

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, is shown from the chest up. She has her arms raised and her head tilted back, looking towards the sky. The background is a bright, cloudy sky. The overall mood is one of freedom and emotional release.

EL PODER DE LAS EMOCIONES.

**APRENDER
A CONVIVIR
CON ELLAS**

POR JAVIER ACEÑA

“Nada de lo que hacemos está exento de venir acompañado de una emoción. Efectivamente, en cada instante de nuestra vida experimentamos algún tipo de emoción”.

El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas

"No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta"

(Vincent Van Gogh)

Las emociones constituyen una de las facetas más fascinantes, y a la vez, desconcertantes del ser humano. Comprender qué son, cómo funcionan y de qué manera influyen en todo lo que hacemos, es el primer paso para aprender a gestionarlas.

El estudio de las emociones y las pasiones humanas no es algo reciente. Podemos considerar que tiene sus orígenes en el pensamiento filosófico de la antigua Grecia. Ya en el siglo IV a. C. Platón comparaba la mente humana (alma) con un carro alado guiado por un conductor o "auriga" tirado por 2 caballos. Uno blanco y obediente, que simboliza las tendencias positivas del hombre (alma irascible). Y otro negro y desobediente que procura constantemente apartar el carro de su camino, simbolizando las tendencias negativas del hombre, sus pasiones y sus impulsos (alma apetitiva). El conductor, que representaba el intelecto o la

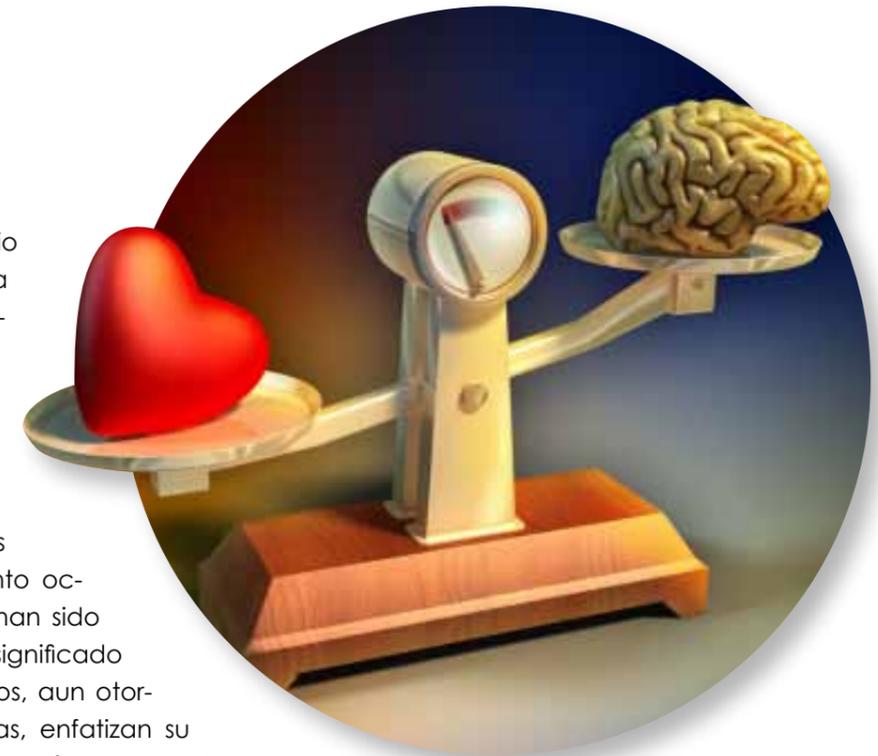
razón, tenía por obligación gobernar de manera equilibrada a sus dos caballos para guiar al hombre al mundo de las ideas y al verdadero conocimiento (alma racional).

De alguna manera Platón ya adelantaba gran parte de lo que vamos a tratar en el presente artículo: el conflicto y la armonía entre la razón y la emoción. Efectivamente, a veces nuestros miedos y temores nos impiden pensar con claridad. Pero no son solamente las emociones "negativas" las que pueden interferir en nuestra capacidad de raciocinio. Algunas veces las emociones "positivas" también son capaces de ello, si no, que se lo pregunten a una pareja de enamorados (pérdida de concentración, decisiones tamizadas por la emoción sentida, etc) o cuando un estado de euforia nos hace actuar de manera menos reflexiva e impulsiva. Otras veces sucede lo contrario, y es la razón la que se impone a la emoción. Nos volvemos fríos

y calculadores. El crítico literario Churton Collins sostenía que "La mitad de nuestras equivocaciones en la vida nacen de que cuando debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir, pensamos".

