

# LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA VIDA



**AtentaMente**  
cambio yo, cambia todo

© AtentaMente Consultores A.C, 2017.

*Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.*



# LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA VIDA

Las emociones juegan un papel muy importante en diversos aspectos de la vida del ser humano:

*Emociones en la biología.* Los seres humanos somos seres emocionales. Las emociones son tan cruciales que a finales del siglo XIX Charles Darwin describió su importancia en un texto publicado años después del *Origen de las Especies*, llamado *La Expresión de las Emociones en el Hombre y los Animales*<sup>1</sup>. En él afirmaba lo que sigue vigente en el pensamiento científico: todos los animales, incluidos los seres humanos, necesitamos emociones para sobrevivir. Por ejemplo, el miedo nos permite huir de los depredadores, el enojo ante la agresión nos lleva a defender el territorio, comida y progenitura, mientras que el deseo, mantiene la continuidad de la especie.

Pero para los seres humanos las emociones son nodales más allá de esta función básica de sobrevivir. Las necesitamos para tomar decisiones rápidas y muchas veces complejas. Como describe el neurocientífico Philippe Goldin en su plática para Google Tech<sup>2</sup>, las emociones nos hacen prestar atención y recordar cosas relevantes. Organizan la conducta y determinan nuestras interacciones sociales, por ejemplo cuando nos llevan a acercarnos o a evitar a otros. Son fundamentales para la sociedad pues nos ayudan a desarrollar comportamientos morales y éticos.

*Las emociones y nuestra experiencia de dolor y bienestar.* Esta realidad de nuestra humanidad emotiva impacta todos los aspectos de la vida. Cuando pensamos en un evento difícil, observamos que las emociones fueron determinantes en nuestra experiencia de dolor. La situación pudo haber sido compleja pero, ¿qué fue lo que realmente nos llevó a vivirla como algo tan difícil? Posiblemente el sentimiento, pensamiento y conducta estaban dominados por alguna emoción o conjunto de emociones como el enojo, los celos, confusión, tristeza, frustración, deseo obsesivo, miedo o alguna otra. Es casi un hecho que esas emociones no se sintieron bien, por lo que, además de lo complicado de la situación, nos sentimos incómodos, afligidos y adoloridos. No queremos sentirnos mal pero arrastrados por esa incomodidad, reaccionamos con intensidad frente

---

<sup>1</sup> Darwin (1872)

<sup>2</sup> Goldin P (2008)

a lo que está pasando. Muchas veces en esas circunstancias no podemos dormir, nos cuesta trabajar. Somos infelices.

Al recordar algún evento positivo, confirmaremos que las emociones jugaron un papel crucial. Cuando nos sentimos bien, experimentando empatía, regocijo o amor, se amplía nuestro rango de palabra y acción, apreciamos más lo que nos rodea, somos más creativos y nos relacionamos mejor con otros<sup>3</sup>. Las emociones nos hacen florecer o nos marchitan.

*Las emociones en nuestras relaciones.* Las emociones no sólo son importantes en nuestra experiencia personal, son determinantes en nuestras relaciones con los demás: “[...] crean una atmósfera del todo permeante y causal en la vida, influenciando todo en un parpadear, desde la fisiología hasta nuestras relaciones interpersonales”<sup>4</sup>. Así lo afirman dos de las principales proponentes de la psicología positiva, las doctoras Sara Algoe y Bárbara Fredrickson. Esa atmósfera se extiende hacia otros, hacia la familia, el entorno laboral e incluso a nuestra comunidad. Puede ser una atmósfera constructiva, como con la alegría que sentimos por los éxitos de otros, o puede ser una atmósfera tóxica, como la del odio.

Nuestras relaciones están cargadas de emoción, aun las laborales. Cuando la tormenta emocional se dispara, muchas veces lanzamos rayos y truenos hacia los demás, mediante palabras y acciones. Pasada esa tormenta sobrevienen reflexiones como: “es que estaba fuera de mis casillas, no era yo.” Viendo en retrospectiva lo que dijimos e hicimos, muchas veces viene el arrepentimiento, incluso la culpa por no haber lidiado de mejor manera con la situación. Ni la entendimos bien, ni supimos qué hacer con lo que nos estaba pasando. Esto tiene un alto costo interpersonal y laboral.

