

Salud psicoemocional

M.V. López-Sánchez(*), P. San Millán Tejedor(), J.A. López-Villalobos(***)**. (*)Doctora en Psicología. Psicóloga Especialista en Psicología General Sanitaria. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander, Cantabria. (**)Psicólogo Clínico. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander, Cantabria. (***)Doctor en Psicología. Psicólogo Clínico. Complejo Asistencial Universitario de Palencia.

Fecha de recepción: 14-12-2022

Fecha de publicación: 28-02-2023

Adolescere 2023; XI (1): 6-15

Resumen

La salud psicoemocional consiste en ser capaces de vivir una experiencia emocional completa, vivenciando tanto las emociones positivas como las negativas y permitiendo su desarrollo, así como el espacio necesario para cada una de ellas. Todas las emociones tienen una función determinada que garantiza tanto la supervivencia como la comunicación de una persona. Las emociones principales (miedo, alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa) tienen funciones de protección, cohesión, descanso, aprendizaje y perseveración. Identificarlas correctamente y conocer su función permitirá una buena gestión posterior. Por último, se ofrecen algunas claves sobre cómo ayudar a gestionar las emociones cuando estas, debido a su intensidad o a un mal manejo anterior, son capaces de desbordarnos.

Palabras clave: *Emoción; Salud; Gestión emocional.*

Abstract

Psycho-emotional health consists of being able to live a complete emotional experience, living through both positive and negative emotions and allowing their development as well as the necessary space for each of them. All emotions have a certain function that guarantees both the survival and communication of a person. The main emotions (fear, joy, sadness, anger, disgust, surprise) have functions of protection, cohesion, rest, learning and perseverance. Identifying them correctly and knowing their function will allow an adequate subsequent management. Finally, some keys are offered on how to help manage emotions when these, due to their intensity or previous mismanagement, are capable of overflowing us.

Key words: *Emotion; Health; Emotional management.*

"Casi todo el mundo piensa que sabe que es una emoción hasta que intenta definirla".

Wenger, Jones y Jones, 1962

Introducción

La adolescencia es un periodo de la vida con entidad propia que incluye numerosos cambios en la esfera biológica, psicológica y sociológica. Las emociones son inherentes al ser humano y en la adolescencia es habitual cierta dificultad en su regulación por la maduración tardía del sistema cerebral de control cognitivo (mecanismos neurofisiológicos de la corteza prefrontal). A su vez en las consultas de Pediatría y de Salud Mental es habitual la presencia de trastornos con dificultades en la regulación emocional como Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad,

Trastornos de Conducta, Ansiedad o Depresión. En estas circunstancias, parece importante hablar de salud psicoemocional y de procedimientos de gestión emocional útiles en la adolescencia y en cualquier época de la vida.

Todos hemos oído, leído o aprendido en algún momento cuales son las claves para mantener una buena salud física. Todos sabemos que hay que alimentarse bien, comer frutas y verduras y hacer deporte para tener un cuerpo sano. Sin embargo, cuando hablamos de salud psicoemocional estas pautas no están tan claras: sabemos que hacer para mantener un cuerpo saludable pero ¿qué pasa con nuestra mente?

A continuación explicaremos brevemente en qué consisten las emociones, cuales son y cómo detectarlas para poder empezar a gestionar nuestro mundo interno.

Para empezar hace falta una aclaración importante: tener una buena salud emocional no significa estar siempre alegres, ni sentirnos bien de manera continuada. La salud emocional no consiste en eliminar las emociones “negativas” y no sentirse nunca enfadado o triste. Tener una buena salud emocional consiste en ser capaz de apreciar la diferente gama emocional (con todos sus claroscuros) y ser capaz de manejar las emociones de tal forma que, al mismo tiempo que las damos su espacio, no sintamos que nos desbordan⁽¹⁾.

Por lo tanto, la primera pregunta que debemos responder es: ¿Qué son las emociones?

