

Emociones: Qué son y para qué sirven

María Julieta Balart,

Socia Directora de Agama Consultoría y Aprendizaje, S.L.
www.agama-consulting.com.



Es curioso que después de varios meses escribiendo en esta sección “Emociones y Empresa” no hayamos escrito nada especial sobre las emociones en general. Pero como se dice vulgarmente, “*nunca es tarde, si la dicha es buena*”. Lo haremos ahora con el objetivo de incrementar nuestra capacidad de gestionar las mismas.

Etimológicamente, el término “emoción” viene del latín *emotio onis* que significa el impulso que induce la acción. En Psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica, como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, la risa o el llanto, entre otras.

En Neurociencia, las emociones se definen como procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente -toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación- que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. Es decir, las emociones representan modos de adaptación a ciertos estímulos propios o ambientales. A nivel mental alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. A nivel conductual, sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras.

Las emociones son motivo de estudio de varias disciplinas y existe mucha literatura al respecto. Sin embargo, hay discrepancias

sobre si siempre aparece primero la emoción o si es una consecuencia de un pensamiento, ya sea originado en el momento o instalado en el recuerdo o memoria. Algunos dicen que la emoción es la energía que permite la conexión del individuo con un inconsciente colectivo o con una intuición personal, con lo cual tomar conciencia de ella y del mensaje que puede transmitir resulta muy importante para la propia supervivencia. Como ejemplo, sin saber por qué, ni tener razones aparentes, me siento mal y luego me entero que ha muerto un ser querido. Sentir ese malestar sin tener un motivo consciente me otorga información sobre qué puede estar sucediendo y me ayuda a prepararme y estar alerta.

Las emociones sirven para llegar donde la mente no puede hacerlo, ya que nuestra capacidad de percibir el entorno es limitada porque, de todo lo que sucede fuera, captamos sólo aquello que de alguna manera encaja en nuestra particular forma de ver el mundo, la cual está compuesta por todo nuestro bagaje personal: recuerdos, experiencias vividas, paradigmas, educación, personalidad, etc. Esta ventana por la que vemos el mundo es sólo una visión parcial del paisaje, con lo que la representación que hacemos de él es muy subjetiva.

Investigaciones médicas y científicas han concluido que el enemigo más temido para el organismo no son los microbios, sino los pensamientos y las acciones cotidianas)

En cambio, las emociones nos ayudan a tener una comprensión más amplia de lo que está sucediendo, ya que son mecanismos que permiten a la mente tener una visión integral, capacitándonos para interactuar con las personas y las cosas en el medio en el que nos movemos. Por ejemplo, a veces rechazamos a personas sin tener claro el por qué, y sentimos el impulso emocional de no desear interactuar con esa persona. Ser capaz de darnos cuenta de esa emoción nos permite ahondar en su causa para poder entonces actuar de una manera consciente, eligiendo la reacción conductual más apropiada al estímulo recibido.

EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

Los pensamientos y emociones aparecen, desde el punto de vista de la física, como formas de energía. De hecho, un pensamiento o una emoción aparecen como destellos en la corteza cerebral. Allí podemos ver el instante en que algo intangible, como una emoción, se conecta con el mundo de lo tangible. Es en nuestro propio cerebro donde ambos se manifiestan, provocando cambios en la actividad neurológica.

Pero éste es sólo el comienzo: esa actividad electroquímica estimula la secreción de ciertas sustancias, llamadas neuropéptidos, que ingresan a la corriente sanguínea llevando su carga de información a las células. Cada emoción da como resultado un tipo diferente de neuropéptido, que afecta de una manera única a las células. Cada molécula de nuestro cuerpo posee diferentes receptores para los neuropéptidos, por ejemplo la alegría, la felicidad, la desilusión, la frustración, etc.

Sin embargo, no podemos asegurar que todas las personas tienen los mismos modelos de procesos mentales ni las mismas emociones. Por ello, un mismo hecho puede provocar distintas emociones en personas diferentes. Inclusive actualmente algunos han llegado a la conclusión de que no existen emociones negativas y que sólo dos factores las convierten en potencialmente negativas: el tiempo de permanencia y los pensamientos que las acompañan. Desde este planteamiento, la rabia puede servir para proteger un territorio que se cree amenazado, la tristeza puede ayudar a una introspección curativa, la culpa nos permite reconstruir nuestra moralidad y el miedo sirve para protegernos de potenciales riesgos.

