



CÓMO VIVIR .TUS *emociones*

Todo aquello que sentimos nos ayuda de algún modo a lidiar con las circunstancias. Reconocer y aceptar las emociones, sean cuales sean, es el primer paso para entenderlas y, quizás, modificar lo que hacemos con ellas.

JESÚS MATOS LARRINAGA, PSICÓLOGO



Las emociones gobiernan nuestra vida. Se suele decir que el ser humano es el animal más racional, pero al mismo tiempo también es el más emocional. Nuestro espectro de sentimientos es muy rico. Sin embargo, lamentablemente, las emociones han sido relegadas a un segundo plano desde el principio de los tiempos.

Nuestras reacciones emocionales son la consecuencia de nuestra herencia genética, y por otro lado, de nuestros aprendizajes y de la interacción de ambos factores. Esto quiere decir que podemos sentirnos de manera diferente a otras personas ante una misma situación o estímulo. La mayoría de las personas desconocen que cada emoción que sentimos tiene una función. Es decir, que no existen emociones positivas ni negativas. Todas ellas son necesarias y nos dan información acerca de lo que está ocurriendo y acerca de nosotros mismos. Y todas ellas nos ayudan a actuar para adaptarnos con mayor eficacia a nuestro medio. Lo que ocurre es que, normalmente, intentamos escapar de las emociones que nos generan incomodidad y buscamos las emociones que nos generan bienestar. Pero eso no quiere decir que haya emociones buenas ni emociones malas.

Las funciones principales de las emociones, según Reeve, uno de los autores que más ha contribuido al estudio de las emociones y la motivación en los últimos años, serían ayudarnos a adaptarnos, motivarnos y regular el comportamiento social. Vamos a ver cada función con más detenimiento.

La adaptación nos prepara para actuar y adaptarnos a nuestro medio, básicamente impulsándonos a acercarnos o a separarnos de ciertos estímulos. Y es que ya lo decía Charles Darwin, que las emociones sirven para facilitar la conducta apropiada para la supervivencia. Por poner un ejemplo, podemos pensar que si

no tuviésemos deseo sexual hacia otros seres humanos, probablemente nunca adoptaríamos conductas de cortejo y, desgraciadamente, no tendríamos descendencia. Porque somos los nietos de los nietos de aquellos que se sintieron atraídos por sus semejantes. Lo mismo ocurre con el resto de las emociones. Más adelante, veremos la función adaptativa específica de cada emoción, para así entender qué es lo que nuestro cerebro está intentándonos decir cuando experimentamos un estado emocional concreto.

La motivación es necesaria y está detrás de cualquier una de nuestras reacciones. Es cierto que los factores

motivacionales pueden ser internos o externos, pero necesitamos un impulso que haga que nos movamos de nuestro estado actual para producir cualquier tipo de cambio. Por ejemplo, si estamos sentados en el sofá y notamos la boca seca y una intensa sensación de sed, esta reacción fisiológica hará que vayamos hasta la cocina para beber agua. Es decir, la sed también tiene una función y nos genera una motivación para abandonar nuestro estado actual y satisfacer una necesidad fisiológica.

Dicho lo cual, entenderemos que las emociones no solamente dirigen nuestro comportamiento, sino que también nos dan la energía suficiente para llevarlo a cabo.

La función social de la emoción nos caracteriza como seres humanos. Los sentimientos nos ayudan a regular nuestro comportamiento en sociedad. Un ejemplo evidente sería la vergüenza, que nos ayuda a comportarnos de manera adecuada en contextos sociales. Los estados emocionales tienen varias funciones sociales, como la facilitación del contacto social, el control de la conducta de los demás, la comunicación de los estados afectivos o promover conductas prosociales. A la hora de facilitar el contacto social, estaremos de acuerdo en que es mucho más fácil para nosotros si alguien nos recibe con una amplia sonrisa que si lo ▶

A TRAVÉS
DE LA EMOCIÓN
regulamos EL
COMPORTAMIENTO
SOCIAL



hace con un gesto de enfado. En el caso del control de la conducta de los demás, por ejemplo, si golpeamos la mesa con enfado en una reunión, lo más probable es que los demás guarden silencio y nos presten atención. A la hora de comunicar nuestros estados afectivos, contamos con las expresiones faciales asociadas a cada emoción y con el lenguaje para poder transmitir a los demás cómo nos sentimos. Y en el caso de promover la conducta prosocial, por ejemplo, ante el llanto de un ser querido probablemente reaccionemos brindándole nuestra ayuda o intentando consolarlo.

