

# “EMOCIONES, BASE DE MUCHOS PADECIMIENTOS” (Manejo de emociones)

“

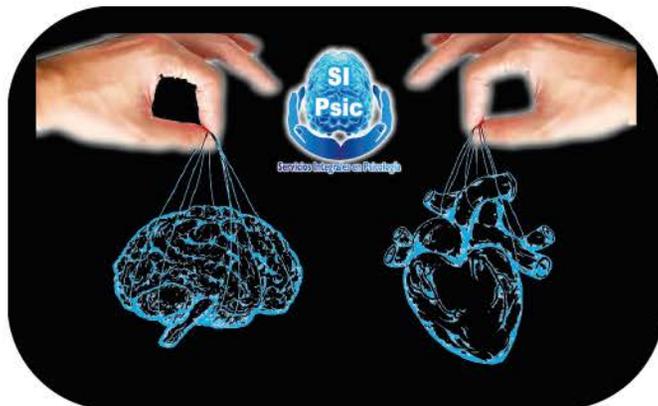
“Cualquier persona capaz de enfurecerte, se convierte en tu capitán”

”

(Apíteto)

Por Mtra. Shantal Valencia

Octubre 2021



**¿Expresas tus emociones?**, si la respuesta es **NO**, déjame decirte que estás convirtiéndote en una bomba de tiempo en la medida que dejas de hacerlo; ¿por qué?, te voy a explicar.

Las emociones son reacciones básicas dirigidas por una parte de nuestro cerebro llamada amígdala, cuya zona es la responsable de generar una serie de reacciones conforme se va dando una emoción, te voy a dar un ejemplo: Cuando vas por la calle y percibes un posible peligro, tu cerebro lo detecta y manda una señal a la amígdala para que pueda poner tus sentidos y todo tu cuerpo listo para defenderse, ¡para sobrevivir! , por tanto, si tuvieras que correr, activa tus músculos, tus gestos se tornan de determinada manera, con el fin de la supervivencia; así es como tu cuerpo activa una de las emociones básicas. (Calixto, E,2018)

Por lo que lees, las emociones básicas tienen un fin: hacerle saber a nuestro cuerpo sobre los estímulos que estamos percibiendo para poder reaccionar ante ellos, sin embargo, no toda sensación es una emoción, de hecho es importante mencionarte las emociones básicas y diferenciarlas de los sentimientos, pero primero te hablo de las emociones.

Resulta que las emociones básicas son: Alegría, Tristeza, Repulsión, Miedo, Ira y sorpresa, sin embargo, algunas de ellas, a pesar de ser funcionales en nuestra vida cotidiana, nuestra cultura, permea algunas de ellas de un matiz

negativo, es decir, las condena como inadecuadas, por ejemplo: las personas que expresen su enojo abiertamente pueden ser tachadas de no controladas; o aquellos que al sentir tristeza se permitan llorar, pueden ser vistos como débiles, o quienes refieran tener miedos, pueden ser etiquetados, dicho o no, de cobardes. ¿Por qué pasa esto?, justo como se mencionaba, nuestra cultura los ha condenado como malos y en ese sentido, inadecuados y por tanto, no deben mostrarse, o no tan constantemente. (Choliz, SF)

Me gustaría seguirte platicando de las emociones y su funcionalidad, por ejemplo, el miedo, tiene la función de defendernos del peligro ante situaciones amenazantes. La Ira, es una emoción vista como excesivamente negativa, sin embargo en muchos casos permite que las personas puedan reaccionar ante situaciones aversivas o de peligro eminente. El asco o la repulsión, evita que caigamos en circunstancias nocivas o incluso que podamos , por ejemplo consumir algún alimento no adecuado para nosotros, evita que nos pongamos en situaciones desagradables. La tristeza, filogenéticamente hablando, tiene la finalidad de recibir el cuidado y la atención que requerimos desde que somos infantes ya que en esa edad es una manera de comunicar que hay necesidades que cubrir. La alegría finalmente, nos permite

# “EMOCIONES, BASE DE MUCHOS PADECIMIENTOS”

## (Manejo de emociones)

mostrar que nuestro estado físico y emocional son adecuados tenemos un grado de homeostasis adecuado. Como puedes ver, toda emoción tiene un fin, sin embargo, la expresión desmedida de todas y cada una de ellas, puede no serlo. (Piqueras, 2009)



