera. Por otra parte, tiene una gran implicación clínica, ya que la frustración puede llegar a provocar fobias, enfermedades, depresiones, propensión a las adicciones.

De alguna forma estamos hablando que la frustración se presenta cuando se experimenta una privación de los reforzadores apetitivos, lo que quiere decir que es algo que se desea, es la forma en la que creamos expectativas y estas no son cumplidas o se llevan a cabo de otra forma a la que hemos experimentado. En los seres humanos la formación de las expectativas surge con el nacimiento, debido a que somos una especie que de alguna forma espera estímulos desde el parto. La estimulación alimenticia nos deja ver claramente este comportamiento, ya que desde que nacemos nos enfrentamos al estímulo de saciar el hambre a través de la leche materna lo que genera un placer, pero cuando esta tarea se ve interrumpida por alguna razón, el niño experimenta la frustración por no verse saciado, generando emociones como la rabia, desespero e inquietud (Kamenetzky *et al.*, 2009).

De lo anterior, resaltamos que la frustración surge como una respuesta emocional compleja que se manifiesta cuando se ve interrumpido el acceso a lo deseado, esperado o valorado.

Desde la infancia hasta las aspiraciones más profundas en la adultez, esta emoción nos confronta con los límites, la imposibilidad y la resistencia del entorno frente a nuestros anhelos. Por ello, el análisis de la frustración, que recoge la discusión presentada sobre las emociones en la filosofía y la ciencia, la diferenciación entre emociones y sentimientos, nos lleva ahora a comprender los puntos esenciales del fracaso. Aunque comparte con la frustración la conexión con la imposibilidad, el fracaso incorpora una dimensión narrativa y social, que transforma un evento puntual en una experiencia cargada de significado, con implicaciones identitarias, simbólicas y, en ocasiones, orientadas a la reparación.

Como sentimiento, el fracaso nos devuelve a la filosofía, específicamente a Schopenhauer. Este filósofo alemán, tuvo una visión bastante pesimista de la vida, y sus pensamientos sobre el fracaso se enmarcan en su filosofía general del sufrimiento y la insatisfacción inherentes a la existencia humana. Schopenhauer tuvo una mirada muy pesimista, y desde allí habló acerca del fracaso, ya que el sufrimiento en general y la insatisfacción fueron unos de los temas que más abordó en sus pensamientos: el sufrimiento y la frustración se constituyen en una parte inevitable de la condición humana. Para él, el deseo y la voluntad eran los conceptos fundamentales de esta, pero también la fuente del sufrimiento; por lo tanto, cuando no se cumplen las expectativas que se tienen frente a algún deseo, la insatisfacción genera la sensación de fracaso. En su obra clásica *El mundo como voluntad y representación* (2022), publicada en dos volúmenes, argumenta que la vida es sufrimiento constante, un ciclo de desear, esforzarse, frustrarse y sufrir; por lo tanto, el fracaso, desde esta perspectiva es una forma de representación ilusoria de nuestras expectativas, deseos y aspiraciones incumplidas.

Pese a esto, Schopenhauer también creía que el reconocimiento de esta realidad podría llevar a una forma de liberación. Al comprender que el sufrimiento y el fracaso son inevitables, uno puede adoptar una actitud más desapegada y encontrar un cierto grado de paz y resignación (Carrillo Castillo, 2008)

El panorama no se torna especialmente alentador si pasamos la mirada a Sartre (2002). Paredo en su filosofía existencialista, Sartre vio las emociones como una elección consciente, un cambio de la realidad, y como la expresión de la libertad. Según él, las emociones no son simples respuestas pasivas ante los estímulos y las circunstancias sino una forma de responder a la realidad e interactuar con el mundo.

En términos de Sartre, las experiencias del mundo nos preservan de la magia que de forma recurrente tiende a ser oscurecida en temas cognitivos; de esta forma, la psicología naturalmente es representativa, alimenta esperanzas de conquista. De todas formas, esta conquista nunca puede completarse desde que la autoconciencia y reconocimiento de uno mismo también supone una emoción y una magia.

