

LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES PARA EL SER HUMANO

IRMA BRICEÑO MARTÍNEZ¹

Las emociones son estados por los cuales pasamos todos los seres humanos, pero la regulación de éstos es una tarea fundamental para el desarrollo pleno de cualquier persona.

La emoción ha sido descrita como “un estado que se caracteriza por la excitación fisiológica, los cambios de la expresión facial, los gestos, la postura y las sensaciones subjetivas”.²

Dichas emociones pueden tener efectos positivos o negativos en la persona, depende del tipo de emoción de la cual se trate. Robert Plutchick, citado por Coon y Mitterer, estableció que existen ocho emociones básicas o primarias, a saber: el miedo, la sorpresa, el desagrado, la ira, la tristeza, la anticipación, la confianza y la alegría, y que éstas pueden tener variaciones; también se sabe que las emociones pueden mezclarse y dar lugar a otra emoción más compleja. Las emociones mandan señales a las personas, quienes tienen que desplegar algunas conductas adaptativas, evidentemente, todos los sistemas del sujeto se ponen en activación para dar la respuesta correspondiente.

Con esta perspectiva es que se llega a la comprensión de que las emociones pueden llegar a desgastar a la persona, ya que el cambio fisiológico de la emoción es provocado por la segregación de hormonas, como la adrenalina, que excitan el cuerpo, le ponen en alerta y generan respuestas específicas, a nivel interno y externo. Internamente hay respuestas involuntarias (orgánicas) como alteraciones de la frecuencia cardíaca o la presión de la sangre; pasado el estado de alerta, el organismo regresa a los sistemas y

¹ Catedrática de la Facultad de Criminología y Criminalística de la Universidad De La Salle Bajío.

² Coon, D. y Mitterer, John O. (2010). *Introducción a la psicología. El acceso a la mente y la conducta*. México: Cengage Learning, p. 341.

órganos internos a su funcionamiento habitual. Algunos de los cambios externos, que se observan dependen de la emoción.

Como ya se mencionó, las emociones pueden ser positivas o negativas y las personas pueden sentir ambas al mismo tiempo; esto es posible porque las emociones positivas son procesadas en el hemisferio izquierdo y las negativas en el derecho.

Las reacciones o respuestas fisiológicas ligadas a la emoción son producto de la actividad involuntaria del sistema nervioso autónomo, la rama simpática prepara al cuerpo para las emergencias, activa algunos sistemas corporales e inhibe temporalmente a otros, para que la persona esté preparada y de una respuesta ante la situación que se vive como una amenaza. Por ejemplo, si la persona experimenta una sensación de peligro y aparece la emoción de miedo, el simpático provocará la liberación de glucosa para obtener energía rápida, el corazón se acelerará para proveer de más sangre a los músculos, la digestión se desacelerará temporalmente (porque el flujo sanguíneo se requiere para la huida), el flujo sanguíneo en piel disminuirá para prepararse para que un posible sangrado sea menor y otras respuestas más, que posibilitan la supervivencia de la persona en cuestión. Una vez que pasa la situación de amenaza, la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo (SNA) devuelve la calma al organismo, aunque es más lento que la rama simpática.

De manera que la respuesta emocional está configurada por componentes conductuales, hormonales y autónomos, que actúan de forma intrínseca y generan patrones de respuesta en el sujeto. Y la integración de las respuestas emocionales ante estímulos aversivos se realiza en la amígdala.

Las emociones pueden ser advertidas a través de la expresión facial y, según Darwin,³ son innatas. La expresión de las emociones y la comprensión de éstas son parte del funcionamiento del hemisferio derecho; sin embargo, las palabras que se utilizan para realizar conceptualizaciones particulares son aprendidas en la cultura en la cual el individuo esté inserto. El estado de ánimo es un estado emocional de baja intensidad, cuya duración puede oscilar entre días y horas y puede llegar a afectar la conducta diaria.

Hasta aquí queda explicada la respuesta emocional desde la perspectiva fisiológica, no obstante, es de crucial importancia que el ser humano aprenda a realizar un control o manejo adecuado de las emociones, lo cual le permitirá mejores procesos adaptativos y de desarrollo personal.

³ Citado en Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de Psicología Fisiológica*. México: Prentice Hall.

Las emociones aparecerán ante las vicisitudes por las que atraviese la persona, aun así, es necesario que la persona pueda implementar algunas estrategias que le permitan lidiar mejor con el cúmulo de emociones que aparecerán en la vida cotidiana.