¿Dónde está el equilibrio? Los planteamientos del pensamiento occidental sobre las emociones han sido muy dispares. Unos niegan significado y función a las emociones, otros, aun otorgándoles funciones adaptativas, enfatizan su cualidad negativa y, por último, están los que priorizan los procesos emocionales a los racionales e incluso llegan a subordinar estos a los primeros. Los profesores norteamericanos Salovey y Mayer publicaron un artículo en 1990 en el que apareció por primera vez el concepto de "Inteligencia Emocional", pero el verdadero impulso e interés por dar a conocer su importancia lo dieron los psicólogos Howard Gardner (1993), padre de la teoría de las Inteligencias múltiples y Daniel Goleman (1995), autor del best seller "Inteligencia Emocional". A partir de entonces, el constructo psicológico de las emociones pasa a ser un tema de estudio relevante en el escenario científico de las Ciencias Sociales y Humanas, destacándose el papel primordial que desempeñan en nuestro bienestar personal y como factor decisivo para afrontar nuestros retos diarios.

Adentrándonos ya en ese apasionante mundo de las emociones, lo primero que hay que dejar claro es que nada de lo que hacemos está exento de venir acompañado de una emoción. Efectivamente, en cada instante de nuestra vida experimentamos algún tipo de emoción (cocinando, tomando el sol, e incluso leyendo este artículo), pero la mayoría de las veces no somos conscientes de ello, porque las emociones suelen trabajar a bajo nivel (hacen poco "ruido"), salvo cuando su "volumen" es tan alto y notorio que actúa como un chivato de lo que nos está sucediendo (por ejemplo, cuando nos enfrentamos a una exposición en público o discutimos acaloradamente).



clinatorrevieja.com

"La mitad de nuestras equivocaciones en la vida nacen de que cuando debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir, pensamos".

Churton Collins



El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas



www.huffingtonpost.com

¿NOS SIRVEN DE ALGO LAS EMOCIONES?

¿Sirve de algo sentir alegría, vergüenza, ira, tristeza o miedo? La emoción es como una señal que nos informa que tenemos que prestarle atención a algo o a alguien. El problema, a veces, es que no seamos capaces de escuchar esta señal y podemos estar desatendiendo algo importante, porque las emociones en sí cumplen una función adaptativa. La alegría, por ejemplo, nos induce a reproducir todo aquello que nos hace sentirnos bien. Es como un motor motivacional. Cuando estamos alegres, nos sentimos optimistas, positivos, emprendedores y con ganas de hacer cosas. La vergüenza surge de una autoevaluación negativa por algo que hemos hecho mal, por decir algo inapropiado o por mostrarnos inseguros ante una determi-

