

4

¿Cómo y por qué nos emocionamos?

¿Cómo se producen las emociones?

Las respuestas emocionales

Las emociones también se producen mediante los pensamientos

Recordar situaciones emotivas

Lo que ocurre nos afecta y nos emocionamos, ¿por qué?

¿Cómo se producen las emociones?

Las *emociones* se manifiestan como alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de reacción de nuestro cuerpo a las vivencias que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas, y que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

La emoción producida da paso a un estado de ánimo que denominamos *sentimiento*. Así por ejemplo, después de una emoción súbita de **tristeza** producida por una mala noticia (desastres naturales, hambre, accidentes...) nos produce un sentimiento de frustración, de impotencia, de abatimiento por no poder hacer nada; es nuestro estado de ánimo derivado de la emoción negativa, y que se prolonga en el tiempo, es más duradero que la propia emoción. Este sentimiento es producido por el tipo de pensamientos que tenemos a cerca de lo que ha ocurrido, acerca del origen de nuestra emoción.

Existen diversas maneras por las cuales nos emocionamos. La experiencia emocional se produce por la activación vegetativa del Sistema Nervioso y la valoración cognitiva. En la emoción

interviene la evaluación primaria y la evaluación secundaria. La evaluación primaria determina las consecuencias que pueden derivarse de la situación; consecuencias que pueden ser irrelevantes o inocuas afectivamente, favorables o estresantes (daño, pérdida, miedo...). La evaluación secundaria determina si se tiene la suficiente competencia personal (saber qué hacer: relajarse, tranquilizarse, actuar, contenerse, huir, etc.) para afrontarla en el caso de que la valoración realizada sea negativa (estresante). Todo este proceso se realiza en un periodo de tiempo muy reducido, en escasos instantes.

Las respuestas emocionales

Nos emocionamos respondiendo a los estímulos externos o internos. Así, por ejemplo, cuando se trata de posibles amenazas que percibimos de las situaciones que tienen que ver con la supervivencia o la integridad personal, como es el caso de las emociones de miedo, de ira/enfado en situaciones límites, etc., reaccionamos a través del cerebro emocional. La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional y se pone en funcionamiento sin detenerse un instante a considerar lo que está haciendo. En el caso de la emoción de **miedo** ante una sacudida y ruido bruscos lo hacemos intentando protegernos del daño físico que la situación podría ocasionarnos (un derrumbe, un terremoto, etc.). El cerebro emocional (Sistema Límbico) ha reaccionado sin procesar el contenido de la emoción, ha puesto en funcionamiento los diferentes sistemas y aparatos del organismo para protegernos de una amenaza física (al menos en una primera apreciación).

Transcurridos unos instantes nos damos cuenta que el ruido percibido procedía de un vehículo pesado que circulaba por la calle sin ningún peligro y, a continuación pensamos (lo realiza *el neocórtex o corteza cerebral: la mente racional*): *No pasa*

nada, ha sido una falsa alarma, no hay por qué preocuparse.

En las emociones también actúa el cerebro racional, con frecuencia, suele hacerlo un poco más tarde que el cerebro límbico. Cuando, después de un arrebató emocional pensamos: *¿Cómo he podido hacer o decir esto?*, es una señal evidente de que nuestra mente racional comienza a activarse e intentar un cierto control (aunque ya tardío) sobre el comportamiento emocional, pero lo hace a una velocidad mucho más lenta que la mente emocional.

La mente emocional tiene un funcionamiento que se asemeja, de algún modo, a un radar que nos alerta del peligro que se cierne sobre nuestra integridad o supervivencia personal. En este sentido, posee una clara función de adaptación.

Las emociones también se producen mediante los pensamientos

Los pensamientos constituyen el medio por el cual conversamos con nosotros mismos, es nuestro lenguaje interno por el cual interpretamos los acontecimientos. El tipo de pensamiento que se emplee para interpretar la realidad determina la aparición de unas u otras emociones o estados afectivos. Si se rumían pensamientos irracionales, ilógicos o absurdos sobre alguna situación, probablemente se generará un estado emocional negativo. Por ejemplo, si después que un alumno haya sido excluido de jugar con los compañeros por los motivos que fuere (haber llegado tarde, estar el grupo completo, tomar represalias por algún comportamiento irregular, etc.) piensa: “Nadie me quiere”, “Todos me rechazan” y dichos pensamientos persisten, acabará sintiéndose triste o sumamente enfadado. El estado emocional de tristeza o enfado ha sido provocado por el tipo de pensamientos (frases interiores) que ha utilizado para interpretar la situación de no haberle permitido jugar sus compañeros.

De igual modo, podríamos autoinducirnos emociones positivas si los contenidos de pensamiento son favorables y ponen de relieve la autopercepción de competencia y de autoconfianza. Imaginemos que el mismo niño hubiera pensado: “No importa, puedo jugar a otra cosa”, “La verdad es que me lo tenía merecido porque ayer hice una trastada gorda y ...”. El estado emocional que se hubiera producido a continuación habría sido distinto. Sus pensamientos le pueden hacer emocionarse.

