

¿Qué son las emociones?



Todos nos hemos preguntado alguna vez qué son las emociones. Podríamos definirlas como el “pegamento de la vida” , esa materia invisible pero intensa que nos conecta a los nuestros, que nos permite ser partícipes de la realidad, riéndola, admirándola, sorprendiéndonos ante sus maravillas y entristeciéndonos también con sus sinsabores.

Pocas condiciones desprenden tanto misterio como las emociones. Es verdad que forman parte de nuestra cultura, de nuestra educación, sexo o país de origen. Sin embargo, no es menos cierto que ya vienen integradas en nuestra base genética. Para demostrar esto último, las universidades de Durham y Lancaster (Inglaterra) realizaron un fascinante estudio donde pudo verse que los fetos ya expresan una pequeña variedad de emociones dentro del útero materno.

“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción es lo que verdaderamente causa dolor y sufrimiento”

-Frederick Dodson-

Mediante escáneres de ultrasonido pudimos descubrir cómo los bebés antes de nacer ya sonreían e incluso cómo demostraban expresiones asociadas al llanto. Todo ello nos demuestra que

ya en ese universo plácido y silencioso como es el útero, el ser humano va “activando” y entrenándose en ese lenguaje instintivo y esencial que garantizará su supervivencia. La sonrisa le ayudará a demostrar bienestar y satisfacción, mientras que el llanto cumplirá la función de efectivo “sistema de alarma”: a través de él expresará sus necesidades más básicas.

Las emociones nos confieren humanidad, y aunque a menudo caemos en el error de clasificarlas en emociones negativas y positivas, todas ellas son necesarias y valiosas. Al fin y al cabo, cumplen una función adaptativa y nada puede ser tan importante como comprenderlas para usarlas de manera “inteligente” en nuestro beneficio.

¿Qué son las emociones?

Pablo está trabajando en su tesis. Al llegar a casa desde la Universidad acude hasta su habitación para seguir con la tarea. Se sienta ante el ordenador y abre un cajón para consultar unos documentos. Al hacerlo, ve que en el interior de ese cajón y justo sobre la carpeta que necesita hay una gran araña. Lo cierra de inmediato, aterrado. Al poco, nota cómo sube la temperatura de su cuerpo y su corazón se acelera. Le falta el oxígeno y tiene los pelos de la piel erizados.

Unos minutos después se dice que es una tontería, que debe continuar con su trabajo y no perder el tiempo. Vuelve a abrir el cajón y se da cuenta de que la araña no era tan grande como la había percibido, de hecho era más bien pequeña. Siente vergüenza por su temor irracional, coge la araña con un papel y la deja en el jardín exterior, satisfecho y riéndose de sí mismo.

Este sencillo ejemplo nos demuestra cómo en cuestión de unos pocos minutos somos capaces de experimentar un amplio abanico de emociones: miedo, vergüenza, satisfacción y diversión. A su vez, todas ellas han combinado tres dimensiones muy claras:

- Unos sentimientos subjetivos: Pablo tiene miedo a las arañas y esa emoción le permite huir de ellas, protegerse.
- Una serie de respuestas fisiológicas: corazón que se acelera, subida de la temperatura.
- Un comportamiento expresivo o conductual: Pablo ha cerrado el cajón de inmediato al ver ese estímulo (la araña) que le da miedo.

Lo más complejo sobre el estudio de las emociones es que son muy difíciles de medir, describir o de predecir. Cada persona las experimenta de un modo, son entidades subjetivas muy particulares y exclusivas. No obstante, los científicos lo tienen mucho más fácil en lo que se refiere a la respuesta fisiológica, porque en este caso, y sin importar la edad, la raza o la cultura todos lo hacemos del mismo modo, ahí donde la adrenalina, por ejemplo, media en toda experiencia asociada al miedo, el pánico, el estrés o la necesidad de huida.



¿Por qué nos emocionamos?

Las emociones cumplen una finalidad muy concreta: permitir que nos adaptemos a lo que nos rodea para garantizar nuestra supervivencia. Esto mismo ya nos lo indicó Charles Darwin en

su momento al demostrarnos que también los animales tenían y expresaban emociones, y que semejante don, les facilitaba a ellos y también a nosotros avanzar como especie y colaborar entre nosotros para lograr dicho propósito.

Darwin fue posiblemente una de las figuras que más acertó a la hora de explicarnos qué son las emociones y para qué sirven. Sin embargo, a lo largo de la historia nos encontramos con más nombres, más enfoques y más teorías orientadas a darnos más respuestas sobre este tema.

El libro de los ritos

El “Libro de los Ritos” es una enciclopedia china del siglo primero que todo el mundo debería ojear alguna vez. Forma parte del canon confuciano y aborda desde temas ceremoniales, sociales y sobre todo aspectos de la naturaleza humana. Si hacemos referencia a este libro es porque en él se nos explica también qué son las emociones. Aún más, en esta obra se nos describe ya cuáles son las emociones básicas: la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, el amor y la repulsión.

La teoría de James-Lange

Estamos en el siglo XIX y William James junto al científico danés Carl Lange nos explicaron que las emociones dependen de dos factores: los cambios físicos que suceden en nuestro organismo ante un estímulo y la posterior interpretación que hagamos de ellos después.