Las emociones

Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros, tanto externos (situaciones, personas, etc.) como internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones fisiológicas, etc.). Es la energía que nos permite responder a dichos estímulos⁽²⁾ (la palabra emoción deriva del latín *emotio*, “movimiento” o “impulso”). Las emociones se sienten en el cuerpo aunque a veces no sabemos escucharlas. Cada emoción tiene su propio correlato fisiológico⁽³⁾ más o menos compartido entre todos los seres humanos, aunque también hay idiosincrasias. Sin embargo, no siempre es sencillo identificar lo que sentimos y para ello lo primero es tener algunos conceptos claros:

¿Para qué nos sirven las emociones?

Las emociones llevan en nuestro organismo desde las primeras fases de la evolución, forman parte de nuestra historia filogenética⁽⁴⁾ y son compartidas con el resto de animales. Mantener el sistema emocional tiene un coste para nuestra especie y sabemos que, evolutivamente hablando, si alguna característica no es práctica suele desaparecer a lo largo del tiempo. Sin embargo, las emociones permanecen ¿Por qué permitiría la evolución el mantenimiento de un sistema tan caro, si este no sirviera para nada?

Las emociones cumplirían las siguientes funciones⁽⁵⁾:

Supervivencia

Las emociones nos dan información importante sobre el ambiente y garantizan nuestra supervivencia. El sentir asco ante comida desconocida o ante alimentos putrefactos favorece que el organismo no los ingiera e impide que enferme. El sentir miedo cuando estamos ante grandes depredadores o cuando nos asomamos a un acantilado, despierta un sistema de alarma que favorece que nos protejamos. Además el proceso emocional tiene la característica de ser especialmente rápido, lo que constituye una ventaja evolutiva importante: sentimos las emociones antes de que podamos procesar la información del entorno (muy conveniente si estamos en peligro).

Aunque en el momento actual no es necesario enfrentarnos diariamente a situaciones de vida o muerte, el funcionamiento cerebral de las emociones no ha cambiado a lo largo de los siglos. Este sistema de las emociones se activa ante situaciones que aunque no son peligrosas en sí mismas, si pueden desestabilizarnos, como puede ser enfrentarse a una situación social o laboral. Lo importante es conocer aquello que la emoción quiere transmitirnos y por tanto es un mensajero que conviene escuchar antes que eliminar, como desarrollaremos con posterioridad.

Tener una buena salud emocional no significa estar siempre alegres, ni sentirnos bien de manera continuada. No consiste en eliminar las emociones “negativas” y no sentirse nunca enfadado o triste

Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros, tanto externos como internos, y se sienten en el cuerpo aunque a veces no sabemos escucharlas

Las emociones permiten funciones sociales, como son las de facilitar la interacción social, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial

Las emociones primarias son aquellas respuestas a estímulos externos o internos que energizan una determinada respuesta o comportamiento, están presentes de manera universal en toda la especie humana y surgen en las primeras etapas del desarrollo

Las emociones primeras son correlatos fisiológicos muy veloces y compartidos transculturalmente que nos ayudan de forma rápida a comunicarnos y a sobrevivir. Las emociones secundarias son más lentas y existen procesos cognitivos superiores como el juicio y la evaluación

Comunicación

Los seres humanos necesitamos comunicarnos para sobrevivir. El ser humano es un ser social y gracias a la cooperación hemos podido evolucionar como especie. Las emociones permiten funciones sociales, como son las de facilitar la interacción social, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial⁽⁶⁾.

Las personas estamos en constante flujo de información, las emociones de los otros pueden favorecer una especie de “contagio emocional”⁽⁷⁾ y darnos información sobre si la situación que se nos presenta es segura.

Cuando hablamos de comunicación, no debemos pensar únicamente en las palabras. Gran parte de la comunicación, se transmite a través de la comunicación no verbal y/o para-verbal y generalmente es esta la que nos aporta más información. Si una persona nos dice que “está bien” pero tiene lágrimas en los ojos, seguramente nos dé la impresión de que está triste –a pesar de sus palabras-. Si una persona nos asegura que está tranquila pero ha aumentado el volumen de la voz, habla más rápido y sus gestos son más bruscos, podremos deducir que está en situación de enfado o que está intranquilo (y consecuentemente nos transmitirá parte de esta intranquilidad).

