

## **LAS EMOCIONES**

### **1.- Introducción**

**En primer lugar un saludo fraterno para todos los amigos que veo en pantalla, y los que no, reciban un abrazo a la distancia.**

**A continuación vamos a ver un video, que tiene una duración de unos tres minutos aproximadamente.**

**Seguramente muchos amigos ya lo conocían, estos niños bailando en un refugio de huérfanos en Uganda. La canción se llama JERUSALEMA, y se hizo viral en muchos países del mundo después de la pandemia. Y como dicen que una imagen vale más que mil palabras, me gustaría que algún amigo , brevemente describiera lo primero que les llamó la atención.**

**Personalmente recuerdo una imagen que se me quedó en la retina y que nunca he olvidado.**

**Una mujer de unos 40 años o más, junto a sus tres hijos de entre 5 a 9 años, con sus caritas muy sucias, en pleno invierno, lloviendo, y mucho barro. Es entrevistada por un reportero de televisión, quien le pide permiso para entrar a la pieza donde vivía: había una cama donde dormían los 4, algunos cartones para cubrir la goteras. Vivía en un campamento de los muchos que aún existen en nuestro país. El reportero le pregunta: “ ¿Cómo se siente UD. Señora en la situación en que vive? Y ella responde : “Yo soy una mujer feliz, es cierto que a veces paso hambre, pero a mis hijos nunca les ha faltado comida, cuando no tengo mis vecinos me ayudan. Lo que más me impresionó fue ver su rostro sonriente, como podía ser feliz en medio de tanta pobreza! Me pregunté.**

**El tema del que hablaremos hoy día está relacionado con las EMOCIONES BÁSICAS.**

Si hacemos un viaje exploratorio dentro de nuestra propia experiencia emocional, estaremos de acuerdo en que alegría, pena, tristeza, enojo, rabia, temor, miedo, angustia, ternura, sensualidad, son estados emocionales tan básicos, que si los examinamos atentamente, debemos admitir que aún cuando no nos lo proponemos, oscilamos entre uno y otro permanentemente. De hecho la mentalidad emocional es muy difícil de lograr. Siempre, ya sea en pequeñas o grandes dosis, nos sentimos de alguna manera algo alegres, tristes, enojados, atemorizados, amistosos. A veces estos estados de ánimo, se mezclan varios tonos, se alteran, varían en intensidad. Pero de cualquier forma ocupan todo nuestro ser y colorean casi todas nuestras perfecciones, de modo que, es cierto que “todo se ve del color del cristal con que se mira”. Podemos decir que ese cristal está construido esencialmente de materia emocional. Amanecemos contentos una mañana porque hemos dormido bien o hemos soñado algo agradable y todo se ve luminoso, aún si el cielo está gris. Pero al mismo tiempo somos tan hábiles que basta un pequeño incidente: el café del desayuno está frío, una llamada telefónica nos anuncia algo desagradable para que cambiemos de humor, como se dice. O sea, somos emocionalmente dispares, fluctuantes y susceptibles de reaccionar permanentemente a toda clase de estímulos externos o internos.

**¿Qué es una emoción?**

Una emoción es un proceso neurobiológico, que a través de sustancias bioquímicas (ej.: neurotransmisores) permite generar una serie de respuestas corporales frente a una situación dada.

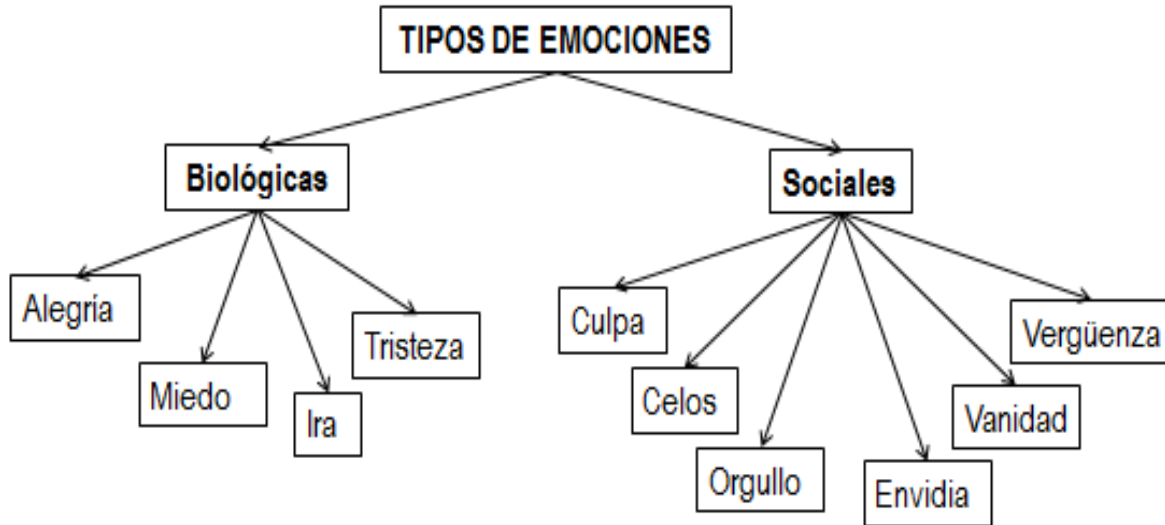
**¿En qué parte del cuerpo se produce una emoción?**