Sin embargo, ciertas emociones pueden dañarnos cuando dejan de ser una expresión, una reacción, y se fijan como estado o condición y permanecen en nosotros sin cambios. Por ejemplo, para justificar la rabia el individuo en sus pensamientos se siente víctima de una situación o de una persona a la cual le asigna una serie de pensamientos negativos que refuerzan esta emoción primigenia negativa, convirtiéndola en un sentimiento negativo de malaversión hacia esa persona, el cual a su vez se transforma seguramente en un comportamiento negativo.

Si razonamos el por qué de la emoción y decidimos que permanezca en nosotros estamos transformándola entonces en un sentimiento. Por ejemplo, dos personas se atraen sexualmente apenas se conocen. Esto es una emoción; sin embargo cuando interactúan y se conocen, además de atracción sexual, si comparten valores, si se gustan mutuamente como personas, si la relación es fluida, puede aparecer el sentimiento de amor.

Por ello, la inteligencia emocional nos dice que es importante conocer el origen de cada emoción, buscando el pensamiento asociado a la misma, para conscientemente decidir transformar los sentimientos más desagradables o displacenteros y cambiarlos por algo más agradable, mutando el pensamiento o juicio de valor negativo en uno positivo o neutro.

LAS EMOCIONES CREAN DEPENDENCIA

Cuando una molécula es estimulada repetidamente con un determinado neuropéptido se acostumbra, crea una dependencia, una adicción. Por lo tanto, si durante mucho tiempo hemos experimentado un sentimiento negativo cualquiera como la ira o la frustración, las moléculas de nuestro cuerpo se convierten en adictas a la sustancia que esa emoción provoca, con lo cual harán todo lo posible para crear situaciones que nos hagan reproducir esa emoción, para satisfacer así la adicción.

Dado que la percepción de la realidad es algo subjetivo, un individuo "enganchado" a una emoción negativa tiene mayor probabilidad de percibir determinados hechos como una amenaza y generar pensamientos negativos que le permitan tener sentimientos negativos. Para poder ser conscientes de este proceso es

necesario observarse y observar la adicción cuando está actuando, detectar esa dependencia para ver que no es el entorno, no son los eventos externos los que nos provocan esa emoción, sino nuestro propio cuerpo que se ha convertido en un "péptido-dependiente" y que sin darnos cuenta, aunque cambien las personas y las situaciones, estaremos generando una y otra vez la misma percepción de la realidad y creando circunstancias que nos permitan experimentar el mismo sentimiento.

EMOCIONES Y SALUD

Investigaciones médicas y científicas han concluido que el enemigo más temido para el organismo no son los microbios, sino los pensamientos y las acciones cotidianas. Las células del sistema inmunológico, como todas las demás, tienen estaciones de descarga en su membrana para asimilar diversas sustancias. Lo que se descubrió fue que en la membrana de cada uno de esos linfocitos que defienden el cuerpo de las bacterias, virus, hongos y parásitos, y hasta de células cancerosas; hay un punto concreto de carga que recibe a esos neuropéptidos.

Esto significa que el sistema inmunológico no sólo escucha, sino que reacciona al diálogo emocional del individuo, ya que las células que defienden al organismo tienen puntos concretos de recepción de neuropéptidos (sustancias que produce el cerebro con cada pensamiento). Por ello, la respuesta de esas células a los gérmenes patógenos varía dependiendo de que se fortalezca, se debilite o deje de funcionar totalmente a causa de esas sustancias.

Si tenemos pensamientos negativos, las defensas del organismo bajan, y si, en cambio, tenemos pensamientos positivos, ganamos en salud, ya que los sentimientos asociados serán positivos y nuestros comportamientos mejores. La onda vibratoria positiva se contagia, con lo que incrementamos la probabilidad que la respuesta de los demás también sea positiva y, con ello, la producción de los mejores nutrientes terapéuticos: armonía, serenidad y satisfacción.

CAMBIEMOS DE DROGA

A través de la auto-conciencia emocional y la auto-observación es posible salir de este círculo vicioso y asumir el poder que tenemos



La inteligencia emocional nos dice que es importante conocer el origen de cada emoción, buscando el pensamiento asociado a la misma, para conscientemente decidir transformar los sentimientos displacenteros)

de gestionar nuestros procesos emocionales para evitarnos sufrimientos inútiles y aumentar nuestra capacidad de disfrutar de la vida haciéndonos, por ejemplo, adictos a la felicidad. Así, no sólo nos sentiremos mejor, sino también estaremos físicamente más sanos.)

Información elaborada por:

