

¿QUÉ CLASES DE EMOCIONES PODEMOS EXPRESAR LOS SERES HUMANOS?

La psicología siempre se ha interesado por las emociones, porque éstas influyen en nuestro pensamiento, nuestra conducta e incluso nuestra salud mental.

Es por eso que el concepto de inteligencia emocional ha ido ganando terreno en las últimas décadas y palabras como validación emocional, regulación emocional o gestión emocional nos resultan cada vez más familiares. Está demostrado que la inteligencia emocional mejora nuestro bienestar y nuestro rendimiento.

QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son muchos los teóricos que han intentado explicar qué son las emociones. Para el psicólogo David G. Meyers, las emociones están compuestas por “arousal fisiológico, comportamiento expresivo y experiencia consciente”.

En la actualidad, se acepta que las emociones se originan en el sistema límbico y que estos estados complejos tienen tres componentes:

Fisiológicos: Primera reacción frente a un estímulo y son involuntarios: la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal.

Cognitivos: La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva.

Conductuales: Provoca un cambio en el comportamiento, los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo..

Las emociones son una energía que se siente en el cuerpo, son la respuesta de generar un significado en nuestra mente. En realidad las emociones son señales que experimentamos en nuestro cuerpo en función de la manera en como estamos percibiendo e interpretando un evento o circunstancia.

Por ejemplo si yo voy caminando por la calle y de pronto veo a una persona corriendo a toda velocidad acercándose hacia mí sosteniendo un objeto en la mano de forma muy sospechosa, es probable que interprete esa experiencia como algo amenazante y como respuesta a esta interpretación, la emoción del miedo aparecerá; pero si después de unos segundos vuelvo a ver a la persona y me doy cuenta de que en realidad es mi primo y que trae unas llaves que se me habían olvidado, entonces mi emoción cambiará instantáneamente de miedo a relajación.

Nosotros generamos nuestras emociones en función de los significados, los pensamientos y las interpretaciones que hacemos de nuestra experiencia en la vida. La manera cómo te sientes momento a momento es el resultado del significado que le has dado a los eventos del mundo.

Por lo tanto el primer paso es comprender que las emociones son mensajes para la acción, que nos exponen la manera en como estamos percibiendo el mundo, así que, si aprendemos a decodificar a las emociones negativas podremos comprender su real aviso y lograremos utilizarlas a nuestro favor para que no obstaculicen nuestro camino. A lo largo de los años, ha existido cierto debate entre qué es una emoción y qué es un sentimiento.

TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

De hecho, desde hace décadas se han ido formulando distintas teorías sobre la emoción. Las más importantes se clasifican en:
Teorías fisiológicas: afirman que respuestas intracorporales son las responsables de las emociones.

Teorías neurológicas: plantean que la actividad en el cerebro lleva a respuestas emocionales.

Teorías cognitivas: proponen que pensamientos y actividades mentales son responsables de la formación de las emociones.

TIPOS DE EMOCIONES

Pero, ¿cómo se clasifican las emociones? Existen distintos tipos de emociones, a continuación puedes encontrar una lista con una breve explicación de cada una de ellas. Ten en cuenta, sin embargo, que no se trata de una clasificación definitiva, ya que ninguna plasmará al 100% cómo se agrupan y se relacionan entre sí las emociones; simplemente, es una clasificación.

EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS

Las emociones primarias también se conocen como emociones básicas, y son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo. Para Paul Ekman, las emociones básicas son seis: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación y, en teoría, existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado. Sin embargo, recientemente, una investigación llevada a cabo por la Universidad de Glasgow, concluye que no son seis las emociones básicas, sino que son cuatro.

EMOCIONES SECUNDARIAS

Las emociones secundarias son un grupo de emociones que siguen a las anteriores. Por ejemplo, cuando experimentamos la emoción básica de miedo después podemos sentir las emociones secundarias de amenaza o enfado, dependiendo, claro está, de la situación que estemos viviendo. Las emociones secundarias son causadas por normas sociales y por normas morales.

EMOCIONES POSITIVAS

Dependiendo del grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto, éstas pueden ser, positivas o negativas. Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente.

Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar de las personas. Por ejemplo, la alegría, la satisfacción, la gratitud nos provocan una actitud positiva frente a la vida y nos hacen sentir experiencias que nos ayudan a sentirnos bien.