el cerebro medio ( sistema límbico) y parte de la corteza frontal ( *orbitaria y medial*).

*Cuando el cerebro genera una emoción, este activa el sistema motor visceral y el motor somático. Esto provoca contracciones en distintos músculos y vísceras del cuerpo.*

*¿Es lo mismo emoción que sentimiento?*

*No, los sentimientos se relacionan con la toma de conciencia sobre una emoción cuando ocurre, es el saber que se está experimentando una emoción.*



**EMOCIONES BIOLÓGICAS:** Son las respuestas neurobiológicas presentes en especies animales sobre todo en mamíferos.

**EMOCIONES SOCIALES:** Son las que nacen de las dinámicas del lenguaje y que sólo se observan en nuestra especie.

## TIPOS DE EMOCIONES BIOLÓGICAS

a) El miedo: Es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o a la amenaza y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.

El miedo puede ser de dos tipos:

1) Incondicionado, el cual está en nuestra programación genética y no necesita experiencia.

**2) Condicionado, que se da en las experiencias previas que forman nuestra ontogenia.**

**b) La ira: la ira y la rabia activan una serie de manifestaciones cada vez que ocurre la frustración. Este sistema tiene como objetivo ayudar a la supervivencia del individuo, por lo que la ira puede ser defensiva o de ataque.**

**c) La tristeza: Es un estado interno que señala la necesidad de la afiliación y funciona para motivar a individuos para buscar relaciones sociales de apoyo. Al igual que el miedo, esta emoción está presente desde el nacimiento.**

**d) La alegría: Esta recibe el nombre de emoción positiva, y estas se clasifican en:**

**1) Emociones positivas que surgen de necesidades físicas.**

**2) Emociones positivas que reflejan procesos de acciones emocionales (juego, investigación, etc.),**

**3) Emociones positivas que surgen como sentimientos generales de fondo relacionadas con varias formas de satisfacción, angustia y alivio”.**

**En esta emoción quisiera ahondar un poco más, porque creo que es una de las que más necesitamos, sobre todo en los tiempos que vivimos.**

**La Alegría es una emoción que proviene del amor, está dentro de nosotros. Sale de adentro, estar alegres es estar llenos de paz.**

**La tristeza viene de afuera. Las personas alegres no buscan herir sentimientos. Viene de la conciencia. Cuando estamos alegres contagiamos a los demás. Perdemos la alegría buscando la felicidad.**

**Se demuestra en la risa, en la carcajada, en el baile. La alegría es evidente.**

**No debemos confundir la Alegría con la Felicidad. Ser feliz es una determinación, una decisión. No es que no tenga problemas cuando**

soy feliz, ya lo vimos con los huérfanos bailando o con la señora y sus tres hijos.

En investigaciones y encuestas hechas en Sudamérica por la sicóloga Pilar Sordo relacionadas con la felicidad: Colombia es el país que ocupa el primer lugar en cantidad de gente feliz. La razón dicen que ellos tienen conciencia de la muerte por la situación que han vivido (Escobar, las FARC. La cantidad de muertos que han visto). Por eso aprecian y disfrutan la vida. Los Colombianos cuando se despiden o saludan no dicen : “que tengas un buen día, sino te dicen que tengas un” feliz día”, lo que desde ya implica una sonrisa. Dicen también que si un colombiano escucha un vallenato en la calle , no tiene ningún problema en bailar.

En Chile, la encuesta da como resultado que solo el 3% de los chilenos dice ser feliz. Es el país junto con Perú que menos se ríe.

Algunas respuestas cuando te preguntan cuando vas a ser feliz: cuando mis hijos terminen de estudiar, cuando tenga un casa, cuando pague mis deudas, cuando podamos viajar a Europa, cuando cambiemos el auto , cuando supere la muerte de algún familiar, etc. En cambio valoramos al tipo serio , mal genio creyendo que es sinónimo de intelectual, sabio, culto.

