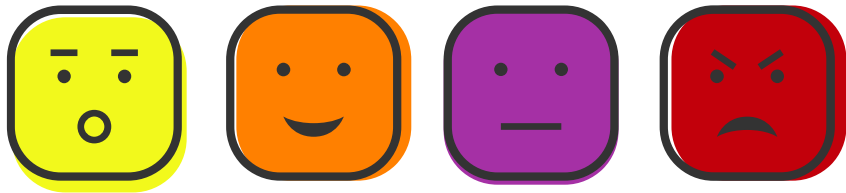


eBook 

EMOCIONES

¿Qué son las emociones?



Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. No obstante, esta somera descripción, es menester señalar que la interpretación y elucidación del fenómeno que constituyen las emociones humanas siempre ha resultado un gran problema, en la medida en que las evaluaciones realizadas pecaron de vaguedad.

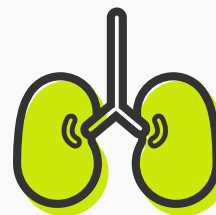
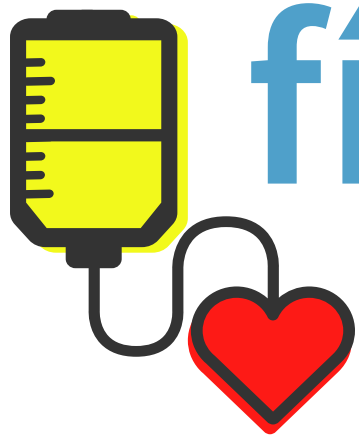
Si hay algo de lo que podemos hablar como elemento diferenciador entre el ser humano y el resto de los seres vivos es todo aquello que tiene que ver con las emociones y los sentimientos, especialmente aquellos considerados complejos. De ahí su importancia central a la hora de definir lo que es una persona y su identidad.

Las emociones en el ser humano.

Para comprender mejor por qué las emociones son fundamentales, debemos señalar que el ser humano es el único que ha desarrollado un complejo sistema de emociones que otros seres vivos no poseen. Mientras podemos mencionar emociones que tienen que ver con lo físico, lo corporal o lo orgánico como por ejemplo el miedo, la alegría, la tristeza o el enojo, y que todos los animales poseen en mayor o menor grado, el ser humano cuenta además con un grupo de emociones propias y exclusivas.

Estas emociones son aquellas que ha desarrollado a partir de la convivencia en sociedad y de la compleja vida histórica que ha ido construyendo. En este sentido, emociones como la ansiedad, el amor, la angustia, la pasión, el resentimiento, la venganza, la felicidad o la depresión son todas emociones que están presentes en la psiquis humana, no ya solamente en su cuerpo y por eso nos hacen distintos de cualquier otro animal.

Por lo general las emociones vienen acompañadas de reacciones físicas



Detención o aceleración de la respiración

De la circulación

Enrojecimiento

Palidez

Secreciones glandulares

Contracciones viscerales

Gestos

Etc.

Cuando nos encontramos deprimidos nuestro cuerpo se moviliza, o en este caso de desmoviliza para desconectarse y cuando estamos felices, nuestro cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones determinadas. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones y nuestro cerebro envía mensajes especiales a nuestras glándulas endocrinas y a nuestro sistema nervioso autónomo.

Las emociones nos hablan de quienes somos, de cómo sentimos, de cómo nos enfrentamos a nuestro día a día, a todas aquellas situaciones que nos suceden. Y como tal, las emociones son neutras: no existen emociones positivas o negativas. Simplemente, cambia la forma en la que las percibimos.

Intensidad de las emociones según el sexo



Porque las emociones y el género son dos conceptos que guardan mucha relación: mujeres y hombres no percibimos, reaccionamos ni gestionamos igual nuestras emociones, a pesar de que, en realidad, son las mismas.