EMOCIONES NEGATIVAS

Las emociones negativas son opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. También se conocen como emociones tóxicas o aflictivas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. El miedo o la tristeza son algunos ejemplos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que este tipo de emociones, en pequeñas cantidades y baja intensidad, no son perjudiciales. De hecho, forman parte del proceso de aprendizaje, ya que gracias a ellas nuestra memoria emocional nos ayuda a recordar las consecuencias que tienen ciertas conductas .

EMOCIONES AMBIGUAS

Las emociones ambiguas se conocen también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas ni positivas, ni saludables ni no saludables. Por ejemplo, la sorpresa no nos hace sentir ni bien ni mal. La existencia de estas emociones deja claro que somos animales complejos, y que nuestras experiencias presentan muchos matices.

EMOCIONES ESTÁTICAS

Algunos autores también han hecho referencia a las emociones estáticas. Así, al escuchar una canción podemos sentirnos muy felices o muy tristes, pero esa sensación sería cualitativamente diferente a la felicidad o la tristeza que se experimenta ante cualquier otra experiencia, ya que se vive en un contexto artístico, mediado por símbolos y atribuciones sobre las intenciones del autor.

EMOCIONES SOCIALES

Las emociones sociales no se refieren a las emociones culturalmente aprendidas, sino que es necesario que haya otra persona presente o de lo contrario no pueden aflorar. Por ejemplo, la venganza, la gratitud, el orgullo o la admiración, son emociones que sentimos respecto a otros individuos.

EMOCIONES INSTRUMENTALES

Las emociones instrumentales son aquellas que tienen como fin u objetivo la manipulación o el propósito de lograr algo. Son complicadas de reconocer porque puede parecer que sean naturales. Sin embargo, son emociones forzadas y esconden una intención. En ocasiones, son fruto de la auto-sugestión: someterse a ciertos contextos voluntariamente para hacer que una parte de esa emoción tiña nuestra forma de comportarnos.

Aquí te comparto algunas emociones negativas, lo que significan y las acciones que puedes tomar para usarlas a nuestro favor.

1.- Miedo, percibes que hay algo que te está amenazando. Preguntarte: ¿Es real o imaginaria esta amenaza?, La mayoría de los miedos son irracionales. En caso de que sea real prepárate para ello.

2.- Tristeza, percibes que has tenido una pérdida. Enfócate en todo lo que ganaste y aprendiste de esa experiencia. En el desarrollo de la conciencia no hay nunca pérdidas solo ganancias.

3.- Frustración, percibes que hay un obstáculo que te impide alcanzar lo que deseas. Cambia tu estrategia o clarifica realmente tu objetivo.

4.- Decepción, percibes que tus expectativas no se están cumpliendo. Evalúa si tus expectativas son realistas, tal vez no son apropiadas para dicha persona o situación. Comunica tus expectativas.

5.- Culpa, percibes que transgrediste algún valor personal o hiciste algo indebido para ti y para otros. Perdónate, comprende que todos cometemos errores y que estamos aprendiendo, pero asegúrate de no volver a transgredir ese valor y en la medida de lo posible enmienda el daño hecho.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Muchas veces no nos damos cuenta de la importancia de la educación emocional. En las escuelas, por ejemplo, están más preocupados por enseñarnos a ser buenos profesionales, y dejan de lado el convertirnos en personas emocionalmente inteligentes y emocionalmente sanas. La inteligencia emocional ha demostrado ser una herramienta básica para nuestra salud mental y es, sin duda, una forma de empoderarnos frente a la vida, de convertirnos en personas mucho más preparadas para el día a día. ¡Mucho más felices!

La inteligencia emocional es un término que se hizo famoso gracias a Daniel Goleman, y desde entonces muchas investigaciones han afirmado que es positiva no sólo para nuestra vida cotidiana, sino que en el trabajo, el deporte e incluso la educación, es altamente eficaz y aporta muchos beneficios para el rendimiento.

Así que te invito a que trabajes con todas tus emociones, identifícalas y úsalas a tu favor. ¡VIVE LA VIDA INTENSAMENTE!

*cados intensamente en la experiencia
de Dios y estimulados en los aprendi-
zajes, hay que esperar sin duda un*

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□D□□□□□-□□□□□p□□□□□□

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.
2 Sur 4702 Las Palmas
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04
<http://carlospereyra.edu.mx>