

LA EMOCIONALIDAD Y LA PERSONA

Se podría decir que el humano dispone de triple cerebro y cada uno de estos se ha ido desarrollando sobre el anterior durante las diferentes etapas de la evolución humana:

- el reptiliano, el más antiguo, que regula las conductas instintivas y las emociones primarias (alegría, aversión, ira, miedo, sorpresa y tristeza), definidas por Paul Ekman. Estas se experimentan de forma similar en todo el mundo, debido a que son respuestas biológicas a determinados estímulos y forman parte de nuestra naturaleza humana.
- el emocional que ayuda en la fijación de la memoria de las experiencias vividas, en base a las reacciones emocionales. Regula las emociones secundarias (amor, asco, bochorno, culpa, disgusto, interés, vergüenza, entre muchas otras).
- el cerebro pensante, donde reside el pensamiento abstracto y el lenguaje, lo que genera la comprensión e interpretación de lo que se percibe a través de los sentidos.

Los sentidos reciben millones de impactos por segundo pero el cerebro solamente es capaz de procesar 2.400 de ellos en un minuto, usando para ello un sistema no consciente. Los impactos más importantes son los que despiertan la emocionalidad. Aquellas emociones que se vinculan con un acontecimiento significativo son poderosas constructoras de memoria.

A partir de las emociones, reacciones automáticas, que empiezan en el cerebro, continúan por el resto del cuerpo a través de estímulos reflejos poco perceptibles, como el sonrojo, un tic nervioso, cambios en la frecuencia cardíaca, etcétera: es cuando se genera un sentimiento. Sentir es percibir, de tal manera que la emoción pertenece a la fisiología y metabolismo corporal, mientras que el sentimiento se genera en la mente, como explica el neurocientífico Antonio Damasio.

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos tenemos emociones: es importante no reprimirlas ni sentir vergüenza por ellas. Las emociones son nuestro superpoder de humanos.

Las emociones siempre están presentes en el día a día, algunas son menos intensas y pasan, otras se quedan y se convierten en estados de ánimo. Hay tantas formas de sentir como seres humanos en el mundo. No debemos etiquetarlas, realmente no son buenas ni malas: todas las emociones son necesarias.

Podemos ver a las emociones como una brújula para entender el mundo:

- El **miedo** nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado o que algo como un examen o un encuentro con amigos pueda salir mal. El miedo sirve para estar alerta ante el peligro. Tomar precauciones y hablar con alguien de confianza sobre lo que tememos puede ayudarnos.
- La **frustración** nos permite ver cuando las cosas no salen como queremos y que aprender a resolver problemas y a pedir ayuda cuando lo necesitemos, es una solución.
- La **tristeza** es la reacción que podemos tener cuando algo nos conmovió; como una pelea, la pérdida de un ser querido o escuchar una canción que me transporte a otro lugar o momento. A la tristeza la podemos abrazar como a una emoción más, recordando siempre que es una reacción que pasará y si no es así, podemos pedir ayuda.
- La **alegría** me muestra que compartir lo que pienso y siento con amistades, con mis padres, dibujar, cantar, escribir, o hacer deporte, me hace sentir bien y que debería hacerlo más frecuentemente.

Referencia:

Redacción ENEB. (2019) Analizar la emocionalidad (I). Escuela de Negocios Europea de Barcelona.

Recuperado de: <https://eneb.es/analizar-la-emocionalidad-i/>

Redacción UNICEF. (s.f.) ¿Cómo reconocer nuestras emociones? UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>