¿Existen emociones primarias y secundarias?

Las emociones primarias son aquellas respuestas a estímulos externos o internos que energizan una determinada respuesta o comportamiento, están presentes de manera universal en toda la especie humana y surgen en las primeras etapas del desarrollo. Son aquellas que nos impulsarán rápidamente hacia ciertas acciones (lucha, huida, parálisis)⁽⁸⁾. Precisamente es esta rapidez la que garantiza nuestra seguridad. Estas emociones, surgen en nuestros primeros años de vida (pueden reconocerse respuestas asociadas a las mismas durante el primer año de vida) y sirven de base para el desarrollo de emociones y sentimientos de mayor complejidad.

Estas emociones básicas son: miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa (cuya regla nemotécnica responde al acrónimo de MATIAS). Esta clasificación fue creada por Paul Ekman⁽³⁾ en el año 1994 y sus estudios ilustran la transculturalidad de estas emociones primarias: existen en todas las culturas y tienen las mismas expresiones faciales. Estos estudios se han llevado a cabo incluso en tribus en las que se apreciaba una escasa socialización con el mundo occidental y se apreciaban las mismas expresiones (además de que ellos reconocían también las mismas). Pese a lo innovador de esta teoría, existen autores que han refutado esta hipótesis por lo que es una teoría controvertida.

Las emociones secundarias, por su parte, podemos describirlas como aquellas que llevan un componente más cognitivo, es decir, aquellas que responden a la combinación de un estado afectivo primario junto con aspectos culturales y experienciales. Las emociones secundarias las “aprendemos” siendo el resultado de las interacciones con la sociedad y por lo tanto, estarán más condicionados por ella. Por ejemplo, la vergüenza que puede desencadenar una situación en países orientales no será la misma que en el mundo occidental, y viceversa. Algunas de las emociones secundarias son la culpa, vergüenza, honor, celos, envidia, orgullo, desprecio, aburrimiento, frustración, ansiedad, admiración...

Las emociones secundarias se desarrollan posteriormente a las primarias, pero continúan teniendo lugar en momentos vitales tempranos. Existen estudios que relacionan el principio de la vergüenza y de sentimientos como el orgullo a los 2 años⁽⁹⁾.

La principal diferencia entre ambos tipos de emociones es que en las emociones secundarias entran en juego nuestros pensamientos, creencias y expectativas. Poniendo como ejemplo una situación de examen, algunas personas lo considerarán un hecho sin mayor importancia y seguramente no desarrollen una gran emocionalidad que lo acompañe; sin embargo, otras pueden tener asociados pensamientos de incapacidad o catastrofistas y experimentar una elevada ansiedad.

Para resumir: las emociones primeras son correlatos fisiológicos muy veloces⁽⁸⁾ y compartidos transculturalmente que nos ayudan de forma rápida a comunicarnos y a sobrevivir. Por su parte, las emociones secundarias son más lentas y existen procesos cognitivos superiores como el juicio y la evaluación. Estas emociones son resultado de la emoción primaria y están influidas por el contexto y experiencias de aprendizaje (no son vividas de la misma forma por todas las personas, ni una situación desencadena las emociones para todos de la misma manera).

¿Hay emociones buenas y malas?⁽¹⁾

La respuesta es NO. Todas las emociones son valiosas y nos aportan una información importante. En nuestro contexto cultural existe la creencia de que las emociones “negativas” (tristeza, enfado, miedo); es decir, aquellas que experimentamos con desagrado, son “malas” y que por lo tanto no deberíamos sentir las. Existe la creencia de que tenemos que “eliminarlas”, o al menos reducir su duración y/o su intensidad, y hacer todo lo posible para generar un estado de bienestar permanente.

Sin embargo, no es así. Como veremos más adelante las emociones como la tristeza favorecen el contacto con el otro, el enfado permitirá defender nuestros derechos, etc. El problema no es que existan, sino el grado en el que las experimentamos y la sensación de ser desbordados por ellas. Además, existe un efecto pernicioso añadido que explicaremos más adelante: no hay nada peor para eliminar una emoción que intentar hacer que desaparezca lo antes posible⁽¹⁰⁾.