Sin embargo, *¿es antes la emoción o el pensamiento?* Existen importantes divergencias acerca de si el pensamiento precede a la emoción, o es el estado afectivo el que genera rumiaciones cognitivas que lo mantienen. La famosa frase de Williams James “*Estamos tristes porque lloramos*” ejemplifica uno de dichos extremos. En el polo opuesto encontramos otras explicaciones que sostienen que el momento cognitivo valorativo precede a la activación fisiológica. De acuerdo con estos enfoques opuestos se han generado diversas teorías y concepciones acerca de las emociones.

Recordar situaciones emotivas

El recuerdo de una experiencia emocional vivida es capaz de reproducir la misma emoción. Cuando se evocan los recuerdos felices nos ponemos contentos. Si evocamos contenidos tristes nos desanimamos y se produce una repercusión psicofisiológica en nuestro cuerpo, esbozamos sonrisas o derramamos lágrimas.

La capacidad de recuerdo y las habilidades de procesamiento de la información determinan en gran medida la riqueza de detalles de la experiencia evocada y, por consiguiente, el que la emoción generada sea de mayor o menor intensidad y/o duración. Cuantas más veces se rememora la experiencia emocional

más sólidamente se establece en la memoria y mejor la podemos evocar. Esto es especialmente deseable en una de las *habilidades de la Inteligencia Emocional: La habilidad para intensificar o prolongar los estados de ánimo positivos*. Los llamados “malos momentos” nuestra mente racional trata de olvidarlos, aunque hayan quedado huella en el sistema límbico.

También se pueden activar las emociones o estados emocionales de un modo inconsciente. Algunos estímulos como imágenes, objetos, músicas, etc., de una situación han podido estar asociados a estímulos emocionales previos. Entonces se produce una emoción que guarda relación con dichos estímulos, aunque no tengamos clara consciencia de que eso ocurre.

Lo que ocurre nos afecta y nos emocionamos, ¿por qué?

Cuando experimentamos una emoción básica como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa o el asco somos escasamente conscientes en un primer momento cuando se produce la reacción de nuestro cuerpo. Ello es debido a que estas emociones se desencadenan en una parte del cerebro denominada Sistema Límbico, sede de las emociones. Cuando hacemos frente a ellas, intervienen las habilidades que poseamos y nuestra socialización. La intensidad con la que reaccionamos ante lo que nos afecta es variable de acuerdo con:

- a) Las metas de vida de cada persona.
- b) Los intereses personales.
- c) Las creencias que cada uno posee, de acuerdo con su sistema de valores y modos de entender la realidad.

Estos factores hacen que una persona reaccione emocionalmente de modo diferente ante una misma situación (No nos emociona lo que ocurre, sino cómo interpretamos lo

que ocurre). Esto explica también las diferencias individuales entre los propios hermanos a la hora de emocionarse, ya que, además del componente temperamental o genético intervienen sus propios modos de percibir el mundo, de interpretarlo según sus creencias que se forjan de modo individual y personalizado, independientemente de que los padres les den el mismo trato educativo y afectivo. Así, mientras que un hijo reacciona entristeciéndose ante una regañina, su hermano puede reaccionar con indiferencia ante la misma situación.

La interpretación que realizamos sobre los episodios de la vida que nos afectan emocionalmente se realiza a través de unos mecanismos mentales denominados *filtros*. El primero de ellos se denomina *filtro de la evaluación valorativa* que se encarga de evaluar la información, de acuerdo con lo que resulta significativo para cada persona. Este filtro analiza las situaciones y vivencias y les asigna un valor para que nos afecte de un modo o de otro, y lo hace de la siguiente manera:

- a) Evalúa la situación según las características afectivas, su significación y su agrado.
- b) Se inicia la activación de la emoción cuya intensidad depende de la experiencia personal o el sentimiento (lo que pensamos sobre lo que nos ocurre), de las habilidades expresivas que poseamos, de los cambios psicofisiológicos de nuestro cuerpo y de las habilidades de afrontamiento de la situación que poseamos.

El segundo filtro que interviene para valorar lo que nos ocurre es el llamado *filtro del significado*. Es el encargado de regular nuestra reacción emocional con las palabras y los gestos. Este filtro realiza las siguientes funciones:

- a) Valora la situación si es adecuada o no para nuestras metas y objetivos personales.
- b) Valora si disponemos de estrategias de afrontamiento

- adecuadas para resolver la situación o la circunstancia emocional.
- c) Tiene en cuenta las normas sociales antes de reaccionar emocionalmente. Por ejemplo, valora si es adecuado o no ponerse a chillar en medio de una reunión de personas porque el individuo haya interpretado como ofensivas las palabras de su interlocutor.
 - d) Valora lo que es esperable que haga cada persona. *La pregunta que se formularía antes de reaccionar sería: ¿Qué se espera de mí que yo haga, de acuerdo con mis características, mis capacidades, mi reputación o las exigencias sociales?*
 - e) Valora las actitudes de agrado (atracción) o desagrado (repulsión) que tenemos hacia la situación, persona, objetos o circunstancias de la situación que nos afecta emocionalmente.