Por otro lado, las emociones son diferentes de los llamados sentimientos. Hace unas líneas atrás te mencionaba que existe una diferencia entre emoción y sentimientos, pues bien, los sentimientos son emociones combinadas con ideas, creencias, moral cultura, religión, y experiencias vividas. Así, la Alegría y sus reacciones físicas pueden ser definidas por alguien como Felicidad (sentimiento) o satisfacción (sentimiento) por diferentes personas. Para aterrizar el concepto de sentimientos, digamos que los sentimientos son un estado de ánimo caracterizado por una impresión afectiva generada por una circunstancia en la vida de las personas. (Piqueras, 2009)

Por lo anterior, las emociones pueden derivar en múltiples sentimientos como lo sugiere algo que se conoce como “ruleta de emociones”, como lo puedes ver en la imagen. [ponerla más grande]

La ruleta de emociones es una técnica que permite que puedas identificar lo que sientes con exactitud; en mi ejercicio profesional, he escuchado tantas veces a los pacientes decir que tuvieron un mal día sin poder identificar qué detonó tal o cual emoción o sentimiento.

Un buen ejercicio es tratar de reconocer que genera tal o cual emoción para aprender a reconocerlas.

Regresando al tema central, sobre qué fin tienen las emociones y lo que son, me gustaría agregar que, como ya lo habíamos comentado, todas y cada una tienen un fin, y quiero llevarte a entender la razón por la cuál expresarlas debiera ser algo que normalicemos, ese algo tiene que ver con situaciones corporales, fisiológicas que pueden verse afectadas si no expresas las emociones. ¿Alguna vez escuchaste decir que, si no las expresas, se convierten en enfermedades físicas?; pues bien, esto es totalmente cierto, te cuento.

Como te comentaba, las emociones se regulan en nuestro cerebro en la amígdala, una parte de nuestro cerebro muy primitiva y poco racional que solo busca expresarlas, no pensarlas, sin embargo, esta zona de nuestro cerebro está conectada con otra parte de nuestro cuerpo que se conecta con nuestros órganos, es el sistema nervioso periférico. La columna vertebral aloja todos esos “cables” o nervios que comunican a la amígdala con nuestros órganos, de tal manera que si no expresas y liberas o minimizas esas emociones, sobre todo las negativas, que ponen en acción todos los mecanismos para defendernos los cuales no van a ser racionales. ¿porqué? Por que resulta que nuestra parte racional se controla desde otra parte de nuestro cerebro, la parte o lóbulo frontal, que se desconecta del todo cuando estás viviendo cualquier emoción en un alto grado de intensidad, de ahí que escuches a la gente decir: “nunca tomes una decisión cuando estás enojado” o “el enamoramiento es un estado inadecuado para tomar decisiones”. (Calixto, 2018)

Regresando al tema de la conexión de la amígdala con tu cuerpo, imaginemos que vives una experiencia estresante, que te genera enojo, sin embargo, decides no expresarlo ni hablarlo y guardártelo, ¿Qué va a ocurrir? El nivel alto de la emoción no expresada, guarda un nivel alto no solo de la emoción, esas emociones generan

# “EMOCIONES, BASE DE MUCHOS PADECIMIENTOS”

## (Manejo de emociones)

sustancias corporales que nuestro cuerpo y cerebro producen, entre ellos oxitocina, adrenalina, sustancias las cuales activan procesos corporales como taquicardia, aumento del tono muscular, alta temperatura, entre otros, que impactan a todos y cada uno de tus órganos, que si reciben constantemente influencia de éstas y otras sustancias, genera un desbalance

Y ¿Qué crees que pasará con ese desbalance? Pues, puedes tener una “enfermedad psicósomática”, que son padecimientos resultantes de la no expresión de emociones, te daré algunos ejemplos de ello;



Del miedo, pueden derivarse trastornos de ansiedad, fobias, trastorno de estrés postraumático, estrés crónico; De la tristeza se pueden generar depresiones leves o graves, fallas para manejar el duelo y problemas de autoestima; De la ira pueden darse problemas como fallas gástricas, problemas de conducta agresiva, o trastornos como sociopatía o psicopatía, La alegría desmedida puede convertirse en una defensa llamada manía o bipolaridad, de la repulsión o asco pueden surgir trastornos obsesivo compulsivos. (Tóbal, 2002)

Por todo lo anterior, es preferible que aprendas a expresar tus emociones que sufrir cualquier padecimiento ya sea físico o mental, por ello, existen algunas técnicas para la expresión de emociones:

1. Escribe. Muchas veces, cuando lo que deseas expresar, es algo que no sería grato o simplemente no te gustaría mostrarlo a otro, redáctalo, incluso si en el momento te encuentras alterado por una emoción, escribir permite a tu mente “vaciar” de todos esos pensamientos que alimentan ese sentimiento o emoción, de tal manera que el grado de emoción pueda disminuir e ir desactivando esa parte primitiva que nos domina cuando estamos altamente emocionados. Ahora bien, puedes transformarlo en poesía o algún estilo literario que te agrade.