Muchas decisiones tomadas al calor de la emoción, acaban siendo desastrosas. En un arranque de furia, Juan mandó un correo muy agresivo a un colega que no había hecho bien su trabajo. Tenía razón al señalar sus errores, pero el tono del correo y las palabras hirientes, polarizaron la relación al tal punto que el colaborador no sólo no aceptó sus señalamientos, sino que no enmendó sus errores y comenzó a boicotear el trabajo de Juan. Tras un par de meses de indignación mutua, Juan se dio cuenta que nunca le dio a su colaborador la oportunidad de explicar por qué hizo las cosas como las hizo. No abrió una conversa-

---

<sup>3</sup> Algoe y Fredrickson (2011)

<sup>4</sup> idem.

ción constructiva en la cual le expresara lo importante de su papel, el tipo de trabajo que esperaba y por qué. Cuando quiso comunicarse con él ya no fue tan fácil. Lo logró, pero le tomó muchos meses recuperar un clima de armonía y confianza porque el descontento del colaborador ya había salpicado al equipo.

Muchos lamentamos palabras y acciones hechas sin pensar en un momento de arrebató emocional, ya sea con amigos, parientes o con gente que admiramos. Entre lo mal que nos sentimos y lo mal que se sienten los afectados, toma tiempo y esfuerzo enmendar este tipo de actitudes. Cuando repetimos una y otra vez estas interacciones, vamos desgastando hasta las relaciones más queridas. Tristemente a veces se vuelve imposible resarcir el daño y rompemos un vínculo que apreciábamos.

*Emociones en el desarrollo de la humanidad.* Por otro lado las emociones nos unen a los demás, le dan sentido a la vida, nos hacen sentir plenos y humanos. El arte, la cultura, los movimientos sociales, la ciencia, se desarrollan y crecen sobre las intuiciones, emociones y aspiraciones de las personas. Es reconocido que a los grandes creadores de todas las épocas -exploradores, artistas, científicos, pensadores, constructores, entre otros- no sólo los movieron sus ideas sino su corazón. Las obras maestras, por ejemplo, lo son en gran medida porque nos conmueven.

Las joyas de la arquitectura, las sinfonías más conmovedoras, los teoremas, la tecnología, la espiritualidad, la medicina, los oficios, un libro que no podemos soltar, una gran película y, un largo etcétera. En todas encontramos la expresión e inspiración emotiva de hombres y mujeres de todos los estilos. Para Darwin, por ejemplo, el motor que lo llevó a dar la vuelta al mundo y encontrar un origen común de las especies, fue su sentir antiesclavista. Sus valores y su pasión por defender la igualdad de los hombres fueron sustanciales en el desarrollo de sus teorías<sup>5</sup>.

Claro que las emociones también tienen otra cara y cuando son destructivas, los generan estragos con efectos visibles en el mundo. Basta con abrir el periódico para que aparezcan ejemplos realmente aberrantes e ilógicos, que en ocasiones pareciera que ya no nos sorprenden: la guerra o el terrorismo, el crimen organizado; saber que una persona se lanzó por la ventana luego de perder todo en la bolsa; el sinnúmero de mujeres abusadas; que un niño pueda entrar a una es-

---

<sup>5</sup> Desmond y Moore (2009)

cuela y asesinar a sus compañeros; matrimonios rotos porque aun con toda la intención e inteligencia del mundo, no se honraron compromisos o se escaló la irritación o indiferencia; corrupción en todos los niveles porque incluso en contra de los propios valores, sucumbimos a la codicia y la ceguera de la importancia personal.