Podemos afirmar que la forma que tenemos las personas de percibir las emociones está muy influenciada por el género. Aunque las emociones no tienen género, sí influye nuestro sexo en cómo las percibimos. Mujeres y hombres no nos damos el mismo permiso para experimentar según qué emociones, o no vivimos con la misma intensidad cada una de las emociones que sentimos. Varía, incluso, la forma en la que nos enfrentamos a ellas. Cuando hablamos de las emociones y el género, tenemos que tener en cuenta un factor fundamental: no se nos enseña a vivir de la misma manera. Y nuestra educación de género, esa que recibimos desde nuestra infancia y nos dicta cómo debemos ser y comportarnos en función de nuestro sexo, qué patrones debemos seguir y a qué debemos dar prioridad, influye en todos los aspectos de nuestras vidas, también en las emociones

Edward Diener, psicólogo de la universidad de Illinois, considera que *en general las mujeres experimentan emociones con más fuerza que los hombres, y al margen de las diferencias de sexo, la vida emocional es más rica para aquellos que las notan más, por un lado esta sensibilidad emocional significa, en un extremo que, para estas personas la menor provocación desencadena una tormenta emocional, ya sea gloriosa o infernal, mientras lo que se encuentran en otro extremo, apenas experimentan sentimientos, incluso bajo las más espantosas circunstancias.*

¿Por qué somos seres emocio nales?



Somos seres emocionales porque somos seres evolucionados, de hecho los seres humanos contamos con la gama más amplia de emociones, justamente porque estamos en la cima de la escala evolutiva.

Para Humberto Maturana, biólogo chileno *los seres humanos somos seres emocionales aunque se pretenda renegar de ello. La racionalidad surge de la emocionalidad, de las preferencias y deseos de las personas.* Esto es lo que plantea el biólogo, experto en epistemología y Premio Nacional de Ciencias, en torno a la naturaleza del ser humano. *“Los seres humanos inventamos explicaciones, teorías de los que vemos”*, dijo en entrevista con Radio Cooperativa el 3 de enero de 2013. El biólogo explicó que todos los seres vivos, incluidos los seres humanos, son seres emocionales, los cuales pasan a ser racionales con la llegada del lenguaje. *“Con el lenguaje aparece lo racional, tiene que ver con los coherencias del discurso”*, afirma Maturana y agrega: *“Quizás los seres humanos somos los únicos seres racionales, pero tiene un sustento emocional”*.

Todo sistema racional tiene un origen emocional, ya que los razonamientos lógicos aceptados nacen de los deseos, gustos y preferencias de cada persona, según explicó el Premio Nacional de Ciencias. Los seres humanos solemos renegar de esto, hecho que el científico comparte, pero a ello agregó que las emociones, miedos y gustos siempre nos van a guiar, a pesar del intento humano permanente por desvalorizar las emociones.

Entonces podemos decir que el comportamiento humano esta directa y exclusivamente dirigido por las emociones, este punto afirma las emociones son un mecanismo biológico y como todo mecanismo está sujeto a múltiples interferencias, además de reconocer que nuestro comportamiento está determinado por el sistema emocional, podemos afirmar que la

función de las emociones es guiar a nuestro organismo por el sendero de la supervivencia, dicho de otra manera, el sistema emocional es inteligente. Las emociones nos indican cual de los caminos o alternativas favorecen más nuestra supervivencia, y para lograr hacer esto, debe procesar una gran cantidad de información.

Es decir, que si sentimos alegría, por ejemplo, quiere decir que nuestro sistema emocional ha interpretado que la situación en la que nos encontramos es positiva para nuestra vida, y si lo que sentimos es temor o angustia es que nuestro sistema emocional interpreta que la situación es perjudicial. Ahora bien, el problema con las emociones, lo que nos incomoda tanto de ellas, es que se equivocan. Sería muy distinta la vida si las emociones siempre nos indicaran el camino correcto realmente, esto podrían ser así, si las emociones fueran nuestro “ángel de la guarda”, un ser espiritual que no estuviera sujeto a interferencias ni a degradaciones. Pero las emociones surgen de la actividad física de nuestras neuronas cerebrales, que son de carne y hueso, físicas y materiales.

