

LA PSICOLOGÍA Y YO

Desarrollo Personal

LAS EMOCIONES

Lic. Carmen Tocha

Número de Palabras: 2 674

Tabla de Contenidos

Las Emociones ¿Qué son y para qué sirven?

Origen de las emociones

Emociones básicas o primarias

Emociones positivas y negativas

Datos curiosos

El lenguaje corporal

Datos interesantes

Regulación y control de las emociones

LAS EMOCIONES

¿Qué son y para qué nos sirven?

En esta lección aprenderás la relación que existe entre lo que pensamos y cómo nos sentimos. Para esto es necesario que primero comprendas a cabalidad a qué nos referimos cuando hablamos de las emociones.

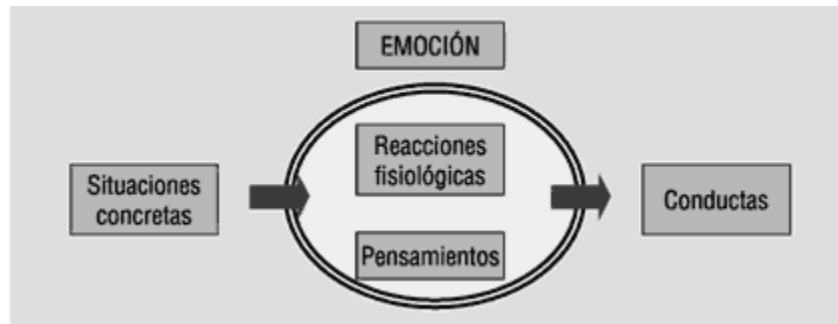
Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta

Las emociones constituyen fuerzas poderosas que ejercen una gran influencia sobre la conducta de las personas. Están implicadas en nuestra forma de hablar, en nuestras reacciones y hasta en muchas de nuestras decisiones vitales. Por ello, vale la pena conocerlas, con el objeto de poder controlarlas cuando bloquean o ejercen un efecto negativo en nuestro comportamiento. Para tener una vida exitosa, debemos recordar que nosotros debemos controlar a nuestras emociones y no al revés.

La palabra emoción proviene de la palabra latina *movere* (mover hacia afuera). Originalmente se utilizó para referirse a una agitación o perturbación física, después pasó a indicar una perturbación social o política y, actualmente se utiliza para referirse a estados emocionales en las personas.

En las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas para esa situación.



El Origen de las Emociones

Las emociones tienen un origen adaptativo, es decir que han ayudado a los seres humanos a adaptarse a su medio desde tiempos remotos.

Imaginemos a nuestros antepasados, viviendo en un mundo hostil, inseguro y lleno de peligros. Han pasado varios días sin comer...allí no hay supermercado. De repente se topan con un mamut, es gigantesco y les da mucho miedo. Pero también es la única posibilidad que tienen de alimentar a sus familias. En ese momento necesitan valor y fuerza física para cazar al enorme animal. Sus corazones empiezan a



bombear con fuerza y velocidad y sus cuerpos a segregar hormonas como la adrenalina. Esto hace que el cerebro inhiba el sentimiento de temor y la sangre llegue más rápido a los músculos. Con más sangre en los músculos tienen más fuerza física y logran atrapar al animal. Estos procesos físicos son desencadenados por una emoción básica muy fuerte, la ira. Esta emoción llevó a nuestros antepasados a tener el valor y la fuerza para sobrevivir.

En la actualidad, las emociones siguen provocando en nosotros reacciones físicas que generalmente no necesitamos. Observa cómo reacciona tu cuerpo cuando estás enojado, nervioso, triste o enamorado. ¿Has sentido esas “mariposas en el estómago” cuando se acerca la persona que te gusta? ¿Te han sudado las manos antes de un examen? ¿Has sentido un nudo en la garganta cuando te enfrentas a una situación difícil?

Emociones básicas o primarias

Existen 6 emociones primarias: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza. Las emociones primarias constituyen procesos de adaptación, es decir que nos ayudan a adaptarnos y a reaccionar ante diferentes situaciones. Algunas veces las emociones pueden salvarnos la vida, por ejemplo cuando huimos de un peligro o nos ponemos metas nuevas después de haber perdido a alguien o algo importante.