¿Hay emociones agradables y desagradables?

Sí. Esta podría ser la diferencia con el apartado anterior: aunque no hay emociones buenas o malas, sí tenemos algunas que podemos experimentar con más placer o disfrute (la alegría entre las primarias, o el orgullo, la admiración, entre las secundarias). Puede haber emociones que nos generan malestar o desagrado, pero no por ello debemos considerarlas como inadecuadas “per se”⁽¹⁾.

¿Qué diferencia a una emoción de un sentimiento?

Como hemos explicado en apartados previos, la emoción es una respuesta más o menos rápida, impulsiva, a determinados estímulos externos o internos, guía nuestro comportamiento y viene acompañada de un estado fisiológico y un correlato cognitivo asociado. Un sentimiento, en cambio, tendría una mayor complejidad y sería más duradero en el tiempo; mientras que la emoción tiene una duración breve, por lo general de segundos o minutos, un sentimiento puede permanecer durante días, semanas, meses o hasta años. El sentimiento tiene además una parte más cognitiva, se sitúa más en lo mental y no tiene un correlato corporal tan potente. Algunos sentimientos son la felicidad, el amor, el odio o el desprecio.

Concepto primordial sobre la salud emocional: las emociones no se eligen, por lo que no tiene sentido juzgarse por ellas

Ahora que conocemos los diferentes tipos de emociones, su función principal y hemos distinguido las principales clasificaciones, sólo cabe preguntarse:

¿Las emociones se eligen? ¿Puedo elegir deliberadamente sentir o no determinadas emociones?

La respuesta a todas estas preguntas es NO⁽¹⁾. Las personas, al igual que no elegimos cuando sentirnos cansados, tampoco elegimos qué nos pone tristes o cuándo nos enfadamos. Por lo tanto, ciertos pensamientos habituales como “no debería sentirme así”, además de causar frustración, son injustos, puesto que no podemos juzgarnos por algo que sencillamente no podemos elegir.

¿Entonces, para qué conocer nuestras emociones? ¿Estamos indefensos ante ellas?

Si bien es cierto que no podemos elegir las, si podemos decidir qué hacer con ellas. Es decir: podemos elegir cuales son nuestras acciones y no dejarnos “arrollar”. Existe un gran abanico de posibilidades que, sin eliminar las emociones, sí nos van a permitir modularlas o gestionarlas mejor. Una buena gestión (pero aceptando que las emociones “negativas” existen y experimentándolas⁽¹¹⁾) es la clave de una buena salud emocional.

Todas las emociones son valiosas y nos aportan una información importante. En nuestro contexto cultural existe la creencia de que las emociones “negativas”; es decir, aquellas que experimentamos con desagrado, son “malas” y que por lo tanto no deberíamos sentir las

Un sentimiento tendría una mayor complejidad y sería más duradero en el tiempo y podría permanecer durante días, semanas, meses o hasta años. Algunos sentimientos son la felicidad, el amor, el odio o el desprecio

¿Cuál es la función de cada una de las emociones principales?

El miedo es una emoción básica para la supervivencia humana. Es la responsable de activarse ante estímulos que pueden interpretarse como amenazantes o peligrosos, desde la oscuridad a un depredador, y da la señal al organismo de alejarse y de protegerse

Como hemos señalado previamente, toda emoción surge de un proceso evolutivo y nos ayuda a sobrevivir, a adaptarnos a nuestro medio. Por tanto, cabe suponer que todas ellas cumplen algún tipo de función o nos son útiles de cara a alcanzar determinados objetivos, aunque a veces sea difícil de señalar.