No hay emociones malas

y buenas. Hemos de superar esta distinción y analizar las emociones como adaptativas o no adaptativas. Nos ayudará a entenderlas mejor. Cuando hablamos de emociones adaptativas nos referimos a emociones que nos ayudan a sobrevivir y a adaptarnos mejor a nuestro medio. Cuando hablamos de emociones no adaptativas, nos referimos a aquellas que no nos ayudan a adaptarnos mejor al medio, sino que, al contrario, nos suponen una dificultad añadida. Normalmente, el problema de las emociones que interfieren con nuestro día a día es que su frecuencia, su intensidad y su duración resulta excesiva.

Algunos ejemplos con otras emociones nos ayudarán a comprender la diferencia entre adaptativas y no adaptativas. En el caso de la tristeza, puede que transcurridos seis meses tras el fallecimiento de un ser querido sigamos dejándonos llevar por las conductas que este sentimiento impulsa y no queramos salir de la cama. Estaremos de acuerdo en que esto no nos ayuda a adaptarnos a la nueva situación. Seis meses parece tiempo suficiente para poder procesar la pérdida, o por lo menos para haber empezado a recuperar el ritmo de vida cotidiano. En cuanto a la ansiedad, en ocasiones tendemos a preocuparnos demasiado por acontecimientos terribles que son muy poco probables.

TODAS LAS
EMOCIONES
TE AYUDAN A
adaptarte
AL ENTORNO

Cuando caemos en este tipo de bucles comenzamos a dormir mal, comemos peor, nos encontramos más cansados, tenemos dificultades para pensar en otra cosa, y esto termina repercutiendo en nuestro día a día. En estos casos, la ansiedad, lejos de ayudarnos a adaptarnos, lo que hace es representar una dificultad añadida en nuestra vida. Lo mismo ocurre con la ira: si sentimos unos niveles de ira muy elevados y nos dejamos llevar por ella, puede que acabemos pegando puñetazos en la mesa de nuestro jefe. Seguramente, esta conducta no será la más adaptativa a la hora de

conservar nuestro empleo, de modo que lo más recomendable en el aspecto emocional será aprender a regular con eficacia esta emoción para responder con una conducta más inteligente.

El miedo nos protege a veces de peligros reales, pero en ocasiones aparece ante estímulos que no son realmente peligrosos, como, por ejemplo, hablar en público o viajar en avión. Cuando ocurre esto, es probable que intentemos evitar estas si-

tuciones, pero hacerlo, como en los anteriores ejemplos, lejos de ayudarnos a prosperar en nuestra vida seguramente nos limite más.

La alegría parece siempre deseable, pero también puede ser una emoción poco adaptativa. Imaginemos que nos pone contentos infligir sufrimiento a otras personas. Probablemente, esta emoción tampoco nos esté ayudando a conseguir más amigos ni a tener una vida social activa.

Todas las emociones pueden ayudarnos a sobrevivir. El aprendizaje a partir de las emociones incómodas nos guía para adaptarnos mejor. Imagínate que estás aprendiendo a cocinar y sujetas el asa de la sartén y te quemas. Es una experiencia emocional desagradable, hay dolor, y obviamente aprendes que las asas metálicas (si no están recubiertas de un aislante) queman. De modo que, con mucha probabilidad, ►

Sentimientos

TE SIRVEN PARA
EXPERIMENTAR
UNA VIDA PLENA

Tristeza

Te une a otras personas; te ayuda a comunicarte con los demás; apacigua reacciones de agresión de otros; genera empatía o comportamientos altruistas; disminuye el ritmo de actividad y te lleva a valorar otros aspectos de la vida a los que antes de aquello que te puso triste no prestabas atención.