Por ejemplo, toda persona vive momentos de dolor, frustración, enojo, miedo y otras sensaciones y estados emocionales, que deben ser matizados para lograr un desarrollo armónico y optimizar la convivencia social. También es importante reconocer que hay diferencias individuales que marcarán el tipo de respuesta que tendrán diferentes personas ante eventos similares.

Para esto, es necesario que el individuo aprenda a reconocer las emociones que vive y que tenga una adecuada interpretación de ellas, de manera que pueda dar respuestas moduladas, acordes a la experiencia y a la intensidad de ésta. Por ejemplo, un estudiante puede experimentar miedo ante una situación de examen, pero si no logra matizar la vivencia de esta su organismo puede llevarle a una situación de parálisis en la cual no consiga dar una respuesta acorde, perdiendo inclusive la capacidad de pensar; si el joven no logra reconocer la dificultad que está teniendo podrá atribuir su respuesta a otras causas o responsabilizar a otras personas, en lugar de trabajar en su propia persona para remontar la situación de aprensión. Es decir, las respuestas desproporcionadas pueden colocar en una situación de riesgo al individuo mismo y, en casos extremos, a otras personas.

Así, las emociones pueden ser comprendidas como reacciones innatas personales ante los eventos relevantes para las metas de cada persona o ante eventos psicológicos de importancia para el sujeto.

Las emociones tienen funciones importantes: optimizan el procesamiento de información, le ayudan a la persona a clarificar metas, como coordinar sistemas de respuestas cognitivas (de pensamiento), conductuales y fisiológicos; comunicar necesidades y orientar la vinculación interpersonal.

Se conocen cuatro componentes de las emociones: debe presentarse un evento psicológico relevante y puede ser externo o interno hay también un elemento cognitivo, que es la valoración o percepción que la persona realiza de él; se desencadena una respuesta fisiológica y aparece una tendencia a la acción. Si ocurre un cambio en cualquiera de los cuatro elementos, como son parte de un sistema interrelacionado, los otros cambiarán.

Ya se ha señalado que las respuestas emocionales de tipo negativo pueden devenir en daños a la salud de las personas. Walter Cannon⁴ acuñó el término *estrés* para deno-

⁴ Citado en Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de Psicología Fisiológica*. México: Prentice Hall.

minar a la respuesta fisiológica en consonancia a situaciones adversas. Hizo, además, diferenciaciones entre los estresores y las respuestas al estrés.

Los estresores son sucesos o circunstancias que generan estrés, la intensidad y duración de estos es variable de persona a persona. Es importante aclarar que los estresores son diferentes para cada persona, ya que esto se encuentra determinado por las diferencias individuales.

Para la comprensión del mecanismo del estrés, es importante recordar su fisiología de respuesta. Las respuestas orgánicas, autónomas y endócrinas, movilizan la energía corporal; a través de la acción del sistema nervioso autónomo, desde su rama simpática, se promueve la segregación de epinefrina y norepinefrina, las llamadas hormonas del estrés. Afectan la acción metabólica de la glucosa para que los nutrientes almacenados en la masa muscular estén a disposición de la actividad física que se tenga que realizar; también se aumenta el flujo sanguíneo a los músculos para aumentar la salida al corazón, elevando la presión sanguínea. Otra de las hormonas relacionadas al estrés es el cortisol, que interviene en la metabolización de la glucosa que ayuda a la generación de respuestas ante situaciones experimentadas como peligrosas para el sujeto. La segregación permanente de las hormonas del estrés puede causar daños coronarios, neuronales y de pérdida de memoria.

Se ha establecido un circuito de respuesta al estrés, llamado *síndrome de adaptación general al estrés*. Éste consta de tres fases: la etapa de reacción de alarma, en la cual el cuerpo reconoce que debe evitar algún peligro psicológico o físico, las emociones se intensifican, y la persona se siente más sensible y alerta, lo que permite movilizar estrategias de afrontamiento; la etapa de resistencia, que aparece cuando no funcionan las medidas tomadas para reducir el estrés, suelen presentarse síntomas físicos y señales de tensión al mismo tiempo que se lucha contra la desorganización psicológica; y finalmente, la etapa de agotamiento, en la que los recursos físicos y emocionales se consumen y aparece un desgaste en la persona; los mecanismos de control del estrés se muestran ineficientes, y si el estrés continúa, la persona puede llegar a sufrir daños irreparables física o emocionalmente.