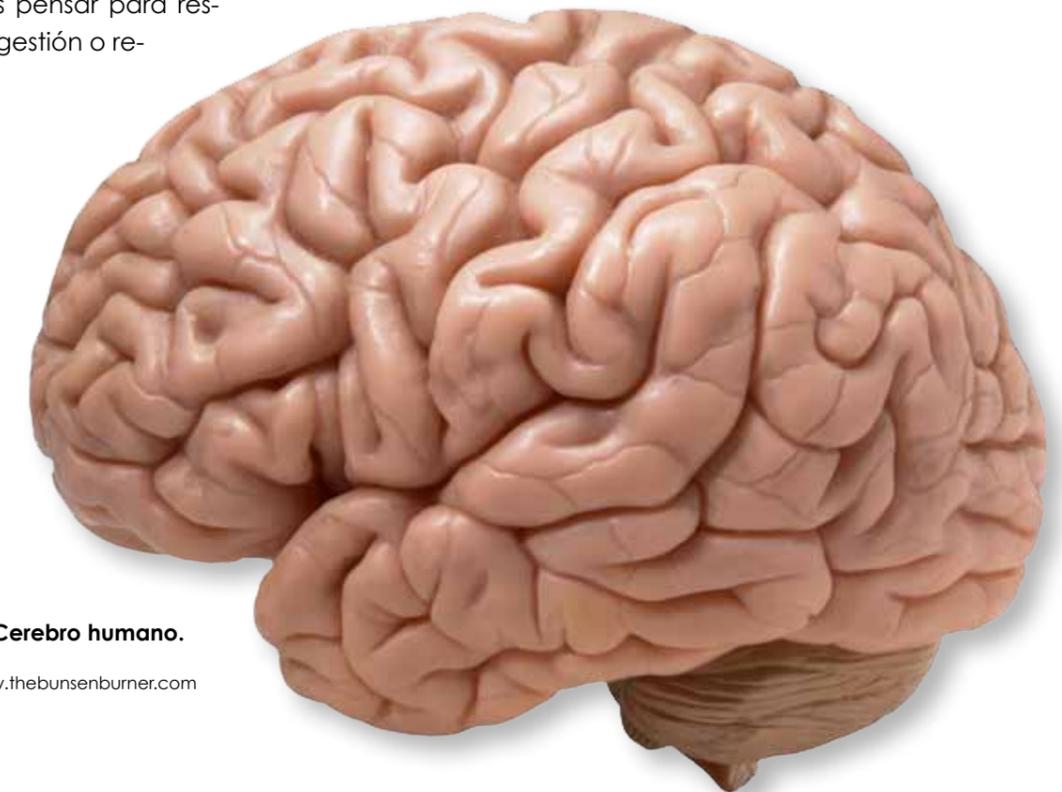
nada situación. Es un estado desagradable que provoca la interrupción de la acción, confusión mental, cierta torpeza al hablar y con deseo de escondernos o desaparecer. La tristeza conlleva una disminución de nuestra energía y entusiasmo. Supone un encierro que nos permite asimilar una situación dolorosa, evaluar sus consecuencias y planificar cómo actuaremos cuando retomemos la energía. El amor y la ternura activan el sistema nervioso parasimpático, que es el opuesto fisiológico de las respuestas de "lucha" o "huida", propias de la ira o el miedo. La reacción parasimpática está ligada a la respuesta de relajación. Conlleva un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia y el "comprender al otro". El miedo, sin embargo, coloca al organismo en un estado de alerta general y nos predispone para la protección porque percibimos un riesgo para nosotros. Aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial, aportando el aporte de oxígeno necesario para emprender una posible lucha o huida. La sangre se retira del rostro y de otras zonas periféricas del cuerpo para llevarla hasta la musculatu-

ra de las piernas y brazos (por eso nos dicen a veces que "nos hemos quedado blancos" del susto).

Pero hay veces en que estas respuestas a nuestras emociones parecen no ser adaptativas. Me explico. ¿Cómo nos sentimos cuando tenemos prisa por llegar a una cita importante y nos vemos atrapados en un descomunal atasco? Posiblemente respondamos fisiológicamente igual que la persona que se encuentra delante de un toro miura (aumenta nuestro ritmo cardíaco, mayor flujo sanguíneo a los músculos, sudoración, sequedad de boca, etc.). Todos hemos sentido alguna vez estos síntomas, pero ¿por qué se pone el organismo en este estado de alerta general?, ¿en qué nos ayuda esta activación?, ¿qué tiene esto de adaptativo?

La razón por la que sucede esto la encontramos posiblemente en nuestra propia evolución de millones de años. En los primeros tiempos necesitábamos un cerebro que regulara nuestros mecanismos biológicos fundamentales (no necesitamos pensar para respirar, hacer la digestión o re-

gular nuestra temperatura). Para ello, se desarrolló inicialmente un cerebro "instintivo", cuya localización está en el tallo cerebral (parte posterior del cuello). Más adelante, y en la medida que necesitábamos hacer frente a los peligros que iban surgiendo, necesitábamos de un cerebro que no se detuviera demasiado tiempo a pensar y que procesara de manera rápida la información disponible para dar respuesta a determinadas situaciones (de "lucha-huida" principalmente). Es el denominado cerebro "emocional" el que nos proporciona esta posibilidad y es el responsable de poner en funcionamiento ese estado de activación fisiológica. Está localizado en el sistema límbico (en el interior de nuestro cerebro), lugar donde podríamos decir que residen las emociones, porque es ahí donde se procesan las reacciones del miedo, en concreto, en una estructura del tamaño de una almendra llamada *amígdala*. Para adaptarse a las infinitas nuevas situaciones con las que se tuvieron que enfrentar nuestros antepasados, el cerebro tuvo que evolucionar

