

## El lenguaje de las emociones



La vida emocional repercute en el sistema inmunológico por lo que estar sanos depende, en parte de tener un espíritu optimista.

Autor: [Mayte Suárez Santos](#) y Ramón Rosell

Las emociones constituyen una de las facetas del ser humano más desconcertantes. Conocer qué son y cómo funcionan es el primer paso para alcanzar el autocontrol.

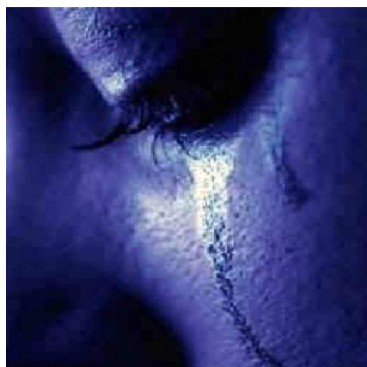
Hay centenares de emociones, siendo las principales la ira, la tristeza, la alegría, el miedo, el amor, la sorpresa, la aversión y la vergüenza. Cada una de ellas se experimenta con múltiples matices y además en ocasiones se combinan varias para crear nuevas modalidades

Toda emoción supone reacciones físicas encadenadas que, si bien en un primer momento son normales y hasta necesarias, cuando se prolongan o tienen lugar de forma desproporcionada aumentan los niveles de toxicidad de nuestras células, pudiendo llegar a desencadenar enfermedades orgánicas.

### Cada emoción predispone al cuerpo a un tipo de respuesta



**La ira:** aumenta el flujo sanguíneo hacia las manos, el ritmo cardíaco y los niveles de aquellas hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para emprender acciones vigorosas.



**La tristeza:** tiene la finalidad de ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable. Conlleva la disminución de la energía y el entusiasmo con el que acometemos habitualmente las actividades vitales y sociales, y un encierro que nos permite llorar la pérdida, evaluar sus consecuencias y planificar cómo actuaremos cuando retome la energía.



**La alegría:** aumenta la actividad del centro cerebral encargado de inhibir los sentimientos negativos. Crece el caudal de energía disponible y el organismo experimenta entusiasmo ante cualquier tarea.



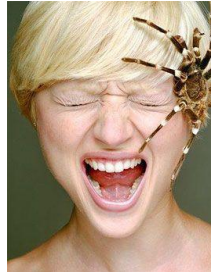
**El miedo:** hace que se retire la sangre del rostro y de otras zonas del cuerpo para llevarla hasta la musculatura de las piernas. De esta forma contamos con el aporte de oxígeno necesario para emprender una posible huida. Al mismo tiempo, el cuerpo se paraliza durante fracciones de segundo que el cuerpo pensante emplea para calibrar la respuesta más adecuada, por ejemplo, esconderse. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan una respuesta hormonal que pone al organismo en estado de alerta general. Todo esto hace que aumente también el ritmo cardíaco y la presión arterial.



**El amor, la ternura y la satisfacción sexual:** activan el sistema nervioso parasimpático, que es el opuesto fisiológico de las respuestas “huida” o “lucha”, propias del miedo o la ira. La reacción parasimpática está ligada a la respuesta relajación. Conlleva un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.



**La sorpresa:** produce un arqueo de las cejas que aumenta nuestro campo visual, favoreciendo la entrada de luz en la retina. De esta forma obtenemos información adicional sobre el acontecimiento inesperado.



**La aversión:** produce una expresión facial universal: ladeo del labio superior y fruncimiento de la nariz. Son gestos básicos necesarios para expulsar de la boca algo de sabor desagradable o evitar un olor molesto, y que se utiliza también metafóricamente para expresar desaprobación.

### CUESTIÓN DE QUÍMICA

Las respuestas físicas mencionadas se producen cuando, a través de los sentidos, llegan al cerebro determinados estímulos. En ese momento empiezan a producirse toda clase de reacciones químicas que a través de los neurotransmisores – algo así como nuestros cables eléctricos internos- estimulan otros centros que, a su vez, segregan sustancias con funciones concretas. Así, la oscuridad, estimula la secreción de melatonina, que induce al sueño.



Todas las predisposiciones biológicas a la acción citadas son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales. El entorno modela las respuestas emocionales hasta tal punto, que podemos adquirir hábitos que lleguen a confundirse con rasgos de la personalidad. Así, si alguien ha vivido una infancia de malos tratos, seguramente será violento con sus hijos porque éste es el único patrón que ha conocido.