En 2002 la OMS reportó que en el mundo, cada año morían 1.6 millones de personas debido a la violencia<sup>6</sup>, dato que según Reuters escaló 28% entre 2013 y 2014<sup>7</sup>. Estos tristes números retratan cómo, llevados por emociones destructivas, somos capaces de actuar de maneras que lastiman, causando grandes tragedias.

*Emociones, estrés y salud.* Desde hace varios milenios existe la idea de que las emociones influyen en la salud. Es una idea que data al menos de la época de Hipócrates, apareciendo recurrentemente a lo largo de los siglos en textos como “La Anatomía de la Melancolía” del renacentista Robert Burton. Hoy, siguiendo esa antigua tendencia, se han desarrollado campos como el de la salud mente-cuerpo, la medicina psicosomática y el trabajo biopsicosocial<sup>8</sup>.

Un tema de salud relevante para nosotros es el estrés porque todos, aun los niños y adolescentes<sup>9</sup>, lo padecemos y sabemos cómo se siente. Resulta que el estrés es un ejemplo perfecto de la relación entre la mente y el cuerpo; cuando las emociones están fuera de control, nos hacen susceptibles al estrés. De hecho el estrés es una sobre-reacción emocional: una experiencia emocional que es demasiado intensa o demasiado larga e interfiere con el resto de nuestra vida. ¿Por qué reaccionamos con tal intensidad o duración? El especialista Richard Lazarus explica que una persona experimenta estrés cuando “siente que las demandas exceden los recursos personales y sociales con los que cuenta”. No es el evento lo que estresa, es más bien la percepción del individuo acerca de su situación. Nos estresamos cuando nos sentimos amenazados, vulnerables o incapaces de afrontar un evento. Ese evento puede ser cualquiera, es nuestra mente la que lo evalúa como peligroso.

Aunque el estrés como reacción fisiológica puede ser muy útil para responder rápidamente ante una situación, las consecuencias del estrés sostenido son dañinas al cuerpo. Nos lleva a dormir mal, a estar de mal humor, a que nos falle la memoria y la concentración<sup>10</sup>.

---

6 WHO (2002)

7 Apps (2015)

8 Consedine y Tedlie Moskowitz (2007)

9 Compas et al. (2001)

10 Ekman y Ekman (2016)

La ciencia está comenzando a entender cómo las emociones alteran partes del cerebro responsables de la respuesta hormonal asociada al estrés y cómo dichas emociones pueden impactar la función del sistema inmune, influyendo en el desarrollo de enfermedades tan diversas como el cáncer y la artritis<sup>11</sup>. Además de deteriorar la salud, el estrés desgasta nuestras relaciones personales y laborales<sup>12</sup>.

El estrés laboral es prevalente en nuestro país. Un informe reciente de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)<sup>13</sup>, señala que 75% de los trabajadores mexicanos lo padece. Nos siguen, China, con 73% y Estados Unidos con 59%. Esto nos da el privilegio de ser el primer lugar en el mundo en estrés laboral, ¡con un aproximado de dieciocho millones de personas estresadas por su trabajo! El mismo informe presenta otro dato dramático: que esto afecta directamente la economía porque representa pérdidas anuales de entre 0.5 y 0.3% del Producto Interno Bruto.

Consedine y Morkowitz, psicólogos de las universidades de Long Island y California respectivamente, explican en un artículo de revisión<sup>14</sup>, cómo en decenas de estudios se ha visto que el afecto, que es la experiencia subjetiva de bienestar o malestar, impacta al cuerpo.

Si nos sentimos bien como cuando nuestro estado de ánimo es alegre, interesado o alerta, se entiende como afecto positivo<sup>15</sup>. Por otro lado, cuando nos sentimos mal con vivencias tales como ansiedad, depresión, tristeza, preocupación, enojo o envidia, nuestro afecto es negativo<sup>16</sup>.

El afecto negativo contribuye a la aparición y progreso de enfermedades cardíacas, cáncer, artritis, diabetes y hasta la gripa común. Además también incrementa el consumo de azúcares, comer de más, no hacer ejercicio y la tendencia a fumar. Esto es, cuando tenemos el hábito de estar descontentos, esto merma nuestra salud y además nos hace proclives a conductas que la deterioran aún más<sup>17</sup>.