Todos sabemos que cualquier aparato puede estropearse o funcionar incorrectamente debido, sobre todo, a un mal uso o a un abuso del mismo, a golpes, sobretensión, defectos de fabricación, etc.. Exactamente lo mismo ocurre con el sistema emocional, que reside dentro de nuestro cerebro. Involucra el funcionamiento de miles de millones de neuronas y a miles de billones de conexiones neuronales. Pero a pesar de ser un aparato realmente robusto y seguro, no deja de ser un aparato, es decir algo físico susceptible de ser alterado, roto, manipulado, degradado, estropeado, etc..

¿Cuántos mensajes engañosos

tratan de alterar nuestras emociones?



Actualmente estamos literalmente rodeados de mensajes cuyo único fin es alterar el buen funcionamiento de nuestras emociones, aquí nos referimos a todo tipo de publicidad, por ejemplo. Es muy difícil, sobrevivir, hoy en día, ante tamaño asedio practicado sistemáticamente sobre nuestro sistema emocional. La economía se beneficia pero nuestra salud no.

En definitiva, tenemos que tener en cuenta que la emoción puede ser errónea, debido a interferencias en nuestro sistema emocional. Es decir, puede ocurrir perfectamente que ante una situación verdaderamente peligrosa para nuestra supervivencia, sintamos alegría. Ase, un joven siente alegría cuando abandona, por fin, sus estudios para dedicarse a lo que él siente que es verdaderamente importante: Ganar dinero. Se siente bien, pero su emoción es errónea y el resultado es perjudicial para su supervivencia ¿Qué interferencias externas has producido en su cerebro una emoción errónea? Este es un tema para otra ocasión.

En conciencia, lo verdaderamente importante para “sobrevivir” de nuestras emociones, es que coincidan o se correspondan con la realidad, mientras que de otro modo, son realmente un peligro, el mecanismo de las emociones puede comprenderse fácilmente si imaginamos que somos un barco que se gobierna mediante un piloto automático, guiado por la brújula que señala en cada momento el camino que vamos a seguir. El barco siempre obedece a la brújula(emociones), es decir, va hacia donde señala la brújula, que está especialmente diseñada para conducirnos en la difícil tarea de sobrevivir.

Clasificación de las emociones



de Paul Ekman

Es importante comprender que una emoción negativa es tanto o más importante que una emoción positiva, si nuestro sistema emocional no nos engaña. Ante un peligro, del tipo que sea, es imprescindible que podamos detectarlo y escapar de él y solo contamos con las emociones. En la medida en que nuestro sistema emocional no actúe correctamente, nos conducirá irremediabilmente hacia situaciones perjudiciales para nuestra supervivencia.

Paul Ekman, que en los años 50 comenzó a estudiar el comportamiento no verbal, así como a desarrollar técnicas de análisis del lenguaje corporal, durante su investigación, pudo comprobar que a través de la investigación empírica era posible identificar las expresiones del rostro que se producían por el movimiento de los músculos faciales, y decidió añadir a su investigación tanto dichas expresiones como sus significados. Antes de estas investigaciones, las teorías de Margaret Mead y otros antropólogos culturales afirmaba que las emociones y sus expresiones en el rostro tenían como base la cultura, y por tanto las personas aprendían de su cultura estas expresiones. con el fin de comprobar la veracidad de dicha hipótesis, Ekman viajó a Papúa Nueva Guinea y contactar con la tribu Fore, que vivía apartada, las expresiones faciales de sus miembros.

La sorpresa de Ekman llegó cuando vio que los sujetos de estudio eran capaces de identificar emociones simplemente con fijarse en las expresiones faciales de personas que aparecían en fotografías, a pesar de que vivían apartados de la sociedad. Esto le llevó a descubrir que estas expresiones son algo universal y que existen una serie de expresiones comunes en todos los seres humanos, independientemente del lugar en el que vivan. Estas expresiones son seis, y fueron publicadas por Ekman en el año 1972:

Emociones básicas y secundarias



de Paul Ekman



Ira.

