Emociones

Autor: El Conta
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 04/10/2022

¿Quien no trata de ocultar sus emociones?, probablemente todos nosotros, pero muchas veces hacerlo es reacción automática de nuestro cuerpo cuando experimenta un determinado estimulo, que después se convierte en sentimiento más prolongado en el tiempo. Quizá sea una manera de demostrar cómo te afecta determinado estimulo, cada quien reaccionamos de una u otra manera muy en particular.

Dicen que si no las expresas, las emociones, el cuerpo se ve afectado, es como un conflicto en donde se enfrentan el cuerpo y la mente, si esto es así, es mejor expresarlas, como dicen, una emoción expresada, una emoción sanada. El hígado se ve afectado con la ira y el enfado. El corazón con la euforia, la histeria, nerviosismo. El Estomago se altera por la ansiedad, la duda, el escepticismo y los celos. Los pulmones con la dificultad de comunicación por el miedo. La Vejiga con la timidez y angustia y ni les platico lo que pasa cuando te entra el pánico, una cita, esta sí de a de veras de Abraham Lincoln dice que si no te has orinado de miedo, es porque no has tenido demasiado miedo… ahí se las dejo con carácter de pendiente. Como podemos ver emociones y órganos van de la mano, por ello es tan importante hacerle caso a la expresión de las emociones para evitar disfunciones en los órganos.

Las emociones básicas las han agrupado los que le saben a eso en las categorías siguientes: miedo (Tendemos a buscar la protección), sorpresa (ayuda a orientarse frente a la nueva situación), asco (Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos adelante) o como le decía uno que fue gobernador de Jalisco “asquito” quien sabe de qué o porqué cosas que traía atravesadas, ira (nos induce hacia la destrucción), alegría (nos orienta hacia la reproducción de aquel suceso que nos hace sentir bien) y tristeza (que nos motiva hacia una nueva reintegración personal). Todas estas emociones los tenemos cuando escribimos en el celular, con las caritas emoticones, que son dibujos con las diferentes emociones representadas, en las que cambia el ángulo de las cejas, los ojos de diferente apertura, la boca también cambia su forma y en el miedo el temblor. Esto nos demuestra que las emociones se expresan con un lenguaje corporal también.

Los animales como los humanos también pueden expresar emociones, cuando están alegres, cuando se encuentran enojados, cuando están temerosos, cuando están tristes; también nos lo saben demostrar con su comportamiento físico facial. Creo yo que el más adaptado a eso son los

perros porque nos hablan de esa forma.

En la actualidad hay estudios en los que se han enumerado cerca de 250 emociones diferentes… las expresamos, sin muchas veces ser conscientes de ello, voy a poner unos ejemplos: arrogancia, agravio, benevolencia, consuelo, desolación, desdén, ecuanimidad, frenesí, hastío, obstinación, pertenencia y recelo. Estas son 12 nada más pero existen muchas que es difícil manifestarlas, describirlas y nombrarlas hasta claramente. Hay hasta una emoción que le llaman: “no sé”, que cuando le preguntan a las mujeres ¿Qué tienes? te contestan: No sé, misma que da pie a una en los hombres que equivale a “pues cuando sepas me avisas”, esta última de mi cosecha personal.

Nos podemos preguntar de curiosos y ociosos que están llenos los panteones ¿y cuánto dura una emoción?, pero esto más bien va asociada al estímulo que la genera, que también pueden estar asociadas a una representación mental de dicho estimulo, sin que se haya llegado a producir, nos lo imaginamos y tenemos una emoción. Las emociones tienden a ser provocadas y frecuentemente de gran intensidad y duración. De manera consciente o no, mantienen entonces un estado de ánimo que permanece a pesar de que la situación inicial haya desaparecido, lo que puede tener un alto costo para la salud por agotamiento emocional y físico. Por otro lado, la forma de reaccionar está asociada a la importancia que le damos a la situación que la ha provocado. Es proporcional a lo que nos importe la duración.

Si hablamos de emociones, automáticamente aparece el tema de inteligencia emocional, Daniel Goleman, un psicólogo californiano, la puso de moda, él dice que es la capacidad para manejar las emociones de la mejor manera, suponiendo que eso sea posible, pero entonces esto no me cuadra porque si vamos a reprimir las emociones ¿no dicen que te dañan o porque te programas para reaccionar de la mejor manera?, ya que las emociones son más rápidas que los pensamientos racionales, por ello que te esfuerzas por modificar tus impulsos con autocontrol, sabiendo lo que te hace enojar o que te hace entristecerte, creas un mecanismo de defensa, para no verte afectado.

Conocer todas las emociones nos hace más capaces para nosotros conocernos mejor y poder entender a los demás, para tener más empatía y lograr una comunicación más asertiva o más fácil de entenderte, con mayor tino al explicar las cosas. Sirve para motivarnos a influir en los estímulos que nos puedan afectar y hacernos sentir cosas desagradables.

Se dice que la inteligencia emocional tiene su origen en el centro mismo de nuestro cerebro, ese que se llama tronco encefálico, al que se conoce como neo córtex. La amígdala cerebral y el hipocampo que están en donde mismo, secretan la noradrenalina, que estimula los sentidos. Desde bebés tenemos emociones que reaccionan a los estímulos exteriores, en un primer momento se usan para conocer si el bebé padece sordera.

Hay nombres de las emociones que pueden ser que sean muy localistas como la de chivearse,

quizás en otros países no se sepa que significa, lo voy a tratar de explicar, chivearse es avergonzarse y quizás ponerse colorado, cuando tu jefe te grita delante de las demás personas, tú te chiveas, cuando algunas mujeres hacen comentarios atrevidos a un hombre, este se chivea, ¿te chiveo que te dijera “galán”? En otros lados como Yucatán chivear es enojarse y en la frontera chivear es ir de compras al otro lado, pero bueno ya me estoy saliendo del tema.

Cuáles son los aspectos físicos más incomodos que sufrimos con las emociones, la temblorina que nos da cuando tenemos miedo o nervios, sonrojarnos cuando algo que nos dicen nos hace ponernos colorados, para muchos difícil de ocultar, sudoración de las axilas o de las manos por lo mismo de las emociones, respiración agitada por el momento que se está pasando y dilatación de las pupilas que nos descubre la emoción. Los jugadores de cartas tienen que tener un autocontrol extra para no dejar descubiertas sus emociones y así poder blofear para ganar.

Muchas veces nosotros queremos sentir emociones, como cuando éramos adolescentes, pero con la edad creo yo va disminuyendo la reacción a los estímulos, no nos hace fácilmente emocionarnos por las cosas y entonces nos preguntamos si estamos perdiendo el sabor de la vida, ¿cuándo perdemos la inocencia?, unos antes u otros después, nos volvemos más retraídos, menos generosos, aburridos, nada nos hace maravillarnos, somos muy racionales en todo, entonces resulta que la inteligencia emocional te hace más estable pero menos feliz porque pierdes el sentir de las cosas- Entonces no hay que ser ni tan tan ni muy muy para ser feliz, es una frase de mi abuelo decía.

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: El Conta
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com