Lo interior no hace parte de lo exterior, pero es transmitido telegráficamente a través de este. Lo interior se muestra a sí mismo, y se hace a sí mismo a través de lo exterior; la tarea, entonces, es estudiar la significación de la emoción. ¿Qué debemos entender con eso? Significar es indicar algo más, y para desarrollar la significación se encuentra precisamente la cosa significada. Las emociones se imponen a sí mismas como un fenómeno para evidenciar y conocer. Sartre nombra la emoción como una forma organizada de existencia humana, desde donde enfatiza que la emoción comporta una propia esencia, una estructura determinada que se rige por leyes, formas de aparición y significado.

El fracaso es el malogro de un objetivo, es el proceso en el cual no se obtienen los resultados esperados o –de plano– no se obtiene ningún objetivo esperado. Dentro de la sociología a este malogro se le conoce como “un colapso temporal dentro del sistema” pero no es ni temporal ni es un colapso, es un estado continuo del funcionamiento normal del sistema, es totalmente necesario porque es lo que da reconocimiento de donde están las falencias de un proceso (sea personal, económico, artístico, entre otros), ayuda a llevar a una profunda reflexión de conocimiento personal, en consecuencia, las organizaciones, los campos artísticos, los complejos de grandes tecnologías, los regímenes de gobernanza e incluso las economías “alternativas” en la producción y distribución de bienes y servicios necesitan lidiar con la normalidad del fracaso para hacer ensayos y pruebas de los mecanismos empleados y con esto no desfallecer en el camino.

Desde la perspectiva sociológica, Danilo Brozović (2023) y Joseph A. Tainter (1988) han explorado cómo los fracasos o colapsos en las sociedades no son eventos aislados, sino procesos que revelan las debilidades estructurales y ofrecen oportunidades para la reflexión y la reestructuración. Brozović, en su revisión de la literatura sobre el colapso social, destaca que el fracaso puede ser una manifestación de la incapacidad de las instituciones para abordar problemas colectivos, lo que subraya la necesidad de comprender estos eventos como parte del ciclo normal de los sistemas sociales. Por su parte, Tainter argumenta que el colapso de las sociedades complejas es un proceso político que implica la pérdida significativa de complejidad sociopolítica; según propone, entender este proceso requiere reconocer el papel del fracaso en la evolución de las estructuras sociales.

La psicología contempla una mirada complementaria (Ceballos, 2024). Desde la psicología podemos entender el fracaso como el resultado de no haber alcanzado un objetivo o una meta que nos hayamos propuesto, se puede comprender como un evento o un resultado específico que se puede resumir en tres factores: 1) Las expectativas: esta parte tiene que ver con las cosas que nosotros como seres humanos nos planteamos personal y socialmente y por alguna razón no pudimos llevar a cabo. 2) Las emociones: lo anterior nos lleva a sentir una serie de emociones, tales como: la frustración, la tristeza, el desánimo, vergüenza, culpa, desilusión, entre otros. 3) Los juicios: como resultado, el cúmulo de esas cosas se reflejan en la forma en la que nos juzgamos a nosotros mismos o como creemos que los demás nos juzgan, lo que lleva a intensificar la experiencia del fracaso.

El fracaso es una parte crucial del aprendizaje y del crecimiento. Fracasar no necesariamente se tiene que entender como una derrota, es también una señal de que estamos transitando por algo que nos llena de significados y conocimientos. Es una ventana para aprender a lidiar con la incomodidad, es aceptar las limitaciones y un buen aprendizaje para entender el miedo.

El fracaso no es algo que deba evitarse, es un componente inevitable en cualquier intento significativo de mejorar o alcanzar una meta y es parte esencial del proceso creativo.

