

# Las emociones

## Qué son y para qué sirven?

La emoción es fundamentalmente adaptativa, gracias a ella el organismo se activa y prepara para la acción, consta de dos partes: **la sensación sentida corporalmente y el significado que damos a esa sensación.** Por creencia o cultura solemos pensar que es necesario aprender a controlar las emociones, incluso hay algunas que preferimos ignorar o evadir, sin embargo, **lo que necesitamos aprender en realidad es a escucharlas, identificarlas, nombrarlas y regularlas.**

Las emociones regulan el funcionamiento mental organizando tanto el pensamiento como la acción, establecen las metas que son prioritarias y nos organizan para llevar a cabo acciones concretas. Por ejemplo: **El miedo** establece que la meta es escapar y nos prepara para huir, **el enfado** nos habla de la necesidad de superar obstáculos y nos prepara para atacar, sentirnos **felices o amorosos** nos prepara para la cooperación, **la tristeza** para la retirada o la búsqueda de ayuda, **el enfado** para poner límites.

Visto así, las emociones son la estructura que guía nuestra vida especialmente en nuestra relación con los demás, son una especie de mensajes o señales que nos enseñan cómo estamos con nosotros mismos y con los demás y nos llevan a caminar hacia nuestro bienestar, surgiendo de nuestras necesidades más profundas de contacto, distancia, protección, seguridad, etc. **La emoción es el motor, la meta, la cognición y la acción que surge para resolver el cómo llegar a esa meta.**

Las emociones no son buenas o malas en sí, necesitamos de ellas para saber si algo nos está afectando o haciendo falta, para conocer nuestro estado interior y fijarnos una meta, para adaptarnos y mantenernos vivos.

Las emociones regulan nuestra atención, controla el entorno, buscan los acontecimientos relevantes para la adaptación y nos mantienen alerta.

¿Qué es lo que nos hace pensar entonces en ellas como positivas o negativas? La respuesta está en la vivencia personal que surge de cada una de ellas como algo placentero o displacentero.

**Las emociones positivas**, nos llevan al crecimiento, abarcando la alegría, el interés y el amor o deseo de cuidar al otro. Estas emociones nos hacen sentirnos bien y nos mantienen abiertos, curiosos y activos, sirven como antídotos de las emociones negativas y sus acciones y aligeran la recuperación.

**Las emociones negativas** son más amplias, abarcan sentimientos como miedo, desesperación, enfado, vergüenza, tristeza, repugnancia, estas emociones nos preparan para enfrentar situaciones potencialmente dañinas, a pesar de lo incomodo o desagradable que puedan parecernos, todos son de utilidad y sirven para propósitos adaptativos, no son intrusiones incomodas de las que tengamos que protegernos, o sustancias tóxicas que debamos evitar o eliminar, al contrario, mientras más las conozcamos, más caso les hagamos y aprendamos a regularlos y darles el lugar que tienen en nuestra vida mejoraremos nuestra relación con ellos, con nosotros y con nuestro exterior.

Lo ideal es lograr que la emoción cumpla su función en el momento y que no siga siendo necesaria, de manera que no necesitemos cargar con ella constantemente en vez de hacerle caso y llevarla a un estado de confusión o alteración y desequilibrio emocional. Aprender a darle voz, afirmar el derecho de expresar, aceptar los sentimientos en vez de pelear con ellos y así alcanzar una sensación interna de confianza y fortaleza, así como de una relación de mayor contacto con el entorno. De lo contrario ellos tomaran el control de nuestra vida y no nos dejarán ser racionales, no nos llevarán a una sana adaptación y bloquearán eso que actualmente se conoce como inteligencia emocional.