---

<sup>11</sup> Sternberg (2001)

<sup>12</sup> Ekman (2016)

<sup>13</sup> Organización Internacional del trabajo (2016)

<sup>14</sup> Consedine y Tedlie Moskowitz (2007)

<sup>15</sup> Miller (2011)

<sup>16</sup> Leung y Lee (2014)

<sup>17</sup> Consedine y Moskowitz (2007)

Aunque hay menos estudios acerca del afecto positivo, se sabe que éste nos protege de los efectos nocivos del estrés y fortalece el sistema inmune<sup>18</sup>. Además está asociado a una menor reincidencia en hospitales, reducción del riesgo de infartos cerebrales y vidas más largas<sup>19</sup>. Al contrario de sentirnos descontentos, cuando afectivamente tendemos a estar más cómodos y satisfechos, no sólo el cuerpo está mejor sino que tendemos a tener conductas más saludables como comer mejor y hacer más ejercicio<sup>20</sup>.

Falta mucho por estudiar en este campo, pero la ciencia ha observado cada vez con más claridad que la conexión mente-cuerpo es una realidad fisiológica, como lo describe la inmunóloga Esther Sternberg en su libro *The Balance Within* (Balance interior). Considerada como una de las trescientas mujeres que cambiaron el rostro de la medicina en Estados Unidos, señala cómo a la luz de la biología molecular y otras disciplinas, la barrera entre cuerpo y mente más bien se ha desdibujado<sup>21</sup>. Una conclusión de este trabajo es que, debido a que lo que pensamos y sentimos afecta al cuerpo, es necesario que asumamos nuestros estados mentales para poder ser más saludables, vivir más y mejor.

Este texto es un extracto de *“Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo Trabajar con las emociones, autoconocimiento y autorregulación”*. (Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Rodríguez, E., 2016).

© *AtentaMente Consultores A.C.*, 2016.

*Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.*

---

<sup>18</sup> Ryan y Deci (2001)

<sup>19</sup> idem; Pressman y Cohen (2005); Zhang y Han (2016)

<sup>20</sup> Ryan y Deci (2001)

<sup>21</sup> Sternberg (2001)



Para mayor información puedes consultar:

- Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2011). Emotional fitness and the movement of affective science from lab to field. *American Psychologist*, 66(1), 35.
- Apps, P. (2015). The Great Debate Breaking a decades-long trend, the world gets more violent. *Reuters*. Recuperado de: <http://blogs.reuters.com/great-debate/2015/03/20/breaking-a-decades-long-trend-the-world-gets-more-violent/>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
- Consedine, N. S., & Moskowitz, J. T. (2007). The role of discrete emotions in health outcomes: a critical review. *Applied and Preventive Psychology*, 12(2), 59-75.
- Darwin, C. (1872). The expression of emotion in animals and man. *London: Methuen*. (1877), *A biographical sketch of an infant*. *Mind*, 2, 285-294.
- Desmond, A., & Moore, J. (2009). *Darwin's sacred cause: race, slavery and the quest for human origins*. Penguin UK.
- Ekman, P. (2016). What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 31-34.
- Goldin, Ph. (2008). The Neuroscience of Emotion. Google Tech Talks. consultado julio 2015, en <https://youtu.be/tShDYA3NFVs>
- Leung, SSK & Lee, AM (2014). Negative Affect. In Michalos, AC (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, v. 12, p. 4302-4305. Dordrecht: Springer
- Miller, D. (2011). Positive Affect. En: Goldstein, S. & Naglieri, J. A. (Eds.). *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer US
- Organización Internacional del Trabajo (2016). *Bases de datos sobre estadísticas del trabajo*. Recuperado de: <http://www.ilo.org/global/statistics-and-databases/lang-es/index.htm>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sternberg, E. M. (2001). *The balance within: The science connecting health and emotions*. Macmillan.
- World Health Organization. (2012). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. World Health Organization.