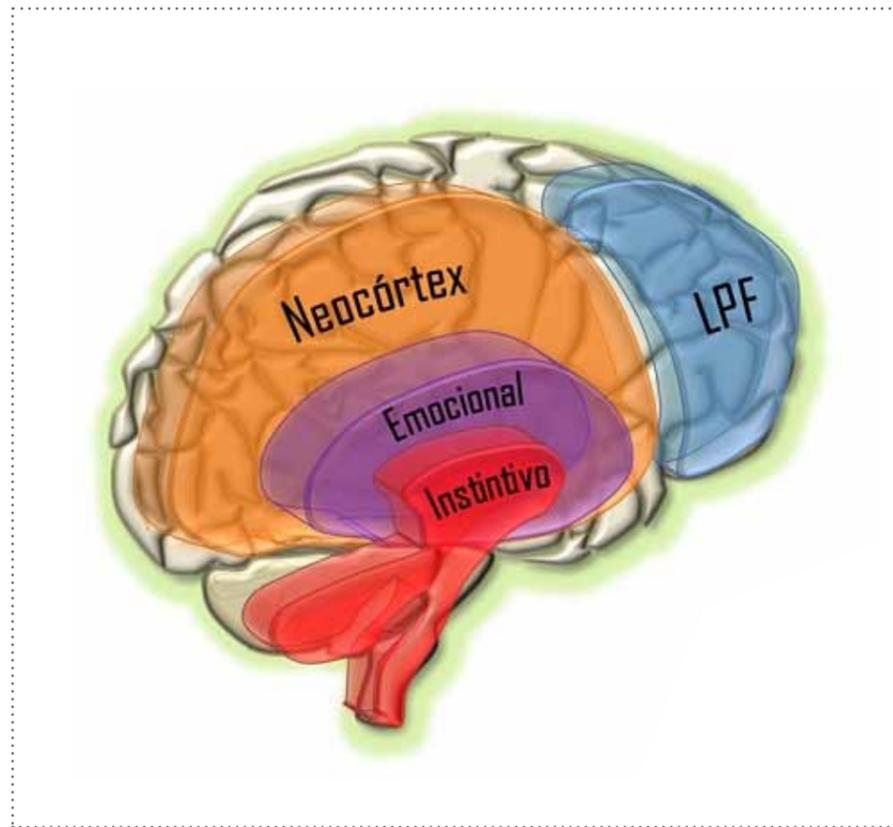


Cerebro humano.

www.thebunsenburner.com

“La emoción es como una señal que nos informa que tenemos que prestarle atención a algo o a alguien”.

El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas



Partes del
cerebro humano.

www.asociacioneducar.com

hasta lo que hoy conocemos como el neocórtex o "nueva corteza", su parte más reciente y evolucionada, donde se elaboran y procesan nuestros pensamientos más racionales. Se trata de nuestro cerebro "racional", una fina capa de 2 mm de grosor que recubre la zona externa del cerebro y que nos proporciona recuerdos, conocimientos, habilidades y experiencia acumulada, gracias a sus 30.000 millones de neuronas. Esta parte del cerebro más racional, ha ido aumentando a lo largo del tiempo en tamaño y complejidad, razón por la cual se ha tenido que comprimir y retorcer en sí mismo formando esos pliegues y surcos tan característicos. Para que nos hagamos una idea, si extendiéramos el cerebro de una rata, su tamaño sería el equivalente a un sello de correos, el de un mono equivaldría a un folio y el del ser humano unos cuatro folios.

Volviendo al caso anterior, la razón por la que respondemos ante un atasco de la misma manera que ante la imponente figura de nuestro toro bravo es que las personas, al percibir una situación de peligro, respondemos instintivamente como sabe la parte de nuestro cerebro más emocional. La amígdala cerebral presiona el botón del pánico y nos impulsa a reaccionar de esta manera, ya que hay una ruta neuronal directa desde el tálamo (centro integrador de nuestros sentidos) hasta la amígdala, sin pasar por el neocórtex (cerebro pensante). La amígdala es la responsable de revisar constantemente toda la información que llega al cerebro a través de los sentidos con el fin de detectar rápidamente cualquier cosa que pueda influir en nuestra supervivencia. Pero eso no es lo que necesitamos en una situación como esta. Por eso, los lóbulos frontales de nuestro cerebro

racional deben ganar esta batalla planteada en el cerebro si queremos mantener el control emocional de la situación.