Además, de estos filtros que explican el por qué nos emocionamos, interviene la propia **personalidad**. Los rasgos de personalidad (timidez-extraversión, neuroticismo-estabilidad emocional, responsabilidad, dogmatismo, etc.) actúan como moderadores o moduladores de nuestra reacción emocional.

Como puede observarse, la emoción no solamente tiene componentes afectivos, sino que interactúa con elementos mentales o cognitivos que tienen que ver con nuestra particular manera de entender el mundo (creencias, valores, intereses, ..). Y esto ocurre, una vez que se produce la primera reacción emocional básica (recuérdense las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco), es decir, cuando ya intervienen los pensamientos sobre lo que nos ocurre, dando lugar a los sentimientos, estados de ánimo (conjunto de sentimientos parecidos) y reacciones emocionales prolongadas (celos, empatía, altruismo, pasión, gratitud...).

Todo este proceso valorativo descrito se produce en

nanosegundos, es decir, en tiempos prácticamente inapreciables por su brevedad y extrema rapidez, de tal modo, que prácticamente toda actividad, toda situación, todos los episodios de la vida en los que nos vemos envueltos tienen un color emocional, un afecto positivo o negativo, nos agrada o nos disgusta, nos conviene o no, nos atrae o nos provoca reactancia. Se diría que toda decisión humana, por muy cognitiva o intelectual que parezca que posee, está “coloreada” emocionalmente por la actuación de estos filtros que nos ayudan a interpretar el mundo y lo que en él ocurre.

Uno de los problemas de comprensión de estos procesos tan complejos es el **grado de consciencia** que poseemos acerca de la percepción de lo que ocurre y nuestra respuesta emocional. Por lo general, existe bastante inconsciencia, especialmente en los primeros instantes de la reacción. Posteriormente, cuando se analiza la información se producen los sentimientos que tenemos sobre lo ocurrido, aunque nuestro modo de pensar no está exento de errores de interpretación cuando analizamos (y creemos que objetiva y certeramente) lo que emocionalmente nos ocurre.

Los sesgos de pensamiento explican el hecho de que realicemos interpretaciones equivocadas de situaciones intrascendentes y saquemos conclusiones absurdas y erróneas que nos provocan sentimientos de desánimo, tristeza, frustración, desamparo, etc. Por ejemplo, es muy habitual que ante cualquier contrariedad cotidiana, algo que no hemos hecho bien, o que no hayamos conseguido nuestros propósitos, nuestras *interpretaciones sean las siguientes: No, si ya lo sabía yo que esto no iba a ir bien, soy un desastre. Nunca pensé que me ocurriría esto, soy culpable, no sirvo para nada. Todo me pasa a mí. Nunca hago bien las cosas...* y comentarios del mismo estilo. ¿Cuál es el sentimiento o estado de ánimo que este tipo de “interpretaciones sesgadas” nos provocará? La respuesta es bien fácil: Tristeza, desánimo,

desazón, desesperanza, abatimiento, culpa... ¿Qué hacer ante ello?

Sería recomendable seguir estos pasos:

1. Hacer una lista de pensamientos que se tienen ante situaciones emocionales negativas. Por ejemplo:

“Debo ser perfecto en todo”. “Todo me sale mal”. “Siempre es así”. “Todos me odian”. “Jamás podré lograrlo”. “Ya verás como todo sale mal”. “Eso es así porque lo digo yo”. “Debo ser más”. “La culpa es mía”. “Lo que he hecho no tiene importancia”. “Si a mí me gusta a los demás también”.

2. Poner en tela de juicio este tipo de pensamientos formulándose estas preguntas:

- a) ¿Qué datos tengo para creer que este pensamiento es verdadero?
- b) ¿Qué datos tengo en contra de este pensamiento?
- c) ¿En qué motivos fundamento esto que estoy pensando?
- d) ¿Necesariamente debo pensar así? o ¿Podría pensar de modo distinto?
- e) Si este pensamiento lo tuviese otra persona, ¿Cómo le convencería de que está equivocada?
- f) Pensando de este modo, ¿Cómo me siento? ¿Debo sentirme así?
- g) ¿Para qué me sirve pensar así? ¿Me beneficia o me perjudica?

Probablemente se puedan formular otras preguntas, todas ellas dirigidas a refutar las interpretaciones equivocadas que podamos realizar sobre lo que nos ocurre. Pruebe el lector o lectora a realizar este ejercicio. Con toda seguridad se podrá realizar mejor de modo conjunto. Y si somos capaces de hacerlo, ¿No seríamos capaces también de ayudar a nuestro hijo cuando observamos que está desanimado, entristecido, enfadado, temeroso porque piensa equivocadamente? Con toda seguridad que sí le podemos prestar una gran ayuda a través del

cuestionamiento de sus “interpretaciones “equivocadas que son las que le producen el malestar emocional.

En el gráfico siguiente puede verse el diagrama de funcionamiento de los filtros del significado que valoran las situaciones emocionales.