La mente racional invierte más tiempo que la emocional en responder a un estímulo. Por ello el primer impulso ante cualquier situación procede del corazón. Existe también un segundo tipo de reacción emocional, más lenta, que se origina en los pensamientos. Esta forma de activar las emociones es deliberada: si alguien te insulta llenándote la cara de ira, cada vez que lo recuerdas, reproducirás la misma reacción emocional.

### **ORIGEN ORGÁNICO**

En la parte superior de la médula espinal se encuentra el tallo encefálico, la región más primitiva del cerebro, regulador de las funciones vitales básicas- respiración, metabolismo de los órganos, etc. De este cerebro primitivo emergieron después los centros emocionales y, millones de años más tarde, el cerebro pensante.



Nuestras primeras emociones fueron producidas por olores. Al principio, el centro olfativo estaba compuesto sólo por dos grupos celulares: uno registraba cualquier aroma y lo clasificaba- comestible, tóxico, sexualmente disponible y el otro, enviaba respuestas reflejas a través del sistema nervioso, ordenando nuestro cuerpo las acciones a llevar a cabo- comer, vomitar, etc. Luego, el cerebro evolucionó y se conformaron nuevos grupos de células, hasta constituirse el sistema límbico. Justo ahí se registran las emociones.

Cuando se atrapa la rabia o el miedo, se está bajo la influencia del sistema límbico. En él se encuentran el tálamo, encargado de enviar a la parte pensante del cerebro la información que recibe de los sentidos; el hipotálamo, que regula los impulsos sexuales y otros estados anímicos; el hipocampo, relacionado con el aprendizaje y la memoria; y la amígdala, que controla el miedo.

Cuando el sistema límbico se conformó, el hombre dejó de responder sólo de forma refleja a los estímulos; seguía decidiendo si comer o no un alimento en base a su olor, pero reconociendo los aromas y discriminando más conscientemente los buenos de los malos. Este trabajo era y es realizado por el cerebro nasal, una parte del circuito límbico que constituye la base rudimentaria del cerebro penante o neocórtex.





Con el paso de millones de años más, el neocórtex – el intelecto- siguió desarrollándose. Esta parte del cerebro nos permite experimentar sentimientos – además de coordinar nuestros movimientos- y reflexionar sobre ellos. A él debemos la supervivencia de nuestra especie y que se pusiera en marcha nuestra vida emocional: así, además de experimentar placer con el apareamiento, se crearon vínculos afectivos. Al ir aumentando con el tiempo, la masa de neocórtex, ha ido creciendo el número de conexiones neuronales con el sistema límbico, lo que incrementa la cantidad de respuestas emocionales.

De la misma manera que existe una estrecha relación entre las emociones y nuestros centros nerviosos, la vida emocional tiene repercusiones en el sistema inmunológico. Como guardián del cuerpo, dicho sistema identifica cada célula del organismo y decide lo que le es propio para protegerlo y lo que le es extraño- un cáncer, por ejemplo. Para destruirlo. De ahí el rechazo que a veces se produce ante determinados trasplantes.

Cuando experimentamos emociones negativas, nuestro aparato inmunológico ve disminuida su eficacia, mientras que las personas alegres tienen una gran capacidad de respuesta a las agresiones tanto internas como externas.

### **CÓMO CONTROLARLAS**

La parte más evolucionada del cerebro, el neocórtex, es la que ha de utilizarse para conseguir el control de las emociones.

Con inteligencia racional, debemos ordenar a nuestro cerebro que razone las causas de un arrebato de ira o un ataque de timidez, y luego ordenar que la emoción se calme.

Para conseguirlo, podemos respirar de forma abdominal, llenando y vaciando, profundamente, primero el abdomen y luego los pulmones. Si no encontramos razones para los arrebatos se debe dar la orden igualmente de no perder el control.







Aplicando la capacidad de razonar al terreno emotivo, se reeducará la inteligencia emocional. Las emociones sólo se manifestarán cuando la situación lo justifique. Con paciencia se consigue controlar tanto las innatas como las adquiridas y se equilibra cuerpo, corazón y mente. El yoga es una buena ayuda en el proceso de control emocional.

Lee mas en: <http://www.enplenitud.com/el-lenguaje-de-las-emociones.html#ixzz1k6EnXG7J>  
Descarga libros gratis en <http://www.enplenitud.com/libros>

