

ENSAYO
EMOCIONES BÁSICAS

PAMELA MICHELL GALVIS ALVAREZ

SER

MARIA PILAR HERRERA

CAMPUSLANDS SEDE CÚCUTA
INTELIGENCIA EMOCIONAL
CÚCUTA

2025

INTRODUCCIÓN

Las emociones y los sentimientos constituyen el núcleo de nuestra existencia, actuando como motores que impulsan nuestras acciones y nos guían hacia la realización personal. Desde la alegría que nos impulsa a buscar experiencias placenteras hasta el miedo que nos alerta ante el peligro, las emociones son intrínsecas a la condición humana. Sin embargo, la complejidad de la vida emocional, especialmente cuando se ve afectada por experiencias adversas, requiere una comprensión profunda de su funcionamiento y desarrollo. Este ensayo explorará la naturaleza esencial de las emociones, su influencia en nuestra percepción y comportamiento, y las diversas teorías que intentan explicar su origen y significado en nuestras vidas.

ENSAYO

EMOCIONES BÁSICAS

Las emociones y los sentimientos son centrales en nuestra vida. Nos permiten existir y alcanzar la plenitud de nuestra personalidad al motivarnos hacia lo que es bueno. Sin embargo, como resultado de experiencias traumáticas, nuestra vida emocional puede volverse desordenada. Esta expresión anormal de la emoción solo puede entenderse y abordarse teniendo una comprensión adecuada de cómo funcionan y se desarrollan las emociones dentro de la persona.

Si bien toda nuestra vida se basa en la emoción, muchas personas no entienden lo que son o cómo se desarrollan. Cada persona tiene la capacidad de experimentar y expresar emociones. Dado que las emociones son naturales, el acto de sentir emociones es moralmente neutral. Cada persona tiene cierto grado de control sobre lo que siente y cómo expresa y comparte sus sentimientos. Las respuestas emocionales son tanto fisiológicas como psicológicas. Estas respuestas influyen en la percepción, el aprendizaje y el rendimiento. Las emociones son instrumentos que apuntan a "la posesión de objetos adecuados", lo que nos lleva a "alcanzar la perfección de nuestra personalidad".

En este sentido, Arnold y Gasson definen la emoción como "la tendencia sentida hacia un objeto juzgado como adecuado, o lejos de un objeto juzgado como inadecuado, reforzado por cambios corporales específicos según el tipo de emoción". La percepción debe ocurrir antes de que pueda surgir una emoción. El individuo hace un juicio sobre el objeto percibido en relación con ellos mismos, después de lo cual la emoción se siente. Este paso entre el juicio y el sentimiento de la emoción es instantáneo, sin un intervalo de tiempo perceptible.

Las emociones afectan todo lo que hacemos, coloreando cada pensamiento y acción. Son un ingrediente esencial para nuestra vida y nuestra supervivencia. Pero, ¿cómo y por qué experimentamos estas emociones? ¿Qué función tienen? ¿Cómo sería la vida sin nuestras emociones, si de hecho hubiera vida? Joseph LeDoux, una de las principales autoridades en el campo de la ciencia neuronal y autor de "El Cerebro Emocional", escribió: "Las emociones son los hilos que mantienen unida la vida mental. Definen quiénes somos en nuestra mente y en los ojos de los demás.". La palabra emoción se define como "Una agitación o perturbación de la mente" o "Un estado mental vehementemente o excitado". Personalmente no me gusta ninguna de estas definiciones.

Sin embargo, los neurocientíficos creen que es mucho más complejo de lo que esta teoría implica. La teoría de Cannon-Bard sugiere que después de que la persona experimenta un estímulo emocional experimenta una emoción, que es un proceso talámico, de forma independiente y simultánea, ya que exhibe un comportamiento emocional, que se origina en el hipotálamo. Sin embargo, hay muy poca evidencia que demuestre que una experiencia emocional siempre se originará en el tálamo. Además, esto no tiene en cuenta el hecho de que una persona tiene que ser consciente de su situación antes de poder experimentar una emoción. Se ha demostrado que muchas emociones muy diferentes resultan de cambios fisiológicos muy similares y, por lo tanto, debe haber más de una emoción de lo que sugiere esta teoría.

Finalmente está la teoría de Schachter-Singer. Creo que esta teoría es una de las mejores que he leído porque toma en cuenta lo que se cree que son los ingredientes vitales para una experiencia emocional, es decir, la activación fisiológica y una interpretación de esta activación relacionada con el entorno de las personas. Establece que después de un estímulo emocional, una persona debe experimentar simultáneamente cambios fisiológicos y una

conciencia de estos cambios, así como una evaluación cognitiva de la situación que lo rodea antes de que una emoción sea experiencia.

Charles Darwin fue uno de los primeros investigadores en estudiar científicamente las emociones. Sugirió que las demostraciones emocionales también podrían desempeñar un papel importante en la seguridad y la supervivencia. Si te encuentras con un animal silbando o escupiendo, esto indicaría claramente que la criatura estaba enojada y a la defensiva, lo que te llevó a retroceder y evitar posibles peligros. De la misma manera, la comprensión de las demostraciones emocionales de los demás nos brinda información clara sobre cómo deberíamos responder en una situación particular.

El naturalista Charles Darwin creía que las emociones son adaptaciones que permiten que los humanos y los animales sobrevivan y se reproduzcan. Cuando estamos enojados, es probable que enfrentemos la fuente de nuestra irritación. Cuando experimentamos miedo, es más probable que huyamos de la amenaza. Cuando sentimos amor, podríamos buscar pareja y reproducirnos. Las emociones desempeñan un papel importante en nuestras vidas al motivarnos a actuar con rapidez y tomar medidas que maximicen nuestras posibilidades de supervivencia y éxito.

Nuestras emociones tienen una gran influencia en las decisiones que tomamos, desde lo que decidimos tomar para el desayuno a la que los candidatos elegimos para votar en las elecciones políticas. Los investigadores también han encontrado que las personas con ciertos tipos de daño cerebral que afectan su capacidad para experimentar emociones también tienen una capacidad reducida para tomar buenas decisiones. Incluso en situaciones en las que creemos que nuestras decisiones se guían puramente por la lógica y la racionalidad, las emociones desempeñan un papel clave. Se ha demostrado que la inteligencia emocional, o

nuestra capacidad para comprender y manejar emociones, juega un papel importante en la toma de decisiones.

Finalmente, nuestras emociones tienen una gran variedad de propósitos. Las emociones pueden ser fugaces, persistentes, poderosas, complejas e incluso pueden cambiar la vida. Pueden motivarnos a actuar de maneras particulares y darnos las herramientas y los recursos que necesitamos para interactuar de manera significativa en nuestros mundos sociales.

CONCLUSIÓN

En resumen, las emociones son mucho más que simples reacciones; son componentes fundamentales de nuestra existencia que influyen en cada aspecto de nuestras vidas, desde nuestras decisiones más triviales hasta nuestras interacciones sociales más significativas. Las diversas teorías sobre su origen y funcionamiento resaltan la complejidad de este fenómeno, aunque todas coinciden en su papel crucial para la supervivencia, la toma de decisiones y la construcción de nuestras identidades. Comprender la naturaleza de nuestras emociones y cómo nos afectan es un paso esencial hacia una vida más plena y una mejor navegación por el intrincado mundo de las relaciones humanas.