Es la sensación de indignación o enfado cuando nos ofenden o agravian.



Alegría.

Sentimiento de bienestar y satisfacción.



Sorpresa.

Asombro (positivo o negativo) ante un suceso inesperado.



Asco.

Desagrado intenso hacia algo que nos resulta repugnante, repulsivo o extremadamente desagradable.



Tristeza.

Sentimiento de infelicidad o desdicha.



Miedo.

Es la sensación que provoca algo que nos parece peligroso, doloroso.

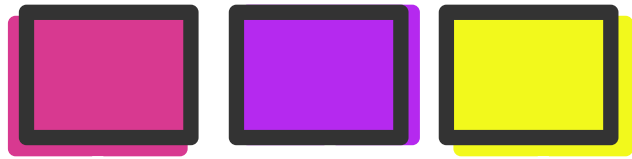
Cuando hablamos de emociones secundarias nos estamos refiriendo a todas aquellas emociones que NO son básicas. Las seis emociones básicas definidas por Ekman (miedo, rabia, sorpresa, alegría, tristeza y asco) se consideran el núcleo a partir del cual se extiende el amplio espectro de emociones que sentimos.

Por ejemplo, dentro de las emociones secundarias procedentes de la alegría están el amor, el placer, la diversión, la euforia, el entusiasmo y la gratificación. Si hablamos de emociones secundarias que descienden del

asco encontramos: la repugnancia, el rechazo, la antipatía, el disgusto y el desprecio. En el campo de la rabia se descubren emociones secundarias como la cólera, el rencor, el odio, la irritabilidad, el enfado y la impotencia. Algunas de las emociones secundarias derivadas del miedo son la angustia, el desasosiego, la incertidumbre, la preocupación, el horror y el nerviosismo. En el caso de la sorpresa podemos nombrar el desconcierto, el sobresalto, la admiración y el asombro. Y por último, la tristeza es el origen de emociones secundarias como la pena, la soledad, el pesimismo, la compasión y la decepción. A pesar de que las emociones secundarias no fueron objeto de análisis dentro de la teoría de las emociones básicas de Ekman, muchos de los hallazgos al respecto tienen algunas particularidades que las distinguen de las emociones básicas. La primera es que normalmente estas emociones son más susceptibles a la influencia del contexto sociocultural en el cuál se dan. Por ello, pueden variar sutilmente en las diferentes zonas geográficas y mostrar ciertas peculiaridades culturales. La otra es que las emociones secundarias en su gran mayoría son fruto de las relaciones interpersonales, es decir, nacen de nuestra relación con los otros.

Los seres humanos vivimos en sociedad, por lo que estamos acostumbrados a relacionarnos y comunicarnos con otras personas. Muchas de las emociones secundarias que hoy conocemos tienen su origen en dicha interacción personal. Es decir, estas emociones no son producto de un estímulo cualquiera, sino que nacen como reacción al comportamiento de otra persona. Se puede tratar de un hecho intencionado o casual, puede ser algo que afecte en primera persona o dirigido a otra, puede provenir de una persona conocida o desconocida. Es indiferente, lo importante en este punto es que existe un responsable de lo que sentimos. Este dato puede marcar la diferencia entre sentir una emoción básica o una emoción secundaria.

Clasificación de las emociones



de Goleman

Goleman realizó una clasificación de las emociones en emociones primarias o básicas y las emociones secundarias o complejas que no obedecen a una sola causa sino a la combinación de las primarias.



IRA

Furia. Resentimiento. Cólera. Exasperación. Indignación. Fatidio. Irritabilidad. Hostilidad. Violencia. Odio.