Personas alegres, a diferencia de la felicidad, las personas que están alegres, suelen hacerlo por un período corto y espontáneo, que a veces la alegría puede ser mejor que la felicidad pero dura poco. Las personas que suelen estar alegres, por otra parte, y en similitud con la felicidad también afrontan la vida de una forma especial. Las personas alegres suelen ser sonrientes y risueñas y también tienen una actitud en la vida de superar toda clase de dificultades.

Hay personas que son felices disfrutando un buen plato de comida, o viajando y envían fotos de asados, otros frente a la torre de Eiffel, Nueva York, Plaza Roja en Rusia, Las Vegas etc. . También desde jóvenes hemos escuchado que la risa abunda en la boca de los tontos, o reírse en voz alta es de mala educación, lo que es absolutamente falso.

## **TIPOS DE EMOCIONES SOCIALES**

El segundo tipo de emociones que podemos encontrar sólo en los seres humanos son las emociones sociales, las que nacen de relaciones basadas en el lenguaje, que es la base de lo humano y donde sólo es posible serlo.

Nos damos cuenta que cada una nace de una característica social, o sea, su origen no se da en la necesidad de la homeostasis funcional de un sistema viviente ni tampoco de la reproducción del mismo, sino más bien surge de una condición del ser humano en algún aspecto definido por él mismo en relación a otro u otros. Por lo tanto, las emociones sociales no poseen ninguna finalidad funcional orgánica, aunque sí genera cambios en el sistema nervioso.

**Definición de lenguaje:** es un conjunto de acciones conductuales recursivas coherentes en la experiencia generada en la relación con otros.

- a) Envidia
- b) Orgullo
- c) Vanidad
- d) Vergüenza
- e) Celos
- f) Culpa .

a) **Envidia:** La envidia es un sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, o sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas tangibles e intangibles. La RAE. como tristeza ha definido o pesar del bien ajeno, o como deseo de algo que no se posee. Compararse con otros. Se puede dominar.

b) **Orgullo:** Característica de alguien que tiene un concepto exagerado de sí mismo, pudiendo llevar a la soberbia, un sentimiento de valoración de uno mismo por encima de los demás. Cuando el orgullo se refiere a la dignidad de una persona, o a la estima apropiada de sí mismo, o al sentimiento positivo hacia otra persona, el orgullo es un sentimiento positivo.

- c) **Vanidad:** es una manifestación de la soberbia y la arrogancia. La persona vanidosa se siente superior al prójimo, ya sea de un punto de vista intelectual o físico. El vanidoso no duda en destacar su supuesta capacidad cada vez que puede, menospreciando al resto de la gente.
- d) **Vergüenza:** Pundonor, amor propio: si tuviera algo de vergüenza, no se presentaría por aquí.

Timidez que una persona siente ante determinadas situaciones y que le impide hacer o decir una cosa, le da vergüenza hablar de ello. Este sentimiento suele encender el color del rostro, dejando en evidencia a aquel que lo padece.

- e) **Celos:** es el sentimiento que experimenta una persona, cuando sospecha que la persona amada siente amor o cariño por otra, o cuando siente que otra persona prefiere a una tercera en lugar de ella .

¿Porqué se sienten celos? Causas: Una baja autoestima o inseguridad. Las inseguridades hacen pensar que no valemos lo suficiente, lo que hace que normalmente, desconfiemos de la sinceridad de las personas. El temor la soledad es otra de las posibles causas.

**Cuando una persona tiene temor a quedarse sola, suele ser más celosa.**

- f) **Culpa:** Imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta. Tú tienes la culpa de lo sucedido.

Hecho de ser causante de algo. La cosecha se arruinó por culpa de la lluvia.

Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.

Echar la culpa a alguien por la falta o delito que se presume ha cometido.

Estimados Amigos quisiera finalizar este tema con uno de los versos de Oda a la Alegría De Pablo Neruda:

**Voy a cumplir con todos  
Porque debo  
a todos mi alegría.  
No se sorprenda nadie porque quiero  
Entregar a los hombres  
Los dones de la tierra  
Porque aprendí luchando  
Que es mi deber terrestre  
Popagar la alegría.  
Y cumplo mi destino con mi canto.**

**MUCHAS GRACIAS, SALUD!**

**Punta Arenas, 13 de Noviembre de 2020**

**Carlos H. Arellano Lepe**

**Referencias Bibliográficas:**

- **Pilar Sordo, Sicóloga (Charlas)**
- **Al Alba de las Emociones: Susana Bloch.**
- **Santiago Rojas, Médico (Charla)**
- **Emociones biológicos y sociales: Fernando Maureira y Crystian Sánchez. 2011**