Estamos de acuerdo en que es importante señalar que hablar de éxitos y fracasos no debería ser lo mismo que hablar de ganadores y perdedores. Hacerlo es suponer que quienes han disfrutado de éxitos deben ser recompensados, mientras que quienes han experimentado fracasos deben ser castigados o rechazados sobre la base de que el proyecto o la política en la que participaron no fue valiosa. Sin embargo, la sugerencia de que, por lo tanto, no deberíamos hablar de los fracasos en un proceso o en cualquier otra parte del diseño e

implementación de un proyecto o una política ignora el potencial de aprendizaje que ofrecen los fracasos y corre el riesgo de agravar un fracaso con otro, especialmente considerando que, como sugirió un responsable de políticas con el que hablamos, el fracaso también es “cuando los individuos u organizaciones no aprenden de nada de lo que ha sucedido antes”. No se puede aprender de lo que ha sucedido antes observando sólo una parte del panorama y, dado que el fracaso es una característica tan probable y común como el éxito en los proyectos y políticas de participación merece la misma reflexión y análisis. Asimismo, debes estar abierto a narrativas alternativas que cuestionen tus propias percepciones de éxito y fracaso y que consideren las diferentes prioridades, perspectivas y experiencias de cada parte interesada, independientemente de la comunidad de la que provengan. Luego de este recorrido por las emociones y los sentimientos, en particular por el fracaso y la frustración, es necesario apuntar cómo estos serán considerados en la obra “El telón de los grillos”.

Un telón para el fracaso y la frustración

Sinopsis: Sergio un actor que es acechado por un paga diario al que acudió para tener fondos y así llevar acabo su obra de teatro, pero no cuenta con que ese delincuente lo amenaza con asistir el día del evento para cobrarle. Desde ese momento, la desesperación al miedo de fracasar de Sergio lo lleva a distorsionar la realidad con la confusión de su mente, llegando a pensar que todos están en contra de él, en especial su compañero Luis Fernando. La sospecha de Sergio se vuelve tan grande que mata a Luis Fernando en el estreno de la obra de teatro, dejando al público y a Janeth, su otra compañera de escena, impactados por lo que acaba de hacer. Al final, Janeth trata de oprimir a Sergio para que le diga por qué lo hizo, pero él sin poder aguantar la culpa se suicida frente al espejo del camerino. Janeth entre en llanto y poco después en felicidad, revela al final que todo fue una oscura obra de teatro, recibiendo los aplausos que sus compañeros sacrificaron para que ella volviera a brillar y que estuvieran en boca de todo el mundo.

En el proceso creativo y de producción del cortometraje, la reflexión teórica sobre las emociones, el fracaso y la frustración ha sido fundamental para configurar un lenguaje audiovisual que comunique eficazmente los estados internos y conflictos de sus personajes. Este apartado aborda cómo dichas reflexiones se traducen en decisiones visuales y narrativas específicas, organizadas en torno a la comunicación de emociones y sentimientos, y los lenguajes audiovisuales del fracaso y la frustración.

Comunicar las emociones y los sentimientos. El cortometraje explora un panorama emocional complejo: la desesperación, el miedo, la culpa y la confusión mental que atraviesa Sergio mientras enfrenta la amenaza del pagadiario y su temor al fracaso en la obra de teatro. Desde la reflexión teórica sobre las emociones como fenómenos que no solo se experimentan interiormente, sino también de forma externa –como señalaba Sartre al entender la emoción como una forma organizada de existencia humana–, se optó por traducir estas sensaciones en elementos visuales y sonoros cuidadosamente diseñados.

Para comunicar estas emociones, el tratamiento de la iluminación juega un rol central. Se emplean contrastes marcados con luz dura para acentuar la tensión y el peligro, especialmente en las escenas donde Sergio se siente acechado y su mente comienza a distorsionar la realidad, evocando atmósferas inquietantes que reflejan su estado emocional. Por el contrario, en instantes de vulnerabilidad y culpa, como el suicidio frente al espejo, la iluminación se suaviza, con tonos fríos y difusos que transmiten tristeza y desolación.