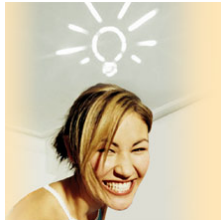
Emoción	¿Qué es?	¿Para qué nos sirve?
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.	Nos protege del peligro.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
<u>Aversión</u>	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce <u>aversión</u> .	Nos protege de cosas desagradables o peligrosas.
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	Nos induce hacia la destrucción, a hacernos daño a nosotros mismos o a los demás.
Alegría	Diversión, <u>euforia</u> , gratificación, sensación de bienestar y seguridad.	Nos motiva a repetir la situación que nos llevó a la emoción.
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo.	Nos motiva a reflexionar acerca de nosotros mismos y a hacer cambios.

Otras emociones importantes son:

aburrimiento	aceptación	afecto
amor	ansiedad	apatía
compasión	confusión	culpa
desprecio	duda	<u>empatía</u>
envidia	esperanza	<u>euforia</u>
éxtasis	frustración	gratitud
hostilidad	nostalgia	odio
orgullo	placer	remordimiento
simpatía	soledad	vergüenza

Emociones Positivas y Negativas

Seguramente sabes por experiencia propia que algunas emociones nos dan bienestar y seguridad, esas son las emociones positivas. Otras nos causan malestar e inseguridad, esas son las emociones negativas.



¡A todos nos gusta estar contentos y satisfechos!

Conozcamos los beneficios de las emociones positivas

1- Amplían las posibilidades de pensamiento y acción en las personas.

Esto significa que favorecen un pensamiento más **creativo, flexible y eficiente**, así como más variedad de comportamientos a la hora de solucionar problemas.

2- **Amortiguan** las emociones negativas persistentes. Las emociones positivas y negativas son **incompatibles**, de modo que la experimentación de emociones positivas **reduce** la intensidad de las negativas.

3- Favorecen la **resiliencia psicológica**: Significa que nos recuperemos de un modo más rápido y eficiente de las situaciones de **estrés**.



4- Protegen la salud: son conocidos los efectos del **estrés** en nuestro cuerpo, los problemas **cardiovasculares**, digestivos, **inmunológicos**. Las emociones positivas, al protegernos de los efectos del **estrés**, también contribuyen a preservar nuestra **salud física**.

5- Nos ayudan a establecer vínculos sociales: compartir con otras personas experiencias positivas no sólo genera bienestar en el momento, sino que también favorece el establecimiento de **vínculos duraderos**.



La sonrisa tiene un papel importante en ello, pues constituye uno de los facilitadores sociales más sencillos de utilizar en nuestras relaciones con los demás, incluso con desconocidos.

Pensemos, por ejemplo, en cómo nos sentimos cuando al subir al autobús el conductor nos recibe con una enorme y cálida sonrisa.

Dada la cantidad de beneficios que las **emociones positivas** producen en nosotros y los que nos rodean, sería muy positivo aportar a nuestras vidas grandes dosis de alegría, realizando aquellas actividades con las que nos sintamos más satisfechos y plenos y poniendo amor en cada una de las tareas que emprendamos. Y por supuesto, regalando muchas sonrisas.



"Comienza tu día con una sonrisa y
verás lo divertido que es ir por ahí
desentonando con todo el mundo"
PiTy

Datos curiosos

Reírse es uno de los placeres más grandes de la vida. Según muchas investigaciones, esta actividad puede resultar muy beneficiosa para la salud física y mental.

Datos curiosos sobre la risa.

- Las personas que se ríen fuertemente tienen menores probabilidades de morir jóvenes.
- La risa es contagiosa. Varios estudios comprueban que cuando alguien más se ríe, inmediatamente sentimos el deseo de hacerlo
- Una sonrisa puede durar 6 segundos.
- Una persona ríe al menos 15 veces durante el día.
- Una sonrisa mueve al menos 17 músculos.
- Cuando reímos, los músculos del abdomen se contraen. Por esta razón, reír fortalece el estómago.
- Está comprobado que la risa ayuda a eliminar el estrés y la ansiedad.
- Reír 15 veces al día quema la misma cantidad de calorías que 15 minutos de bicicleta.

Cada vez hay más personas distraídas con la tecnología, vemos las calles transitadas por personas con audífonos, mirando el celular, comunicándose por mensajitos o por chat.



Esto hace que cada vez tengamos menos contacto con las personas que nos rodean y que sonriamos menos.

Toma conciencia de qué tan frecuente es tu risa... ¿Será que deberías aumentar la cantidad de momentos de risa en tu vida?

El lenguaje corporal

Expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos o cual es nuestro estado de ánimo. Es importante porque esto ayuda a los demás a reaccionar adecuadamente. Pero las emociones no se comunican solamente hablando. El 70% de lo que comunicamos lo hacemos a través de gestos y de la postura de nuestro cuerpo. A esto se le llama lenguaje corporal.