2. Cuando las emociones tienen un alto grado de intensidad, también es funcional transformar esa energía, ¿cómo? En otras actividades que te permitan desgastar energía, tales como: caminata, atletismo o correr, artes marciales, box, natación, basquetbol, futbol, etc. La intención de ello es “desgastar esa energía puesta en una emoción, sobre todo si es negativa”

3. Arte. ¿Sabías que algunas personas incluso con algún padecimiento mental logran disminuir algunos síntomas si hacen arte?. Puedes practicar algún tipo de arte que exprese tu sentimiento o emoción, lo cual ayudará que los transformes en algo funcional y altamente aceptado, los modos más comunes de transformar los sentimientos en arte son: pintura, escultura, fotografía, ilustración, diseño.

4. Exprésate por medio de la música. A algunas personas les es funcional componer o simplemente cantar, ello genera que expreses tu sentimiento o emoción en determinado género musical, pero ojo! No abuses de la música llena de sentimientos negativos o tristes. ¿Sabías que las ondas de nuestro cerebro se modifican con la música?, si!, la música o tipos de sonidos pueden alterar o relajar la actividad de nuestro cerebro, así que, si eliges la música, que sea aquella que pone en sintonía positiva tu mente.

# “EMOCIONES, BASE DE MUCHOS PADECIMIENTOS”

## (Manejo de emociones)

5. Rompe lo inservible. Romper cosas inservibles, hojas de papel, periódico es una buena técnica para poder expresar incluso el enojo, cuando es mucha la intensidad de éste. Hacerlo con objetos inservibles o no funcionales te permite liberarte de aquello que no es funcional y te puede estorbando o quitando espacio y además bajas la intensidad de la emoción.

6. Exprésate en el momento adecuado, con la persona adecuada, con las palabras adecuadas. Una vez que por medio de las técnicas anteriores, pudiste bajar la intensidad de la emoción, puedes ahora expresar lo que no te es funcional o no es grato para ti, evita usar calificativos o adjetivos negativos hacia la otra persona, procura hablar desde lo que tu sientes y no lo que el otro siente, no supongas el estado emocional del otro a menos que te lo haya dicho y lo más importante, busca solución ante aquello que detono una emoción negativa sobre todo.

Como lo ves, existe una variedad de técnicas que te pueden permitir ser cada vez más asertivo, las emociones sirven de algo como te lo explicaba sin embargo, no hacerlo de la manera correcta puede hacerte enfermar y atraer una variedad de problemas no solo de salud si no de conductas o relaciones interpersonales que te harán sentirte más y más solo(a).

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones)

### Fuentes bibliográficas

- Calixto Eduardo, EMOCIONES EN EL CEREBRO. [En línea]. 2018. Revista de la Universidad de México. Disponible en: <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/d6-dac5c4-cfeb-425b-8bf3-4c6fd0c0bd98/emociones-en-el-cerebro>
- Chóliz Montañés Mariano. PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN, El proceso emocional. (S/F), [En línea] Depto. de Psicología Básica, Universidad de Valencia. Disponible en: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Piqueras Rodríguez, José Antonio, Ramos Linares, Victoriano, Martínez González, Agustín Ernesto, Oblitas Guadalupe, Luis Armando. EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. Suma Psicológica [en línea]. 2009. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Tobal Juan José, Cano- Uindel Antonio. EMOCIÓN Y CLÍNICA. Psicopatología de las emociones. 2002 [En línea]. Mc Graw Hill. Array Editores. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/230577127\\_Emocion\\_y\\_Clinica\\_Psicopatologia\\_de\\_las\\_emociones\\_Emotion\\_and\\_Therapy\\_Psychopathology\\_of\\_the\\_emotions](https://www.researchgate.net/publication/230577127_Emocion_y_Clinica_Psicopatologia_de_las_emociones_Emotion_and_Therapy_Psychopathology_of_the_emotions)