El encuadre y el movimiento de cámara también están orientados a dirigir la atención del espectador hacia los estados emocionales del protagonista. Por ejemplo, encuadres cerrados en el rostro de Sergio enfatizan su claustrofobia mental y paranoia, mientras movimientos lentos generan una sensación de melancolía y desasosiego. Estos recursos están inspirados en la idea de que cada decisión visual debe tener un propósito narrativo que guíe la percepción del público y facilite la empatía.

El lenguaje audiovisual de la frustración. La frustración es un eje central tanto en la narrativa como en la exploración emocional del corto. La conceptualización de la frustración como sentimiento ligado a la imposibilidad y a la insatisfacción que caracteriza la condición humana –entendida desde Schopenhauer y la filosofía del sufrimiento–, se traduce en imágenes que reflejan la progresiva pérdida de control de Sergio sobre su realidad.

En términos visuales, se utilizan colores opacos y una paleta que tiende a los tonos grises y oscuridades para subrayar el clima emocional de frustración. La composición de las escenas tiende a introducir barreras visuales, como puertas, espejos o sombras, que simbolizan las limitaciones, bloqueos y conflictos internos que atormentan al personaje.

Asimismo, el montaje acompaña el crescendo de la frustración, con cortes que se vuelven más abruptos a medida que la mente de Sergio se fragmenta y los límites entre realidad y delirio se difuminan. Este recurso, junto al sonido diegético que amplifica ruidos cotidianos hasta tornarlos amenazantes, sumerge al espectador en el estado emocional que experimenta el protagonista, haciendo palpable la tensión interna y la desesperanza.

El lenguaje audiovisual del fracaso. El fracaso, entendido no simplemente como un evento puntual sino como un estado continuo y una experiencia cargada de significado social y personal, es representado en el corto mediante la metáfora visual de la función teatral truncada y la destrucción simbólica de la obra y las relaciones humanas.

El modo en que la narrativa audiovisual culmina con la revelación de que todo fue una oscura obra de teatro, sirve para reflexionar sobre el fracaso y la frustración no solo como sufrimiento individual sino también como parte de un mecanismo colectivo de sacrificio y redención, donde la resignificación permite que otra persona brille. Esta ambigüedad se apoya en el montaje y en la puesta en escena que permiten al espectador cuestionar lo que ha visto, fomentando la reflexión sobre el significado y la percepción del fracaso.

Conclusiones

Esta parte del texto se escribe mientras avanzamos en las versiones del corte final. Luego del rodaje, después de las tantas horas de lectura, asesoría, *casting*, *scouting*, versiones del guion... En fin, después de tanto trabajo, es cierto que la relectura de este artículo deja la

sensación de que la exploración conceptual nutrió pero que, al mismo tiempo, muchos de los avatares de la producción dieron nuevas luces a nuestra mirada sobre los sentimientos. La integración reflexiva de conceptos filosóficos, sociológicos y neurocientíficos sobre las emociones, la frustración y el fracaso ha sido útil para diseñar un tratamiento audiovisual que atraviesa la mera representación y busca provocar la experiencia emotiva en el espectador. Desde la construcción de atmósferas visuales a partir de iluminación, color y encuadres, hasta el uso del montaje y el sonido para plasmar estados mentales complejos, el lenguaje audiovisual del cortometraje emerge como un diálogo entre teoría y práctica. Un diálogo tenso, como se espera que sean los diálogos verdaderamente significativos. Este enfoque de investigación+creación ha permitido que la obra sea también un espacio de exploración emocional y conceptual en el que la frustración y el fracaso se manifiestan como fuerzas que tensionan y transforman, impregnando cada imagen y cada escena con una carga significativa que busca conmover y abrir caminos de interpretación para el público.