TRISTEZA

Congaja. Melancolía. Pesimismo. Pena. Autocompasión. Soledad. Abatimiento. Desesperación. Depresión.



TEMOR

Ansiedad. Aprensión. Nerviosismo. Preocupación. Consternación. Inquietud. Cautela. Incertidumbre. Pavor. Miedo. Terror. Fobia. Pánico.



PLACER

Felicidad. Alegría. Alivio. Contento. Dicha. Diversión. Orgullo. Gratificación. Satisfacción. Euforia.



AMOR

Aceptación. Simpatía. Confianza. Amabilidad. Afinidad. Adoración.



SORPRESA

Conmoción. Asombro. Desconcierto.



DISGUSTO

Desprecio. Menosprecio. Aborrecimiento. Aversión. Repulsión.



VERGÜENZA

Culpabilidad. Molestia. Disgusto. Remordimiento. Humillación. Arrepentimiento. Mortificación.

Emociones positivas y negativas



Se clasifican en Positivas y Negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Las emociones positivas y las negativas son importantes y necesarias. Ya que tienen su sentido y siempre aparecen en nuestras vidas por alguna razón. En muchas ocasiones nos resistimos a sentir las y experimentarlas. Sobre todo, las que consideramos como emociones negativas. Pero, ¿qué diferencia hay realmente entre ellas? ¿Por qué se dice de unas que son “positivas” y de otras que son “negativas”?

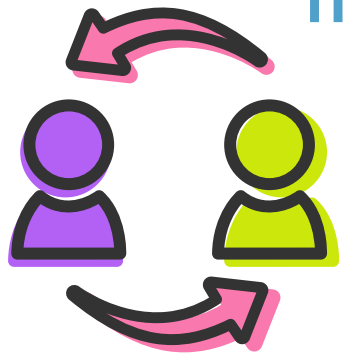
Lo cierto es que las emociones son necesarias y juegan un papel importante en nuestras vidas. No hay emociones mejor que otras, simplemente aparecen para ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos ante ciertas situaciones que se nos presentan. Nos alertan e informan de algo que está sucediendo y debemos de atender. Entonces, ¿por qué nos empeñamos en llamar a unas emociones negativas y a otras positivas?

Te habrás encontrado triste en muchos momentos, habrás sentido la angustia y el desaliento. Muchas situaciones te habrán generado rabia y malestar, y en otras muchas habrás salido huyendo debido al miedo que te generaron. Sabrás lo que es sentirse impotente, enfadado y desorientado. Ya sea ante personas o situaciones todo esto seguramente lo hayas experimentado, y te habrá resultado desagradable.

Las emociones como el miedo, la tristeza, la rabia, el asco, la culpa, los celos, envidia, etc., han sido catalogadas como emociones negativas debido a que nos resultan desagradables y, generalmente, preferiríamos no experimentarlas. En cambio, nos gustaría permanecer alegres, eufóricos, relajados, con humor, motivados, etc. Buscamos este tipo de emociones, que nos resultan agradables. Pero, tanto unas emociones como otras son importantes y necesarias.

Para llegar a lo agradable

hay que pasar por lo



desagradable

No tenemos opción, no podemos decidir vivir todas nuestras experiencias de una forma agradable, sintiéndonos cómodos, relajados y en armonía. Hemos de tener en cuenta que como seres humanos tenemos altibajos emocionales, que en definitiva, son los que dan un mayor sentido a nuestras vidas. Uno de los psicólogos humanistas por excelencia, Carl Rogers, dijo lo siguiente acerca de los altibajos emocionales, que tanto nos preocupan a la gran mayoría de personas: *“Esto produce cambios y, para mí, el proceso de esos cambios es la vida. Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante”*.

No podemos descuidar emociones como el miedo, la tristeza o la ira; aunque nos resulten desagradables. Ya que estas emociones si se reprimen y no se les presta la atención suficiente nos pueden generar problemas de una gran magnitud. Estos problemas que derivan de no atender a este tipo de emociones, nos encierran en una especie de espiral que nos aleja de poder experimentar aquellas emociones que nos resultan más agradables, como la alegría, y en su estado más permanente, la felicidad.