Asco

Te sirve para evitar algo potencialmente peligroso para tu salud (como un alimento en mal estado) y para potenciar hábitos sanos.

Miedo

Te ayuda a escapar o a evitar los estímulos que percibes como peligrosos.

Alegría

Genera actitudes positivas hacia los demás y favorece la cooperación; fomenta las relaciones interpersonales; te ayuda a experimentar sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad; favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y **flexibilidad mental**.

Ira

Moviliza recursos para ejecutar conductas de ataque o defensa y eliminar los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y que generan frustración, si bien la ira no siempre concluye en agresión.

Sorpresa

Facilita la respuesta emocional posterior. De esta manera tu organismo se centra en responder adecuadamente a lo que el ambiente demanda de él.



la próxima vez que te enfrentes a esta situación utilizarás otra estrategia, como sería recurrir a un trapo para no quemarte.

El cerebro aprende y guarda todos los estímulos que había en aquel momento en que se produjo la experiencia desagradable. A lo mejor ese día la temperatura era de entre doce y trece grados, y esa misma temperatura, en otro lugar y en otro momento, puede hacer que se desencadene un estado de ansiedad. El ser humano establece causas y consecuencias: asocia el estado emocional a los estímulos que estaban presentes en el momento. Por supuesto, dependerá de la intensidad de la emoción y la valoración de la amenaza de la persona. Pero, a menudo, no somos conscientes de las asociaciones (en muchos casos aleatorias) que ha hecho nuestro cerebro.

Lo que más me asombra del cerebro es su capacidad para modificar la experiencia. El ser humano, así como otros organismos, es capaz de ir mejorando su capacidad de adaptación conforme va acumulando más vivencias. En el caso de los seres humanos, en el campo emocional también vamos aprendiendo a reaccionar de diferentes maneras según vamos avanzando por la vida. En este aprendizaje, en algunas ocasiones aprendemos a reaccionar emocionalmente de formas que en un principio nos pudieron resultar muy útiles pero que a largo plazo nos acaban generando muchos problemas.

Gracias a las emociones intensas nuestro cuerpo aprende. El cerebro toma nota del antecedente que provocó la situación, de la emoción que sentimos y de las consecuencias a corto plazo. Si las consecuencias fueron experimentar una reducción de la emoción, el cerebro aprenderá a dar este tipo de respuesta. Como ya hemos comentado, los efectos a corto plazo pueden ser muy beneficiosos, pero a largo plazo pueden ser demoledores.

Aceptar la emociones nos ayuda a avanzar, a adaptarnos con eficacia al medio. Son producto de millones de años de evolución y absolutamente todos los estados emocionales tienen una causa y una función. Empeñarnos en eliminar el espectro emocional que nos hace sentir incómodos solamente hará que nos sintamos cada vez peor. Y en lugar de encontrar la tan ansiada felicidad, probablemente caeremos en un círculo vicioso de emociones incómodas. Al final, toda represión emocional tiene sus consecuencias, que pueden ser inmediatas o a medio y largo plazo. Y

por mucho que nos empeñemos en no sentir ciertas emociones, nuestra bioquímica cerebral se encargará de que al final capturemos la información que estas nos dan.

Para lograr el equilibrio emocional y, por ende, convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, tendremos que estar tristes, ansiosos, enfadados, sentir miedo, sentirnos culpables y un largo etcétera de estados emocionales incómodos

que nos ayudarán a progresar en la vida. Nuestra tarea es actualizar el programa emocional con el que venimos al mundo por defecto. La buena noticia es que el cerebro se modifica con la experiencia y es posible cambiar la manera en que respondemos a determinadas situaciones o estímulos. Por lo que, si ponemos empeño en ello, podemos cambiar muchos aspectos de nuestra vida que no nos gustan. O por lo menos, modificar cómo respondemos ante ellos. *✍*

VIVE CADA
EMOCIÓN
PARA SER LA
mejor versión
DE TI MISMA



UN CURSO DE EMOCIONES
JESÚS MATOS LARRINAGA
Ed. Urano, 2020.

