

¿LAS EMOCIONES FUNCIONAN?

Por: Mtra. Ariatna Alvarado Romero

En el consultorio y en la vida misma es común escuchar a otras personas (y a veces a nosotros mismos) decir “ya no quiero sentir”, “no te enojés”, “no estés triste”, “¡que dramático!, y muchas más frases que nos hacen pensar que las emociones son algo que llega, se instala en nuestro cuerpo, nos gobiernan y nos conducen de mala manera al fracaso, al caos o la perdición.

¿De verdad las emociones son tan malas que nos hacen la vida más complicada? ¿Lo mejor será quitárnoslas y dejar de sentirlas?

La respuesta es más compleja que un sencillo no, o es algo más osado que un sí. Las emociones son tan humanas como la existencia misma, la presencia de ellas nos habla de vida, la ausencia de ellas nos habla de enfermedad, incluso de muerte.

Muchas definiciones se pueden versar sobre ellas, pero pueden ser simplemente entendidas como aquellos:

...impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción (Goleman, 1999: 10).

La emoción, moviéndonos hacia algo, es un elemento esencial de la interacción humana con la realidad, reconociendo el extraordinario poder que ejerce en las reacciones sociales y hasta considerar su valor en la supervivencia y en el proceso mismo de la evolución humana.



Entonces ¿por qué nos cuestan tanto? Las emociones están implicadas en muchos aspectos, por ejemplo, las decisiones, complejas o sencillas, difíciles o fáciles; pero decisiones al fin. Posiblemente has notado que en los momentos donde las emociones están con mayor intensidad es prácticamente imposible tomar una decisión, o si la tomamos no nos sale como queremos; sin embargo, hay algo que la presencia de la emoción nos anuncia: lo que está pasando es importante.

Las emociones, todas ellas (y aquí hago un paréntesis para hacer énfasis en que no hay emociones buenas ni malas, solo son emociones) tienen una función, es decir llegan a tu vida con una intención, llegan a pedirte, recordarte, moverte a, reestructurarte o a manifestarte algo; ese algo depende de la emoción que se sienta. El enojo, por ejemplo, genera una sensación subjetiva, pero coincide que surge ante una situación que se muestra injusta ante nosotros, algo que transgrede nuestros límites o altera nuestra tranquilidad, su función recaerá en buscar eso que no es justo, y colocar los límites debidos.

El miedo, otra emoción que no queremos sentir, nos previene de algo, nos pone alerta y nos prepara anticipadamente en nuestro resguardo. Podemos seguir enunciando las emociones, pero lo más importante es que si se cumplen sus funciones, las emociones desaparecen, y al desaparecer el estado anímico vuelve a su equilibrio.

Así, las emociones no necesitan desaparecer, las emociones necesitan ser entendidas y atendidas. Necesitan que, además de nombrarlas y localizarlas en nuestro cuerpo, sean sujetas de reflexión sobre lo que me están pidiendo, lo que están necesitando que realice o me dé cuenta, es dejar que me muevan a un ejercicio que busque mi bienestar.

¿Te atreves a encontrar la función de tu emoción?



Referencias

Goleman, D. (1999). Inteligencia Emocional. Kairós.

Semblanza del Autor: Psicóloga, Pedagoga y Psicoterapeuta con enfoque Humanista Gestalt. Se desempeña en consulta privada y como docente a nivel licenciatura. Experiencia en trabajo con educación superior y posgrados en diferentes universidades. Investigadora y ponente a nivel nacional sobre temas de pareja, educación emocional, educación sexual y salud mental. Conductora de programas en plataformas digitales. Galardonada con el premio Abelardo Sánchez Gutierrez por la UPAEP y Mérito Docente por parte de la UDAL.



Puebla
Contigo y con rumbo
Gobierno Municipal

Sistema Municipal
DIF