

UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un enfoque teórico sólido dentro de cualquier contexto personal y profesional.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.



Fuente: Psd de Maqueta creado por rawpixel.com - www.freepik.es

○ Emoción

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitations, llorar...) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...). Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Para Kemper (1987: 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas ... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas’. Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Y Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento. Es decir, expresión motora hecha a través de la conducta, sea ésta lenguaje verbal o simplemente corporal. William James, ya en 1884, al preguntarse qué era una emoción contestó que era “una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente”.

Sobre la base de que las emociones son un conjunto de respuestas conducentes a mantener la vida de un organismo, se podría resumir toda esta temática de la siguiente manera (Damasio, 1999):

1. Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.

2. A pesar de que el aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva.

3. Los mecanismos que producen las emociones ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral.

4. Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente; la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones.

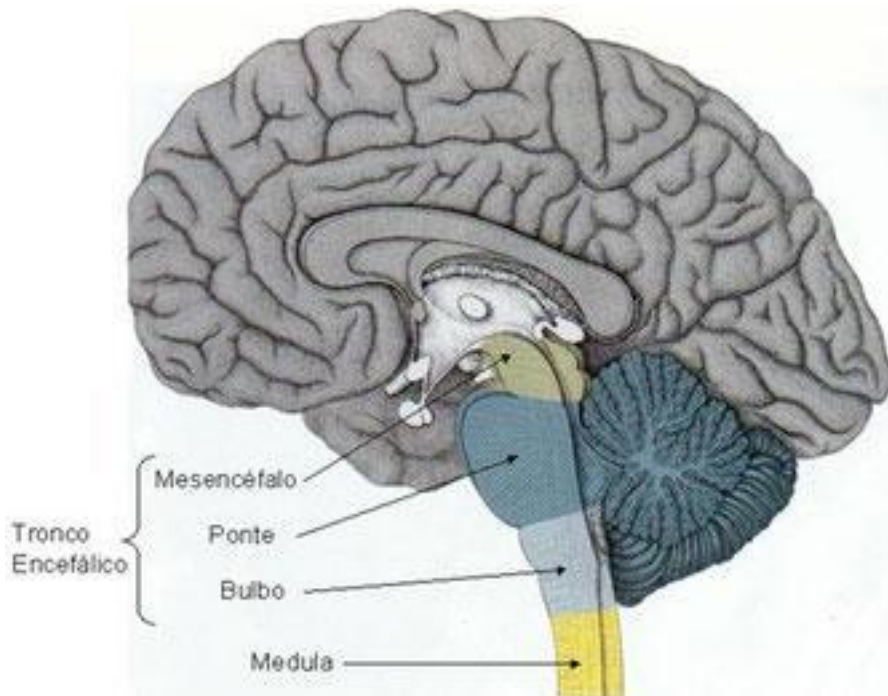
5. Todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación (medio interno, visceral y sistema músculo-esquelético) pero también afectan las formas de funcionar de numerosos circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales es responsable del cambio profundo tanto en el panorama corporal como cerebral. Y finalmente todas las emociones, si uno está despierto y consciente, generan sentimientos o si se quiere, expresado de otra forma, la toma de conciencia de una reacción emocional es lo que llamamos sentimiento.

○ **Sentimientos**

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocórtex y posteriormente la forma en la que operan.

- **Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo.**

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neocortex.