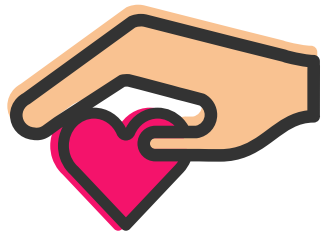
Eliminar lo que nos resulta desagradable en nuestras vidas no es lo que nos va hacer llegar a la felicidad. Las emociones negativas o lo desagradable va a seguir formando parte de nosotros, como algo necesario para alcanzar estados más agradables. En el momento en el que desatendemos una parte de nosotros, que diversos autores, como el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, han denominado “la sombra”, no podemos alcanzar la claridad en nuestras vidas. Encontrarnos con nuestros estados más agradables solo es posible si estamos dispuestos a experimentar nuestras sombras.



“Cada uno de nosotros proyecta una sombra tanto más oscura y compacta, cuanto menos encarnada se halle en nuestra vida consciente. Esta sombra constituye, a todos los efectos, un impedimento inconsciente que malogra nuestra mejores intenciones.”

Carl Gustav Jung

¿Emociones positivas o negativas?



Como hemos visto tanto las consideradas emociones negativas como las positivas forman parte de los mismo. Unas no son mejores que las otras, y todas ellas son necesarias. No podemos reprimir unas para llegar a las otras, es necesario vivirlas y aceptarlas.

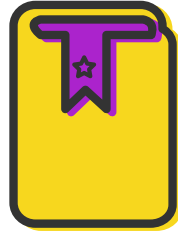
Lo que nos enseña la filosofía budista mediante la meditación, es a vivenciar estas emociones negativas sin que nos supongan tanto malestar, sin que nos lleguen a resultar tan desagradables. Alcanzando otra perspectiva de ellas gracias a una mente más lúcida y consciente, que esté preparada para albergarlas.

Habrás comprobado en varias ocasiones que cuando intentas evitar una emoción, ésta se vuelve más poderosa, y acaba generándote un mayor sufrimiento. La meditación nos enseña a fluir con estas emociones, a experimentarlas y a no quedarnos anclados en ellas. Tenemos la capacidad de preparar a nuestra mente para que no se aferre a pensamientos que nos hacen esclavos de nosotros mismos. La meditación nos prepara para que liberemos a nuestra mente del sufrimiento innecesario y para que, sabiamente, atendamos a cada una de nuestras emociones y sentimientos.

Tanto las emociones que son consideradas negativas como las positivas tienen un valor adaptativo para el ser humano. Experimentarlas nos ayuda a nuestro desarrollo personal, a madurar y a adquirir un mayor autoconocimiento. Lo que nos resulta desagradable y llamamos negativo, sabemos que cumple con una función y al aceptarlo se transforma para que sigamos fluyendo con las emociones.

Gracias a la meditación es posible adoptar esta visión que nos acerca a nuestra naturaleza. Tomando el control de nuestros pensamientos conseguimos vivir cada experiencia como un aprendizaje, adaptándonos a las

Emociones y filosofía



dificultades y beneficios de cada una de nuestras vivencias, sin que nos quedemos atrapados por ellas. Aceptar la parte de nuestras sombras, lo que menos nos gusta de nosotros, nos facilita la transformación hacia nuevas experiencias. Y esto, sin lugar a dudas, es el proceso natural de lo que supone vivir. En conclusión, la meditación podrá permitirte 'parar', y experimentar de primera mano los beneficios de llevar una vida consciente y saludable.