El Dr. Paul Ekman estudió diferentes culturas, algunas muy alejadas de la civilización y descubrió que todas las personas, sin importar la cultura, usan el mismo lenguaje corporal para expresar la misma emoción. Esto significa que el lenguaje corporal tiene una base genética o heredada.

Otro ejemplo que nos demuestra que la expresión de emociones tiene una base genética son los ciegos que demuestran sus emociones con las mismas expresiones que las personas videntes sin haber tenido jamás la oportunidad de imitarlas.

¿Te das cuenta cómo sólo con la postura, transmites cómo te sientes?

¿Te ha sucedido alguna vez que llegas a tu casa y ves que alguien de tu familia camina despacio, con los brazos caídos y la mirada hacia el piso? Puede ser que si le preguntas qué le pasa te conteste que nada, pero su lenguaje corporal te dice lo contrario.

Párate delante de un espejo y representa las siguientes posturas:

- De pie, cabeza baja, brazos caídos, mirada hacia el piso.
- De pie, cabeza alta, tronco erguido, mirada al frente.
- De pie, pies separados y manos en las caderas.
- Sentado, recostado, brazos cruzados y cabeza baja.



- Sentado en el borde de la silla, espalda recta, cara levantada y mirada recta.

¿Qué emoción representaste con cada postura?

Ahora trata de reconocer las emociones que están sintiendo las personas de las fotografías.



¿Verdad que es muy fácil reconocer las emociones propias y de otros a través del lenguaje corporal?

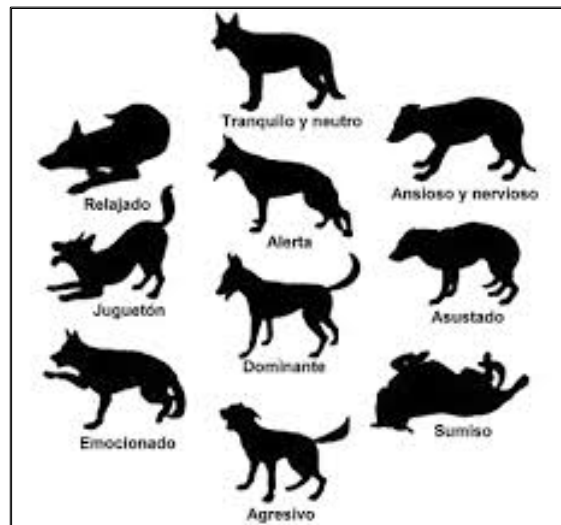
Las emociones no solamente se expresan a través del lenguaje corporal sino que también provocan reacciones fisiológicas involuntarias como:



- Temblor
- Enrojecimiento de la cara (sonrojarse)
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación de las pupilas
- Aumento del ritmo cardiaco

Datos Interesantes

La emoción no es algo exclusivo del ser humano, Darwin estudió la conducta expresiva de los animales relacionada con la postura de sus cuerpos. Según Darwin, la expresión de las emociones a través de los cambios corporales y de movimientos específicos tiene una función de adaptación en la vida del animal, ya que sirve de preparación para la acción y para la conservación de la vida. Si tienes un perro tal vez puedas reconocer sus emociones al ver su lenguaje corporal.



El reconocer el significado del lenguaje corporal es algo innato, tanto en perros como en las personas, es decir que no se aprende sino que se nace con esa habilidad. Lo hacemos todo el tiempo, pero generalmente de manera inconsciente.



En la serie de televisión “Lie to me” incluso hay expertos en expresiones faciales que resuelven crímenes basándose en ellas.

El polígrafo o detector de mentiras, funciona controlando los cambios fisiológicos y a partir de estos cambios en nuestro cuerpo puede determinar si una persona está diciendo la verdad o está mintiendo.



Regular y controlar las emociones

Saber manejar las emociones adecuadamente es fundamental para nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás. Las respuestas emocionales inadecuadas pueden traer consigo trastornos psicológicos, problemas sociales y hasta enfermedades físicas.



Regular las emociones no quiere decir ocultar lo que sentimos o llevar siempre puesta una máscara para que los demás no sepan cómo nos sentimos realmente. Significa reconocer y aceptar lo que sentimos y no permitir que eso que sentimos nos haga actuar de formas que nos hagan daño a nosotros mismos o a los demás.

La regulación de las emociones puede ser a nivel consciente como aprenderemos más adelante, pero también puede darse de forma inconsciente como cuando evitamos ver cosas que nos desagradan o escondemos el enojo que sentimos cuando alguien nos humilla. Las formas conscientes de manejo de emociones requieren de esfuerzo y las inconscientes suceden de forma automática, a veces incluso sin que estemos conscientes de que suceden.