Cuando aprendemos a darle un buen cauce a nuestros sentimientos y emociones mejoramos mucho la toma de decisiones y nuestro bienestar emocional. Las emociones influyen en nuestro pensamiento y nuestra memoria, motivan, nos informan sobre lo que es importante en nuestras vidas, nos dotan de significados y valores, dan significado emocional a nuestra vida y comunican

### ¿Debemos confiar siempre en los sentimientos y las emociones?

La respuesta a esta pregunta es: "posiblemente", dependerá de que sentimientos son aquellos en los que pensamos confiar y del modo como lo hagamos: Confiar ciegamente para determinar lo que vamos a hacer ¡no!, confiar en ellos como fuentes de información sobre nuestras reacciones y nuestras vivencias ¡sí!. Dado un sentimiento necesitamos entonces, reflexionar acerca del mejor curso de acción que queremos llevar a cabo para mejorar nuestro bienestar.



Para poder confiar en nuestras emociones tenemos que manejarlas con un tipo especial de inteligencia o sabiduría. La inteligencia emocional implica conocer nuestras emociones y ser autoconscientes, lo que implica, reconocer nuestras emociones a medida que emergen, así como también ser capaces de manejarlas para poder alcanzar nuestros objetivos. El darnos cuenta nos ayuda a manejar nuestros sentimientos de manera que no nos arrollen, y nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y a manejar nuestra ansiedad, enfado o tristeza. Implica también ser capaces de controlar nuestros impulsos y de motivarnos a nosotros mismos, ser capaces de aplazar nuestras respuestas emocionales y reflexionar sobre ellas. Conlleva también la habilidad de reconocer las emociones de los demás y poder manejar de este modo con éxito las relaciones.

Nosotros somos  
nuestros  
sentimientos  
y el modo como nos  
entendemos con ellos.

Sentir es el proceso de ser.  
Nuestro interés por ser  
receptivos a ellos  
constituye una de las  
mayores locuras de la  
orientación controladora y  
activa de la mentalidad  
occidental, en lugar de  
controlarlas, necesitamos  
vivir en armonía mental.

Necesitamos integrar  
nuestras mentes y  
nuestros corazones, sin  
estar dominados por las  
emociones, ni sin contacto  
con ellas.

Las emociones y los sentimientos conllevan un proceso natural de surgimiento y terminación. Ya que no podemos controlar a nuestras emociones debemos aprender a aceptarlas y aprender de ellas. El proceso natural de los sentimientos sigue un conjunto de fases: **emerger, darse cuenta, apropiarse, expresar la acción y terminar.**

**Ira:**

Frustración de objetivos  
(Elimina y previene)

**Tristeza:**

Pérdida  
(Previene, conserva energía,  
suscita empatía)

**Miedo:**

Peligro  
(Identifica, promueve huida, previene)

**Desprecio:**

Superioridad  
(Organiza y mantiene)

**Timidez:**

Conciencia de ser observado  
(Protege intimidad)

**Culpa:**

Reconocimiento  
(Reparación, protección)

**Asco:**

Percepción de nocivo  
(Repeler)

## Tipos de emociones

Las emociones tienen distinta naturaleza; pueden estar relacionados con el entorno o con el sí mismo. Aportan el significado que las cosas tienen en el mundo, ofreciendo información sobre ellas en relación con nuestro bienestar. O quizá son únicamente internas y se refieren a la experiencia del sí mismo; su función es alterar al sí mismo y a sus metas.

Cada tipo de emoción necesita un tipo de intervención distinta ya que son dos realidades diferentes, necesitan ser exploradas por su significado y la naturaleza de las relaciones internas que las están generando.

Podemos clasificarlas de acuerdo a su función como primarias, secundarias o instrumentales.

**Las emociones primarias** son las respuestas emocionales fundamentales o iniciales a los estímulos externos.

**Las emociones secundarias** constituyen reacciones identificables ante procesos emocionales o cognitivos más primarios, más internos, así, son secundarias en el tiempo o en la secuencia de procesos internos.

**Las emociones instrumentales** son emociones que se experimentan y expresan debido a que la persona ha aprendido que producen un efecto sobre los demás, pueden ser llevadas a cabo para conseguir una meta o se han vuelto habituales.