En la amígdala se procesan las emociones como el miedo o la rabia, aunque las de alegría o de felicidad no se sabe bien todavía dónde tienen lugar exactamente. Su actividad es fundamental para la supervivencia del individuo. Cuando está lesionada desaparece la agresividad del individuo y su capacidad para mostrar miedo. Nos convertimos en una especie de "Juan sin miedo", que impide valorar si un estímulo es amenazador, y cómo se debe responder a él. Según los resultados del estudio del Justin Feinstein y su equipo de la universidad de Iowa (2010), las personas con la amígdala dañada, no reaccionan al miedo, aunque sí son capaces de sentir otras emociones como la felicidad y la tristeza. En su estudio, mostraba cómo una paciente que carecía de amígdala era inca-

paz de detectar y evitar el peligro. ¿Un arma contra el miedo? Los nuevos hallazgos indican que los métodos para desactivar la amígdala de forma segura y no invasiva podrían dar esperanzas a quienes padecen, por ejemplo, trastorno por estrés posttraumático. Comprendiendo el modo en que el cerebro procesa el miedo, puede que algún día seamos capaces de crear tratamientos dirigidos específicamente a las regiones cerebrales que permiten que el miedo y las fobias se apoderen de nuestras vidas.

Llegados a este punto del artículo cabe preguntarnos por qué ante una misma situación, las personas reaccionamos de manera distinta. Hay veces que ciertas palabras o actitudes por parte de los demás nos pueden llegar a ofender, haciendo que nos sintamos molestos por ello. Pero la manera de reaccionar puede ser bien distinta. Unos quizás le repliquen de manera agresiva (o asertiva)



El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas

que sus reproches nos han sentado muy mal. Otros, posiblemente, actuando de manera pasiva, no digan nada e incluso se sonrojen, aunque sufran en silencio su ira, enojo y frustración (posiblemente esa noche sean incapaces de conciliar el sueño dándoles vueltas a lo sucedido). Pero ¿por qué ocurre esto? La razón está en que "sentimos de manera distinta porque percibimos las situaciones de manera distinta". Efectivamente, percibimos de manera totalmente subjetiva. Factores como la edad, la extracción social, la educación, la cultura o la sociedad, entre otros, influyen fuertemente en nuestras percepciones.

¿PERCIBIMOS HOMBRES Y MUJERES DE IGUAL MANERA?, ¿CÓMO SOMOS EMOCIONALMENTE UNOS Y OTROS?

Ellas dicen de nosotros que somos fríos y distantes, nunca queremos hablar de lo que nos pasa, nos cuesta expresar nuestros sentimien-

tos, somos poco cariñosos y nunca nos enteramos realmente de lo que les pasa a ellas. Es decir, somos "miopes emocionales". ¿Les suena de algo estas afirmaciones?

¿Y cómo son ellas? Cuando algo les preocupa o les molesta, las mujeres son más propensas a expresar sus sentimientos de forma directa buscando el apoyo de amigos y familiares. Por el contrario, los hombres suelen ocultar sus emociones o retirarse, les cuesta expresar lo que sienten.

La hipótesis que cobra más fuerza sobre las diferencias entre hombres y mujeres proviene de voces tan autorizadas como las de la neurobióloga canadiense Doreen Kimura quien afirma que las diferencias cerebrales entre hombres y mujeres se deben a millares de años de división del trabajo. La selección natural fue seleccionando las aptitudes cerebrales más propicias. El hombre cazaba y defendía al grupo. Convenía



silencio, sentido de orientación, puntería, fuerza y agresividad. La mujer recogía los alimentos cerca del hogar, preparaba vestidos y cuidaba a los pequeños y ancianos. Convenía tener detectados todos los objetos del grupo, saber dónde está cada cosa, reconocer rápidamente a los bebés y vigilar su localización, saber qué les sucede a sus congéneres... ese sexto sentido que se atribuye a veces a las mujeres.