Los procesos inconscientes de regulación de emociones pueden ayudarnos a mejorar las cosas, pero también a empeorarlas. Las mejoras cuando por ejemplo evitas ver una escena muy violenta en la televisión y las empeoras cuando por ejemplo estás molesto por algo y te dices a ti mismo una y otra vez lo mal que estás siendo tratado, lo injusta que es la situación o lo malas que son las personas que te llevaron hasta allí. Esos pensamientos alimentan tu enojo y probablemente llegarás a agredir física o verbalmente a otras personas. Otro ejemplo de regulación inconsciente de emociones es cuando un familiar te cuenta un grave problema e inconscientemente tú no te identificas con lo que te cuentan porque no quieres que te afecte su tragedia. Esto te hará sentir bien, pero también vas a sentir menos empatía y menos disposición a ayudarlo.

Una forma de manejar adecuadamente nuestras emociones es la técnica conocida como “detención del pensamiento”. Puede utilizarse antes, durante o después de una situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- a) Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo e identifica todos aquellos que son negativos, por ejemplo los que están centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas o la culpa.
- b) Di para ti mismo en tono firme: ¡Basta!
- c) Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

La dificultad de esta técnica radica en que no siempre es fácil identificar los pensamientos negativos y cambiarlos por positivos. Con la práctica, sin embargo es posible hacerlo.



En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

Pensamientos Negativos	Pensamientos Positivos
Soy un desastre.	Soy capaz de superar esta situación.
No puedo soportarlo.	Esto es doloroso, pero va a pasar.
Me siento muy preocupado.	Preocuparme no ayuda en nada, mejor trato de encontrar una solución.
Lo hace a propósito.	Me imagino que no se ha dado cuenta que lo que hace me molesta.

Otras formas de regular las emociones de forma consciente son:

- a) Cambiar el foco de atención: Esta estrategia consiste en dejar de pensar una y otra vez en aquello que nos causa una emoción negativa. Digamos que estás muy triste y frustrado porque perdiste el examen para el que tanto habías estudiado. Te pasas todo el día preguntándote por qué no estudiaste más, por qué no pusiste más atención en la clase o por qué ese profesor es tan injusto contigo. Es una situación que ya no puedes cambiar, sin embargo sigues dándole vueltas y vueltas y eso te pone cada vez más triste. Cambiar el foco de atención consiste en que cada vez que te descubres



pensando cosas que aumentan tu frustración y tristeza, te obligas a pensar en algo totalmente diferente como el partido de fútbol que tienes al día siguiente o la fiesta de cumpleaños a la que te invitó el chico que te gusta. La intensidad de las emociones disminuye conforme vamos pensando menos en la situación que las provocó. Si continuamente recordamos y damos vueltas a nuestras emociones, las fortalecemos.



- b) Ensayo mental: Esta técnica está pensada para ser usada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste en imaginar que estás en la situación que te causa emociones desagradables, por ejemplo si hablar en público te pone muy nervioso. Imagina que estás dando un discurso delante de mucha gente. Imagina que lo estás haciendo muy bien, que las caras del público muestran agrado, que estás tranquilo, relajado y diciendo todo de forma convincente. Repite esto varias veces hasta que empieces a sentir que ya no estás nervioso.

Nuestras emociones son importantes y necesarias. Debemos aprender a reconocerlas y a manejarlas de tal forma que nos sean beneficiosas, que nos lleven a ser mejores personas, personas que son dueñas de su propio destino.

Glosario

Amortiguar. Hacer que algo sea menos vivo, eficaz o intenso.

Aversión. Rechazo o repugnancia frente a alguien o algo.

Cardiovascular. Perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio.

Consciente. Que siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que hace.

Empatía. Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.

Estrés. Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones físicas o trastornos psicológicos.

Euforia. Estado de ánimo propenso al optimismo.

Incompatible. Que no funciona junto a otro objeto o sujeto.

Inconsciente. Que siente, piensa y actúa sin conocimiento de lo que hace.

Inhibir. Impedir o reprimir.

Inmunológico. Sistema de resistencia del cuerpo frente a microorganismos o sustancias extrañas.

Perturbación. Trastorno.

Vínculos. Unión o atadura de una persona o cosa con otra.

Vital. De suma importancia o trascendencia.

Referencias

Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., “El control de tu estado de ánimo”, Madrid, ed. Paidós, 2010

Monjas, Inés., “Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)”, Madrid, ed. CEPE, 1995

www.psicologia-online.com