

## Las Emociones: Saber Expresarlas

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social. Hemos de tener en cuenta que el hombre es el animal social por excelencia.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar. Podemos observar cómo en los niños ciegos o sordos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial. Posiblemente existan unas bases genéticas, hereditarias, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás. Aunque las expresiones también varían un poco en función de la cultura, el sexo, el país de origen etc. Las mujeres tienen más sensibilidad para captar mejor las expresiones faciales o las señales emotivas, y esta sensibilidad aumenta con la edad. Otro ejemplo son los rostros de los orientales, especialmente los japoneses, son bastante inexpresivos, pero es de cara a los demás, porque a nivel íntimo expresan mejor sus emociones.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serios, e incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar

bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal)

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor.
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

## **VENTANA 1**

Charles Darwin nos dice que las emociones tienen una función adaptativa.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

**MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

**AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

**IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

**ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

**TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

**MIEDO:** tendemos hacia la protección.

**SORPRESA:** ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

**AVERSIÓN:** nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

**IRA:** nos induce hacia la destrucción.

**ALEGRÍA:** nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

**TRISTEZA:** nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

## VENTANA 2

### Morir el amor

Hubo una vez, en la historia del mundo, un día terrible en el que el Odio (que es el rey de los malos sentimientos, los defectos y las malas virtudes), convocó a una reunión urgente con todos ellos.

Todos los sentimientos negros del mundo, y los deseos más perversos del corazón humano, llegaron a esta reunión con la curiosidad de saber cuál era el propósito de la convocatoria.

Cuando al fin estuvieron todos presentes, habló el Odio y dijo:

- "Los he reunido aquí a todos porque deseo con todas mis fuerzas matar a alguien".

Los asistentes no se extrañaron mucho, pues era el Odio el que estaba hablando, y él siempre quería matar a alguien. Sin embargo, todos se preguntaban entre sí quién sería tan difícil de matar, tanto como para que el Odio los necesitara a todos.

- "Quiero que maten al Amor", añadió.

Muchos sonrieron malévolamente, pues más de uno le tenía ganas...

El primer voluntario fue el Mal Carácter, quien dijo:

- "Yo iré, y les aseguro que en un año el Amor habrá muerto; provocaré tal discordia y rabia que no lo soportará".

Al cabo de un año se reunieron otra vez, y al escuchar el reporte del Mal Carácter quedaron todos sumamente decepcionados. -"Lo siento, lo intenté todo, pero cada vez que yo sembraba una discordia, el Amor la superaba y salía adelante".

Fue entonces cuando muy diligente se ofreció la Ambición, que haciendo alarde de su poder dijo:

- "En vista de que el Mal Carácter fracasó, iré yo. Desviaré la atención del Amor hacia el deseo por la riqueza y por el poder. Eso nunca lo ignorará".

Y comenzó la Ambición el ataque hacia su víctima, quien efectivamente cayó herida... pero después de luchar por salir adelante, renunció a todo deseo desbordado de poder y triunfó de nuevo.

Furioso el Odio por el fracaso de la Ambición, envió a los Celos, quienes burlones y perversos inventaban toda clase de artimañas y situaciones para despistar el Amor y lastimarlo con dudas y sospechas infundadas. Pero el Amor, confundido, lloró y pensó que no quería morir, y con valentía y fortaleza se impuso sobre ellos y los venció.

Año tras año, el Odio siguió en su lucha enviando a sus más hirientes compañeros; envió a la Frialdad, al Egoísmo, a la Indiferencia, a la Pobreza, a la Enfermedad y a muchos otros que fracasaron siempre, porque cuando el Amor se sentía desfallecer tomaba de nuevo fuerzas y todo lo superaba.

El Odio, convencido de que el Amor era invencible, les dijo a los demás:

- " Nada que hacer. El Amor ha soportado todo, llevamos muchos años insistiendo y no lo logramos"...

De pronto, de un rincón del salón se levantó un sentimiento poco conocido y que vestía todo de negro, con un sombrero gigante que caía sobre su rostro y no permitía ver su aspecto. Era fúnebre como el de la muerte:

- "Yo mataré al Amor", dijo con seguridad.

Todos se preguntaron quién era ese, que pretendía hacer sólo lo que ninguno había podido. El Odio dijo:

- "Bueno... si estás tan seguro, ve entonces y hazlo".

Tan solo había pasado algún tiempo, cuando el Odio volvió a llamar a todos los malos sentimientos para comunicarles que después de mucho esperar, por fin EL AMOR HABÍA MUERTO.

Todos estaban felices, pero sorprendidos. Entonces, el sentimiento del sombrero negro habló:

- "Ahí les entrego al Amor, totalmente muerto y destrozado", y sin decir más, se marchó.

- "Espera "... dijo el Odio - "En tan poco tiempo lo eliminaste por completo, lo desesperaste y no hizo el menor esfuerzo para sobrevivir. ¿¿¿Quién eres???".

El sentimiento levantó por primera vez su horrible rostro y contestó:

- "SOY LA RUTINA".