La descripción de las emociones como casi todos los conceptos relacionados con la conducta y cognición humana está sujeta a la apreciación desde dos puntos de vista naturalmente opuestos. Por un lado, una explicación idealista que se basa en la concepción de un universo infinitamente complejo cuyo entendimiento absoluto solo está en manos de un ser supremo e ideal. En el otro extremo una concepción materialista que describe los fenómenos universales, incluidos aquellos que explican la condición humana, como una consecuencia lógica de la configuración inicial, elemental y simplificada de un universo, que en sus inicios sólo estaba repleto de "voluntad de crear", o sea, energía.

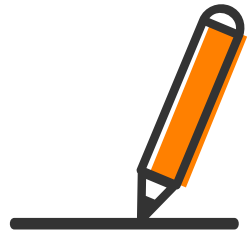
Los idealistas consideran a las emociones como un legado divino cuyo origen no es entendible por mente humana no inspirada. Las emociones son humores invisibles que dictan las reglas de conducta social e individual y que previenen de los efectos nocivos o benéficos de nuestros actos y pensamientos y explican la bondad de las causas. Tratar de explicar las emociones desde este punto de vista implica, para el idealismo, tratar de razonar la relación que existe entre el entendimiento humano y los designios de Dios. La inspiración divina se comunica con los seres humanos mediante las emociones, las emociones son en estos términos caracteres de un lenguaje cuyos mensajes solo puede ser entendido por aquellos que han logrado un

nivel de comprensión y abstracción espiritual superior de las obras de Dios y de los hombres, filósofos, sacerdotes, adivinos y emperadores. Las emociones vistas de esta manera explican sin necesidad de polémica la divinidad y maldad de todas las cosas. Los dioses, los elegidos y los santos son entonces entidades cuya explicación es el conjunto emocional que provocan en el creyente o en el inspirado.

Del lado opuesto, el materialismo, consideran que los hechos del universo son consecuencia de las alteraciones del azar, generadas por la constante distribución de la energía hacia los confines del universo, de una gran explosión que afecta, desde sus inicios, una gran sopa submolecular primigénica. Las emociones para el materialista, son estructuras cada vez más improbables de acontecimientos y objetos, que han sido ordenados y almacenados en el complejo rompecabezas de la cognición a lo largo de millones de años de evolución, y que han sobrevivido gracias a continuas escrituras y reescrituras en la biblioteca proteica del genoma animal.

Independientemente de cual de estas explicaciones consideremos más aceptable, las emociones constituyen un concepto tan importante que no permiten dejar camino sin recorrer. Los estudios tanto humanistas como materialistas de los complejos sistemas emocionales de los seres vivos han permitido explicar muchos aspectos de la complejidad de la interacción humana y los sistemas socioeconómicos. El entendimiento de las emociones es además un mecanismo de poder e influencia bastante maleable y corrompeble. De todo esto, adicional a la comprensión de los caracteres emotivos incuestionables de cada individuo, es necesario entender el significado social y práctico de las emociones.

Conclu siones



Cuando dirigimos una mirada introspectiva a nuestras emociones, las encontramos obvias y misteriosas a la vez. Son los estados de nuestros cerebros que mejor conocemos y que recordamos con mayor claridad.

Sin embargo, a veces no sabemos de dónde proceden. Pueden cambiar lenta o repentinamente, y las causas pueden ser evidentes o confusas. No siempre entendemos por qué nos levantamos con el pie izquierdo. Podemos ser agradables o desagradables por otros motivos que los que creemos que están guiando nuestras acciones. Podemos reaccionar ante el peligro antes de “saber” que estamos en una situación perjudicial. Puede atraernos la belleza de un cuadro sin entender conscientemente que nos gusta de él.

Aunque las emociones se encuentran en el seno de quienes somos, también parecen tener su propio, orden del día, que normalmente se cumple sin tener en cuenta nuestra participación voluntaria.

Resulta la vida difícil imaginarla sin emociones. Vivimos en relación a ellas, podemos concluir entonces que las emociones tienen un fuerte contenido social, ocurre entre individuos, no solo en cada individuo

Si te gustó el eBook, conocenos más en nuestras redes:



O en nuestra web:

www.zarparcoaching.com