Todos los seres humanos se encuentran sometidos a la vivencia de emociones cotidianamente y sufren de estrés por diversas razones, y aunque ambos tienen una función adaptativa, la permanencia de estos estados puede llevar a pérdidas importantes hasta en las funciones básicas.

Algunas consecuencias de un mal manejo del estrés pueden llevar al desarrollo de enfermedades como la gastritis, la colitis, las enfermedades de las vías respiratorias, los accidentes vasculares, los trastornos coronarios, la depresión y la ansiedad, entre otras; también puede exacerbarse la propensión a accidentes de automóvil y caídas. En el

ámbito escolar pueden suelen presentarse problemas de bajo rendimiento académico, reprobación, dificultades para concentrarse en el estudio, ausentismo y la deserción. En el contexto laboral se llegan a observar problemas de bajo rendimiento, peleas, deficiente resolución de conflictos, ausentismo o desempleo.

Por todo esto, es importante lograr la regulación emocional, entendiendo por ésta el proceso a través del cual los individuos influyen en las emociones, tanto positivas como negativas, de la forma, en cuándo y cómo se experimentan y expresan. Las funciones de la regulación emocional llevan al cumplimiento de metas, a la adaptación biológica y social. Las características de la regulación emocional incluyen factores externos, como el acudir a un instructor que ayude a desarrollar estrategias de afrontamiento; y factores internos automáticos o controlados, que pueden ser conscientes o inconscientes.

Ante las características de la vida contemporánea, el desarrollo y fortalecimientos de estrategias para la modulación de las emociones y, particularmente, de las respuestas ante el estrés, resultan una tarea ineludible.

Por todo esto, es recomendable que las personas desarrollen un estilo de vida saludable, en el cual se instaure:

- Una alimentación balanceada, si es necesario, debe consultarse a un profesional de la nutrición, mismo que podrá ayudar a la persona a través de una valoración minuciosa en el diseño de menús acordes a sus características de desarrollo, necesidades de ingesta calórica y condiciones de salud personal.
- Actividad física razonable. Es importante considerar la edad, momento de desarrollo, actividades complementarias y tener la asesoría de un médico o entrenador físico. La actividad física, como practicar ejercicios de gimnasio no debe exceder las dos horas diarias.
- Dormir las horas necesarias para la reparación orgánica y mental. Las horas de sueño recomendables para adolescentes o jóvenes universitarios es de 7 a 9 horas; los adultos deberían dormir 7 horas aproximadamente. Las siestas pueden ser implementadas pero no deben exceder la media hora, de no ser así, se corre el riesgo de alterar el ciclo normal de sueño nocturno.
- Se pueden implementar estrategias complementarias como la práctica de meditación, *mindfulness*, yoga y respiración profunda.
- Es importante desarrollar estrategias de organización personal, como llevar agendas o cronogramas de actividades, que permitan tener el control de las actividades pendientes, tareas y metas. El hecho de anotar y tener un mecanismo de control externo permite que la mente de la persona no esté saturada y se pueda lograr la relajación y descanso en los tiempos destinados para tal fin.

- Se deben evitar las conductas de riesgo, como ingesta de estimulantes, alcohol y drogas, pues desgastan al organismo, la actividad mental y el funcionamiento en general.
- Desarrollar una red de soporte personal de amigos y familiares, a quienes pueda acudir en momentos críticos o importantes de su vida, en busca de escucha, apoyo o consuelo.
- Siempre ayudará a su salud mental el tener un esquema axiológico de referencia, desde el cual pueda tomar decisiones importantes para su vida.
- Finalmente, el tener una rica vida espiritual le procurará confort y bienestar.

Si a pesar de implementar todas las estrategias de vida saludable la persona afronta momentos de dificultad, por condiciones particulares de salud física o emocional, es recomendable que acuda a los profesionales de la salud para que le brinden su apoyo.



Imagen tomada de: <https://ninosdeahora.tv/wp-content/uploads/2016/03/emociones.png>.

Referencias

- Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de Psicología Fisiológica*. México: Prentice Hall.
- Coon, D. y Mitterer, J. O. (2010). *Introducción a la psicología. El acceso a la mente y la conducta*. México: Cengage Learning.
- Morris, C. G. (2011). *Introducción a la psicología*. México: Pearson.
- Reyes Ortega, M. y Tena Suck, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica*. México: Manual Moderno.