Las mujeres tienden a trabajar con los dos hemisferios a la vez. Mezclan constantemente los procesos racionales con las emociones. Tienen mayor facilidad para la empatía. Los hombres, por el contrario, son más dados a trabajar con un solo hemisferio. No tienden a mezclar la razón con los sentimientos. Son más racionales y fríos a la hora de tomar sus decisiones, pero menos capaces de expresar sus sentimientos. El cerebro de las mujeres es más simétrico (son más susceptibles de usar todo el cerebro cuando un hombre usa solo medio) y con un 30% más de conexiones nerviosas entre los dos hemisferios (es como tener dos ordenadores interconectados, con la ventaja que eso puede suponer).

“Cuando algo les preocupa, las mujeres son más propensas a expresar sus sentimientos de forma directa. Por el contrario, los hombres suelen ocultar sus emociones”.

El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas

¿CÓMO PODEMOS REGULAR NUESTRAS EMOCIONES?

Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestras emociones. Hablamos de la autoconciencia, piedra angular de la denominada inteligencia emocional. Es la capacidad de observar qué sientes y qué piensas, darse cuenta de los propios estados emocionales en el mismo momento en que están teniendo lugar. Es decir, observar qué sientes, qué piensas y por qué.

Según cuenta un viejo relato japonés, en cierta ocasión, un belicoso samurai desafió a un anciano maestro Zen a que le explicara los con-

ceptos de cielo e infierno. Pero el monje le replicó con desprecio: *¡No eres más que un patán. No puedo malgastar mi tiempo con tus tontorrías!* El samurái, herido en su honor, montó en cólera y desenvainando la espada exclamó: *¡Tu impertinencia te costará la vida! ¡eso!, replicó entonces el maestro, ¡eso es el infierno!* El samurai conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, se calmó, envainó la espada y se postró ante él agradecido *¡y eso!* concluyó entonces el maestro, *¡eso es el cielo!*

La súbita caída en cuenta del samurai de su propio desasosiego ilustra a la perfección la diferencia crucial existente entre permanecer

atrapado por un sentimiento (mente emocional) y darse cuenta de que uno está siendo arrastrado por él (mente racional). Quien no se percata de sus emociones, queda a merced de ellas. Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestras emociones.

El segundo paso es el autocontrol emocional, la autorregulación, es decir, la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones, no permitiendo que sean estas las que nos controlen a nosotros. Antes de manifestar mi ira, por ejemplo, reflexionar sobre lo que es más correcto (el caso del samurai, envainando la espada). De lo que se trata sim-

plemente es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

¿HAY QUE CONTROLAR SIEMPRE LAS EMOCIONES?

La respuesta es no. Es mi decisión. Habrá momentos en que sí que necesito controlar mis emociones (no puedo colgar el teléfono a un cliente profiriendo maldiciones ya que represento a mi empresa) y habrá momentos que no, porque soy incapaz de ello o porque simplemente no me da la gana (llorar la pérdida de un ser querido o por un conflicto con tu pareja). En los dos siguientes apartados, y como final de nuestro artículo, trataremos de manera particular dos de los estados emocionales que más nos cuesta despojarnos: el enfado y la tristeza (porque evidentemente, de las emociones positivas nadie quiere desprenderse). Me referiré únicamente a aquellos recursos y remedios "caseros" que se encuentran en nuestra mano y que, no por ello, son menos ineficaces que cuando nos enfrentamos a ello con la ayuda de un especialista.

CALMAR EL ENFADO

El enfado es un estado de ánimo persistente y difícil de controlar porque frecuentemente lo alimentamos con un monólogo interno. Ante un gran enfado,

“Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestras emociones. Hablamos de la autoconciencia”.