Referencias

- Amsel, A. (1992). *Frustration theory: An analysis of dispositional learning and memory*. Cambridge University Press.
- Arango-Lopera, C. A., Aguilar-Rodríguez, D., & Montoya, A. (2022). Explorar lo sensible, mediar lo invisible. Estado de la cuestión en investigación+creación. *Signo y Pensamiento*, 41. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.syp41.esmi>
- Arias, J. C. (2010). La investigación en artes: el problema de la escritura y el “método.” *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 5(2), 5–8. <https://www.redalyc.org/pdf/2970/29702350001.pdf>
- Beltrán-Luengas, E., & Villaneda, A. (2020). La investigación-creación como producción de nuevo conocimiento: perspectivas, debates y definiciones. *Index. Revista de Arte Contemporáneo*, 10, 247–267. <https://doi.org/10.26807/cav.vi10.339>
- Brozović, D. (2023). Societal collapse: A literature review. *Futures*, 145, 102176. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2022.102176>
- Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digitalium*, 26, 1–12.
- Cannon, W. (1927). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*.
- Carrillo Castillo, L. (2008). Schopenhauer: sobre individuos y sociedad. *Estudios de Filosofía*, 37, 101–122.
- Ceballos, P. (2024). Comunicación personal, 29 de septiembre.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Corbin, J. (2024). Psicología emocional: principales teorías de la emoción. *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com/psicologia/psicologia-emocional-teorias-emocion>
- Damasio, A. R. (1996). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Grosset/ Putnam.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las emociones: revisión actualizada. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(2), 4527–4557.
- González-Garrido, A. A., & Ramos-Loyo, J. (2006). La atención y sus alteraciones: Del cerebro a la conducta. *Manual Moderno*.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188–205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosacheca, S., Martin, L., & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de frustración en humanos. *Terapia Psicológica*, 27(2), 191–201. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- Lange, C. (1885). Om Sindsbevægelser: Et Psyko-fysiologisk Studie.
- Lazarus, R. (1991). Emotion and Adaptation.
- Maysak, N. V., & Yakovets, K. V. (2013). Desarrollo de la persona ante la frustración: principales aproximaciones teóricas. *Revista Nacional Psicológica*, 1(9), 54–57.
- Palmero, F., & Martínez Sánchez, F. (Eds.). (2008). Motivación y emoción. McGraw-Hill.
- Pinedo, I., & Canal, J. (2018). Las emociones: una breve historia en su marco filosófico y cultural en la época antigua. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 39(119), 13–45. <http://www.doi.org/10.15332/25005375.5049>
- Pinedo, I., & Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 198–219. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Platón. (2003). La República (C. Eggers Lan, Ed. y Trad.). Gredos.
- Psyrdellis, M., & Justel, N. (2017). Constructos psicológicos vinculados a la respuesta de frustración en humanos. *Anuario de Investigaciones*, 24(2), 301–308.
- Sartre, J.-P. (2002). Sketch for a theory of the emotions (P. Mairet, Trans.). Routledge.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. Universidad de Columbia.
- Schopenhauer, A. (2022). El mundo como voluntad y representación I (P. López de Santa María, Trad.). Editorial Trotta.
- Schopenhauer, A. (2022). El mundo como voluntad y representación II (P. López de Santa María, Trad.). Editorial Trotta.
- Tainter, J. A. (1988). *The Collapse of Complex Societies*. Cambridge University Press.

Abstract: This article presents an interdisciplinary review of emotion theory from both philosophical and scientific perspectives, focusing on its role in culture and visual representation in cinema. Drawing on Plato and Darwin, it incorporates neuroscientific insights and connects affective processes with cinematic elements such as composition, lighting, and color. It offers a useful framework to understand how emotional narratives are built through visual languages.

Keywords: narrative - emotions - feelings - communication

Resumo: Este artigo apresenta uma revisão interdisciplinar sobre a teoria das emoções a partir das perspectivas filosófica e científica, com foco em seu papel na cultura e sua representação visual no cinema. A partir de Platão e Darwin, integra contribuições da neurociência e relaciona processos afetivos a elementos cinematográficos como composição, iluminação e cor. Oferece um referencial útil para compreender como se constroem narrativas emocionais por meio de linguagens visuais.

Palavras-chave: narrativa - emoções - sentimentos - comunicação

[Las traducciones de los abstracts fueron supervisadas por el autor de cada artículo]
