



CÓMO VIVIR .TUS *emociones*

Todo aquello que sentimos nos ayuda de algún modo a lidiar con las circunstancias. Reconocer y aceptar las emociones, sean cuales sean, es el primer paso para entenderlas y, quizás, modificar lo que hacemos con ellas.

JESÚS MATOS LARRINAGA, PSICÓLOGO



Las emociones gobiernan nuestra vida. Se suele decir que el ser humano es el animal más racional, pero al mismo tiempo también es el más emocional. Nuestro espectro de sentimientos es muy rico. Sin embargo, lamentablemente, las emociones han sido relegadas a un segundo plano desde el principio de los tiempos.

Nuestras reacciones emocionales son la consecuencia de nuestra herencia genética, y por otro lado, de nuestros aprendizajes y de la interacción de ambos factores. Esto quiere decir que podemos sentirnos de manera diferente a otras personas ante una misma situación o estímulo. La mayoría de las personas desconocen que cada emoción que sentimos tiene una función. Es decir, que no existen emociones positivas ni negativas. Todas ellas son necesarias y nos dan información acerca de lo que está ocurriendo y acerca de nosotros mismos. Y todas ellas nos ayudan a actuar para adaptarnos con mayor eficacia a nuestro medio. Lo que ocurre es que, normalmente, intentamos escapar de las emociones que nos generan incomodidad y buscamos las emociones que nos generan bienestar. Pero eso no quiere decir que haya emociones buenas ni emociones malas.

Las funciones principales de las emociones, según Reeve, uno de los autores que más ha contribuido al estudio de las emociones y la motivación en los últimos años, serían ayudarnos a adaptarnos, motivarnos y regular el comportamiento social. Vamos a ver cada función con más detenimiento.

La adaptación nos prepara para actuar y adaptarnos a nuestro medio, básicamente impulsándonos a acercarnos o a separarnos de ciertos estímulos. Y es que ya lo decía Charles Darwin, que las emociones sirven para facilitar la conducta apropiada para la supervivencia. Por poner un ejemplo, podemos pensar que si

no tuviésemos deseo sexual hacia otros seres humanos, probablemente nunca adoptaríamos conductas de cortejo y, desgraciadamente, no tendríamos descendencia. Porque somos los nietos de los nietos de aquellos que se sintieron atraídos por sus semejantes. Lo mismo ocurre con el resto de las emociones. Más adelante, veremos la función adaptativa específica de cada emoción, para así entender qué es lo que nuestro cerebro está intentándonos decir cuando experimentamos un estado emocional concreto.

La motivación es necesaria y está detrás de cualquier una de nuestras reacciones. Es cierto que los factores

motivacionales pueden ser internos o externos, pero necesitamos un impulso que haga que nos movamos de nuestro estado actual para producir cualquier tipo de cambio. Por ejemplo, si estamos sentados en el sofá y notamos la boca seca y una intensa sensación de sed, esta reacción fisiológica hará que vayamos hasta la cocina para beber agua. Es decir, la sed también tiene una función y nos genera una motivación para abandonar nuestro estado actual y satisfacer una necesidad fisiológica.

Dicho lo cual, entenderemos que las emociones no solamente dirigen nuestro comportamiento, sino que también nos dan la energía suficiente para llevarlo a cabo.

La función social de la emoción nos caracteriza como seres humanos. Los sentimientos nos ayudan a regular nuestro comportamiento en sociedad. Un ejemplo evidente sería la vergüenza, que nos ayuda a comportarnos de manera adecuada en contextos sociales. Los estados emocionales tienen varias funciones sociales, como la facilitación del contacto social, el control de la conducta de los demás, la comunicación de los estados afectivos o promover conductas prosociales. A la hora de facilitar el contacto social, estaremos de acuerdo en que es mucho más fácil para nosotros si alguien nos recibe con una amplia sonrisa que si lo ▶

A TRAVÉS
DE LA EMOCIÓN
regulamos EL
COMPORTAMIENTO
SOCIAL