

UDS

Sentimientos y emociones

ensayo

Lic. Briand Eduardo Castro Aviles

Sentimientos y emociones

Las emociones son reacciones de nuestro organismo ante los estímulos exteriores, se pueden manifestar de forma física (sudar, enrojecer, llorar, con palpitaciones) y de forma conductal (correr, abrazar a alguien) las más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la rabia, la vergüenza. Estas emociones están en el cerebro; en el neocórtex y en el sistema límbico.

Según Denzin 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 transcurso de su vida, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo por la experiencia emocional.

Para Seymour Epstein es “una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas..... caracterizada por unos estados de excitación fisiológica, sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, una peculiar pauta de reacciones expresivas.

Sistema límbico:

La primera vez que se habló del sistema límbico, aunque de una manera menos conceptualizada y más primitiva de lo que lo conocemos ahora, fue porque Paul Broca nombró a una zona situada cerca de la glándula pineal, es decir en el limbo o borde, la zona de “el gran lóbulo límbico”. De ahí viene la lógica de su nombre, porque se sitúa en el limbo o borde de otras estructuras ya conocidas en ese momento.

Pero el sistema límbico, tal y como lo conocemos actualmente, fue conceptualizado por el fisiólogo MacLean en 1949. Amplió la conceptualización primaria de este sistema que inició Papez en 1939, dándole su nombre actual. MacLean decidió la ampliación del número de estructuras que lo componen porque consideraba que en nuestra evolución fue igual de importante el desarrollo de la corteza cerebral que el desarrollo de nuestro cerebro emocional.

¿Qué son las emociones?

Según Bisquerra: “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Habitualmente se cree que una emoción cuenta con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Para entender la emoción es conveniente tener en cuenta estas tres dimensiones, considerando que cada una de ellas puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada.

¿Qué función tienen las emociones?

Todas las emociones tienen alguna función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, independientemente de la cualidad placentera que puedan generar; pues incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

De acuerdo con algunos autores, la emoción tiene tres funciones principales:

Funciones adaptativas

Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a las exigencias ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, dirigiendo dicha conducta hacia un objetivo determinado.

Funciones sociales

La expresión de las emociones facilita a las personas interactuar con otros, permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas y favorece procesos de relación interpersonal. La manifestación emocional es saludable y beneficiosa y favorece la creación de redes de apoyo social.

Por otro lado, la propia represión de las emociones también representa dicha función social, pues por múltiples factores, algunas personas prefieren ocultar sus emociones a otros, limitando que se genere cierta intimidad en sus relaciones sociales.

Funciones motivacionales

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una combinación entre dirección e intensidad. La emoción llena de energía la conducta motivada y una conducta dotada de alguna emoción, se realiza de forma más intensa.

La emoción es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual. Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales.

La diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.

Diferencia entre emociones y sentimientos

Aunque muchas veces se toman por conceptos similares, hemos visto que se trata de dos formas de procesamiento de la información muy distintas:

- Las emociones son reacciones orgánicas, mientras que los sentimientos son reacciones mentales.
- Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos. Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones.
- Las emociones tienen una duración breve; por su parte, los sentimientos tienen una duración más prolongada.
- Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos, mientras que los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.
- Las emociones dependen de la interpretación sensorial (uso de los cinco sentidos). Las emociones dependen de las experiencias previas y de la forma en la que el individuo interpreta la realidad.

1) La Culpa, según el diccionario enciclopédico, es un sentimiento de responsabilidad o remordimiento por alguna ofensa, crimen o equivocación, ya sea éste real o imaginaria. Es decir, que la culpa, es esa parte de la conciencia humana que te confronta y te condena por acciones y/o pensamientos obstaculizando tu Desarrollo Personal.

Ésta, es un arma de doble filo, por que si bien es cierto que en ocasiones te ayuda a tomar consciencia de las maneras correctas de actuar, en otras se convierte en un peso muy difícil de soportar, sobre todo si se trata de culpas imaginarias.

Por otro lado se encuentra la Inseguridad, ésta se halla íntimamente relacionada con la Culpa por que se trata de la falta de confianza en ti misma, es ella la que te lleva a generar las denominadas culpas imaginarias.

La inseguridad, es aquella que invita a la duda e incertidumbre, la que trae a tu mente preguntas como: ¿Estaré haciendo lo que es correcto o justo?, ¿Será que soy buena en esto u aquello?, ¿Voy a poder con todo esto?, etc.

Para poder triunfar y conseguir tu Desarrollo Personal, es muy importante que aprendas a diferenciar los Tipos de Culpa, de manera que evites atraer Inseguridad a tu vida mediante ellas. La misma se divide en tres clases:

- a) Culpa Real: es aquella generada por tu propio accionar.
- b) Culpa Imaginaria: es creada por tu mente basándose en la inseguridad.
- c) Culpa Infundida: es adoptada como consecuencia de opiniones negativas de tu entorno.

Culpa Real: Me encontraba planchando la ropa de la familia no me percate de que la plancha estaba muy caliente y sin querer queme la camisa favorita de mi marido; estaba lavando los trastos de la casa cuando de repente se me cayó el tazón preferido de mi hija y lo rompí; me propuse comenzar desde hoy la dieta que me ayudará a sentirme mejor físicamente pero no lo he hecho.

Culpa Imaginaria: Mi esposo esta enfadado porque salí tarde de trabajar; me fui de casa y la semana siguiente mi madre enfermo; exprese mi opinión sincera a una amiga por lo que es seguro que ahora esta molesta conmigo; volví a cometer un viejo error del pasado; quiero comprarme o me compre una blusa que me encanta pero no se si a mi pareja le va a gustar.

Culpa Infundida: Mi madre me dice que no brindo buena educación a mis hijos y que no les dedico el suficiente tiempo; mi pareja me dice que hago todo mal y que siempre estoy de mal humor; mi jefe me dio a entender que no soy eficiente ni productiva porque no logre terminar con la tarea impartida; mi padre me dijo que se siente solo porque me fui de la casa.

2) Una vez terminada tu lista repasaras cada culpa descrita pero imaginando que la escribió otra persona, es decir, que no eres tú la que posee todas esas culpas sino una amiga, por ejemplo. Ahora piensa que le dirías, a tu amiga en este caso, con respecto a esas culpas descritas. Nuevamente, escribe, tus consejos para ella y guarda esta hoja como un tesoro. De ahora en más cada vez que tengas un ataque de culpa primero identifica de que tipo es, luego toma tu hoja de consejos y léela para ti misma.

3) Ahora toma tu lista de culpas y destrúyela (rompe las hojas o quémalas) mientras expresas en vos alta, “En este preciso momento decido liberarme de mis culpas”.

Recuerda que cuando se trate de una Culpa Real siempre podrás hacer algo para compensar tu error y si no se puede aunque sea pide perdón, muchas veces reconocer lo que hiciste mal no arreglará la situación pero sí te liberará del poder de la culpa además de demostrar a la persona perjudicada que en verdad lo lamentas; en caso de ser una Culpa Imaginaria asimila que solo esta en tu mente y depende de ti desacerte de ella ya que traerá inestabilidad e inseguridad a tu persona, lo mismo sucede con la Culpa Infundida, no permitas que nadie te llene de inseguridad y te manipule inculcándote culpa, evita prestar demasiada atención a este tipo de comentarios negativos, en caso de tratarse de opiniones bien infundadas que colaboren con tu Desarrollo Personal, frena la culpa, buscando una solución al problema planteado.