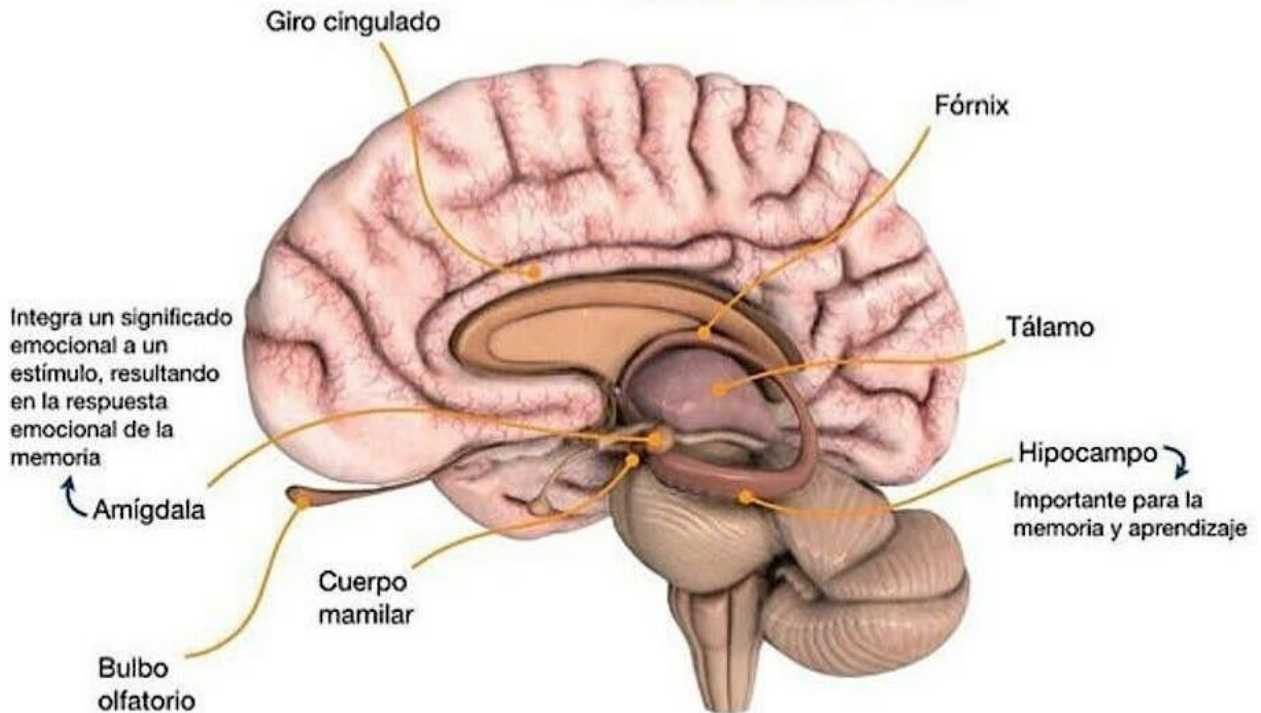
Fuente: <https://www.centroelim.org/>

- **El Sistema Límbico**

Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.

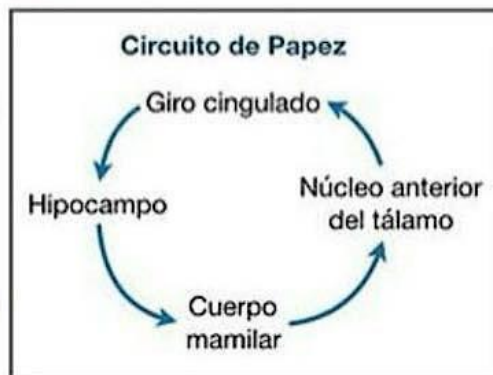
Este funcionamiento autónomo es inconsciente. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada — alejarse (defenderse), en el supuesto de que los estímulos sean peligrosos, o bien acercarse, en el supuesto de que sean favorables—. La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes. Para hacerlo, está conectada con el hipocampo, que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe. Al mismo tiempo, la amígdala está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo. Esta relación directa entre el sistema límbico y el funcionamiento de las emociones provocó que LeDoux definiera el sistema límbico como el cerebro emocional. En las pruebas con animales se ha podido seguir todo este proceso neuronal, desde el estímulo exterior que filtra la amígdala hasta el resultado, la respuesta emocional que genera el hipotálamo.

Sistema límbico



El sistema límbico está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual. El **círculo de Papez** simplifica el rol del sistema límbico en la modulación de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad

Tip: El daño bilateral a los **lóbulos temporales mediales**, incluyendo el hipocampo resulta en **amnesia anterógrada**



SPOTLIGHT Med

Lo que presentamos fue únicamente con fines informativos. Siempre debes consultar a un profesional de la salud si tienes alguna inquietud médica.

Fuente: Neuroanatomía Interactiva Mx

○ El Neocórtex

El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales. Concretamente, las áreas llamadas prefrontales controlan los estados emocionales dando órdenes a la amígdala. Existen circuitos neuronales entre el neocórtex y la amígdala de doble dirección, de tal manera que una acción del neocórtex influye en la amígdala, pero también en sentido contrario, un impulso de la amígdala influye en el neocórtex. O sea, el cerebro emocional (sistema límbico) tiene una estrecha relación con el cerebro racional (neocórtex). El neocórtex también es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria. Esta memoria del neocórtex se tiene en consideración en futuras decisiones sobre respuestas emocionales.

Dentro del neocórtex existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional. Una parte regula la decisión en función de las nociones de aquello que está bien y que está mal, tanto para uno mismo como en el sentido social. Otra parte regula las emociones que comportan beneficios y perjuicios al cuerpo. Hay determinadas zonas que valoran las consecuencias de las decisiones emocionales y una zona específica tiene conciencia de las emociones que se tienen en cada momento, en tiempo presente.

El análisis que hace el neocórtex sobre cómo tiene que responder emocionalmente comporta un esfuerzo. Según el estado de cansancio del neocórtex, esta evaluación se puede hacer mejor o peor: las respuestas emocionales son más o menos racionales en función de su estado general, tanto de tensión, estrés, cansancio... y por eso las personas, a veces, tenemos respuestas poco inteligentes si nos cogen en un estado psíquico de cansancio o con otros problemas mentales. Por otro lado, la maduración propia del neocórtex, gracias a la educación y a la experiencia, permite analizar mejor y dar respuestas más adecuadas.

○ **Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.**

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.

- Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente. Por ejemplo. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento.

2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.

- Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además s necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

3. La emoción siempre va primero al sentimiento.

- Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.

4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.

- Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.

- Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

- Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.