El poder de las emociones. Aprender a convivir con ellas



www.bigstockphoto.es

la reacción suele ser siempre la misma: darle vueltas y más vueltas al motivo de nuestro enojo. Por ese motivo, hemos de tener claro primeramente que cuantas más vueltas demos a los motivos que nos llevan al enojo, más buenas razones y más justificadas encontraremos para seguir enfadados. Y para ello, tenemos que poner fin a la cadena de pensamientos irritantes. Un recurso muy eficaz es la distracción, ya que es difícil seguir enfadado cuando uno se lo está pasando bien. Dejemos que pase el tiempo para que se diluya nuestra ira, aplaquémosla en un entorno donde no haya peligro de que se produzcan más situaciones irritantes. Otro recurso inevitable es intentar ser paciente. El auténtico antídoto del enfado es la paciencia. Intenta calmarte. Cuenta hasta diez... o lo que haga falta, piénsate bien las cosas antes de decir nada, repite lentamente una palabra o frase tranquilizadora ("relájate", "calma", y repítelo mientras respiras profundamente). En definitiva, se trata de dar tiempo a que tu mente más racional asuma el control. Un proverbio chino sos-

tiene que "Si eres paciente en un momento de ira, escaparás a cien días de tristeza". Pero más que la habilidad de esperar, es la buena actitud mientras se espera. Añadiremos finalmente la disposición para expresar de forma clara el motivo de nuestro enfado. No por gritar más fuerte vamos a convencer a nadie de que tenemos razón. Una argumentación inteligente y honesta suele ser mucho más eficaz que un enfado monumental. Se convence mucho más si se identifican problemas y se plantean soluciones.

SUPERAR LA TRISTEZA

La tristeza es el estado de ánimo del que la gente más quiere despojarse. Pero ¿podemos hacer algo frente a la tristeza? Siguiendo con los sabios proverbios chinos, uno reza así: "No puedes evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre ti, pero debes evitar que aniden en tu cabello". Preocuparse por aquello que nos deprime contribuye a que la tristeza se agudice

y se prolongue más. Efectivamente, hay que pensar y analizar lo ocurrido, sus causas, cómo nos encontramos, etc, pero llega un momento en que tenemos que liberarnos de esa carga tan pesada, es decir, evitar, como decía el proverbio, que los pájaros aniden permanentemente en nuestro cabello. La experiencia nos dice que tenemos escaso control sobre el momento en que nos veremos arrastrados por una emoción o sobre el tipo de emoción que nos aquejará. Pero lo que sí está en nuestra mano es el tiempo que permanecerá. Llorar, aunque es sano y necesario a veces, puede romper el maleficio de la tristeza, pero también puede obsesionar a la persona con la causa de la aflicción. Compartir tu malestar es bastante más eficaz. Si tú no puedes, quizás tus amigos te pueden ayudar a mitigar tu desánimo (comparte tu malestar, disfruta de su compañía, evita la soledad). La tristeza en muchas ocasiones nos hace tener la necesidad de estar solos y, aunque puede ser positivo estar a solas para poder reflexionar sobre lo que nos ocurre, poder compartir nuestra pesada carga con los demás puede mitigar nuestro desasosiego. Mantente ocupado en algo que te guste porque cuando realizamos actividades que nos agradan, nuestra actitud y estado de ánimo mejoran. Además, el hecho de concentrarnos en la actividad durante un tiempo hace que sea más difícil detenernos a pensar en nuestra tristeza. El ejercicio físico es otro gran remedio para la tristeza, solo hay que querer hacerlo aunque no nos apetezca. El esfuerzo, además de hacernos olvidar por un rato de la tristeza y la sensación de bienestar que provoca la satisfacción de terminar una actividad exitosa de principio a fin, provoca que se liberen esos analgésicos naturales llamados endorfinas. Otro potente remedio es el poder que nos otorga la risa. La risa sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones y relajarnos. Y para finalizar esta lista siempre nos queda la posibilidad de regalarnos placeres sensoriales, como darnos un festín de calorías y azúcares, irnos de compras, hacernos un regalo, cambiar nuestro look y un largo etc. que dejo en la imaginación del paciente lector que ha querido acompañarme en este recorrido por el apasionante mundo de las emociones y la forma de convivir con ellas.

REFERENCIAS:

1. Feinstein, J., Adolphs, R., Damasio, A. & Tranel, D. (2011). The human amygdala and the induction and experience of fear. *Current Biology*, 21, 34-38.
2. Gardner, H. (1993). *Múltiple Intelligences. The theory in practice*. New York: Basic Books.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
4. Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
5. Kimura, D. (2004). *Sexo y capacidades mentales*. Barcelona: Ariel Editorial.

Javier Aceña

Centro Universitario de la Defensa
Zaragoza