Es decir, para estos autores la reacción fisiológica se desencadena antes de los pensamientos o sentimientos subjetivos. Algo que sin duda tiene matices y que nos ofrece sin duda una visión algo determinista.

Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica

-Daniel Goleman-

El modelo Schacter-Singer

Nos vamos ahora a los años 60, a la prestigiosa Universidad de Yale, para conocer a dos científicos: Stanley Schacter y Jerome Singer. Ambos afinaron un poco más las teorías existentes hasta ese momento sobre qué son las emociones y dieron forma a su conocido e interesante modelo.

Schachter y Singer nos enseñaron que las emociones pueden aparecer, efectivamente, al interpretar las respuestas fisiológicas periféricas de nuestro cuerpo, tal y como nos explicaron William James y Carl Lange. Sin embargo, y aquí llega la novedad, también pueden darse a raíz de una evaluación cognitiva. Es decir, nuestros pensamientos y cogniciones pueden desencadenar también una respuesta orgánica y la posterior liberación de una serie de neurotransmisores que activarán una emoción determinada y una respuesta asociada.

Paul Ekman, el pionero en el estudio de las emociones

Si deseamos saber qué son las emociones tenemos que pasar casi de forma obligada por la obra de Paul Ekman. Cuando este psicólogo de la Universidad de San Francisco empezó a estudiar este tema, creía como la mayor parte de la comunidad científica que las emociones tenían un origen cultural.

No obstante, tras más de 40 años de estudios y análisis de gran parte de las culturas que conforman nuestro mundo, concluyó una tesis que Darwin ya enunció en su momento: las emociones básicas son innatas y resultado de nuestra evolución. De este modo, y dentro de su teoría, Ekman estableció que el ser humano se define por un conjunto de emociones básicas y universales en todos nosotros:

- Alegría.
- Ira.
- Miedo.

- Asco.
- Sorpresa.
- Tristeza.

Más tarde, y a finales de los años 90 amplio esta lista al estudiar más profundamente las expresiones faciales:

- Culpa.
- Bochorno.
- Desprecio.
- Complacencia.
- Entusiasmo.
- Orgullo.
- Placer.
- Temor.
- Asco o repulsión.
- Satisfacción.
- Sorpresa.
- Vergüenza.

La rueda de las emociones, de Robert Plutchik

La teoría de Robert Plutchik nos explica qué son las emociones desde un punto de vista más evolucionista. Este médico y psicólogo nos facilitó un interesante modelo en el que quedan bien identificadas y diferenciadas 8 emociones básicas. Todas ellas habrían garantizado nuestra supervivencia a lo largo de nuestra evolución. A ellas habría que sumar otras emociones secundarias e incluso terciarias, que habríamos ido desarrollando con el tiempo para adaptarnos mucho mejor a nuestros entornos.

Todo este interesante enfoque da forma a lo que se conoce ya como la “rueda de las emociones de Plutchik”. En ella podemos apreciar cómo las emociones varían en grado y en intensidad. Así, y como ejemplo, es interesante recordar que la ira es menos intensa que la furia. Comprenderlo nos ayudará a regular un poco mejor nuestras conductas.

Cómo alcanzar el bienestar emocional

Llegados a este punto hay un aspecto a considerar. No basta con saber qué son las emociones. No basta con saber qué neurotransmisor hay detrás de cada estado emocional, de cada reacción fisiológica o de cada sensación. Esto es como tener un manual de instrucciones sobre una máquina, pero no saber utilizarla a nuestro favor.

Es esencial transformar el conocimiento teórico en conocimiento práctico. Gestionar nuestro universo emocional para favorecer nuestro bienestar, para potenciar la calidad de nuestras relaciones, de la productividad, la creatividad; en esencia, la calidad de nuestra vida.

Si el fin último de las emociones tal y como nos dijo Darwin es facilitar nuestra adaptación, supervivencia y convivencia entre nosotros, aprendamos por tanto a hacerlas nuestras sin temerlas, sin esconderlas o disimularlas.

Así, un modo de lograr este aprendizaje sobre esta herramienta vital es iniciándonos en la Inteligencia Emocional. Todos hemos oído hablar de ella, todos hemos leído algún libro de Daniel Goleman y múltiples artículos relacionados con el tema. Sin embargo *¿aplicamos de verdad sus principales estrategias?* Factores como la empatía, el reconocimiento de las propias emociones, la atención, la correcta comunicación, la asertividad, la tolerancia a la frustración, la positividad o la motivación son aspectos que no descuidar en ningún momento.

Puesto que ya sabemos qué son las emociones, hagamos de ellas el mejor canal para construir un auténtico bienestar, una felicidad real.

Referencias Bibliográficas

Ekman, Paul (2017). "El rostro de las emociones" Barcelona:

RBA Libros.

Punset, Eduard. Bisquerra, Rafael, Bisquerra (2014). "Un universo de Emociones", Planeta.

Goleman, Daniel (1996). "Inteligencia Emocional" Madrid: Kairos.

LeDoux, Joseph (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.

Fuente: lamenteesmaravillosa.