Recordando el conocido acrónimo de MATIAS, empecemos por el **Miedo**. Aunque es una emoción por lo general desagradable, el miedo es una emoción básica para la supervivencia humana. Es la responsable de activarse ante estímulos que pueden interpretarse como amenazantes o peligrosos, desde la oscuridad a un depredador, y da la señal al organismo de alejarse, de protegerse. Imaginemos que esta emoción no existiera: la probabilidad de llevar a cabo actos peligrosos, tales como aproximarse a un acantilado sin precaución o acercarse a un animal salvaje, se dispararía. En el mundo actual, a los peligros físicos se añaden los percibidos de manera emocional, pero que nos hacen igualmente vulnerables: la soledad, el rechazo, el abandono, etc. El miedo es por tanto la emoción que nos permite manejar de manera más segura el peligro. Cabe señalar que se puede tener miedo ante situaciones muy variadas y según las investigaciones, existen estímulos más fácilmente condicionables a la emoción de miedo que otros⁽¹²⁾. Así, por ejemplo, será más fácil que desarrollemos una emoción de temor ante la oscuridad o ante un animal amenazante que frente a estímulos neutros, como una silla o una pelota. Esto encajaría con la explicación filogenética del miedo como reacción ante el peligro.

La alegría suele acompañarse de un aumento de nuestra energía y nuestras conexiones emocionales con otros, reforzando por tanto aquellas conductas de éxito o superación, y motivando a la persona a acercarse a su red social y crear vínculos

En segundo lugar tenemos una emoción más agradable o placentera, como la **Alegría**. Si bien es cierto que es fácil identificar que es una emoción que vivimos como positiva, ¿para qué sirve? Al igual que el resto de las emociones, primarias y secundarias, la alegría puede darse ante distintos estímulos o situaciones, y su función puede cambiar, pero por regla general podemos asociarla a una condición en la que hemos logrado superarnos, un reto o bien un juego o actividad lúdica. También cuando hemos compartido con otras personas significativas una actividad o una novedad agradable. En todos estos casos la alegría suele acompañarse de un aumento de nuestra energía y nuestras conexiones emocionales con otros (la interacción social se vuelve más sencilla, estamos más motivados para la misma), reforzando por tanto aquellas conductas de éxito o superación y motivando a la persona a acercarse a su red social y crear vínculos. Es una emoción que facilita reproducir conductas que nos son útiles para la supervivencia (desde jugar -el juego no deja de ser un elemento de estimulación y desarrollo físico y mental- a la superación de dificultades y la conexión social). La felicidad, muchas veces, también se ha asociado con un aumento de creatividad y facilita encontrar soluciones originales a los eventos vitales⁽¹³⁾.

La tristeza es la emoción que nos ayuda a parar, a recuperar energías. En un contexto de adversidad, pérdida o confusión, la tristeza suele motivarnos a hacer una pausa y a reflexionar sobre nuestra situación

Siguiendo el acrónimo llegamos a la **Tristeza**, la que posiblemente sea la emoción más difícil de encontrarle utilidad. Aunque también suelen experimentarse con desagrado, parece más sencillo señalar las ventajas evolutivas de emociones como la ira o el miedo para la supervivencia. Por contra, con la tristeza esta utilidad está más oculta ¿Para qué sirve una emoción que nos genera displacer, que parece restarnos energía y sumirnos más en nuestro mundo interno? ¿En qué ha podido favorecer la tristeza a nuestra evolución y supervivencia como especie? Aunque parezca difícil, sí podemos identificar al menos dos elementos relacionados con esta emoción que nos ayudan.

- En primer lugar, la tristeza es la emoción que nos ayuda a parar, a recuperar energías. En un contexto de adversidad, pérdida o confusión, la tristeza suele motivarnos a hacer una pausa, a reflexionar sobre nuestra situación, lo que a su vez permite que podamos extraer aprendizajes de lo vivido y nos ayuda en la toma de decisiones posterior. Pongamos el ejemplo de un duelo o de una ruptura de pareja. En ambos casos, la tristeza es una emoción frecuente (en el caso de duelo incluso es una de las etapas o fases a transcurrir según los estudios clásicos de Kubler-Ross), sin ella la experiencia pasaría rápidamente, ahorrándonos dolor, pero también evitando que descansáramos en un contexto de importante agotamiento emocional, que pudiéramos estar más preparados para posibles futuras ocasiones o que pudiéramos aprender y recopilar aquellos aprendizajes relacionados con lo que la persona nos ha aportado.
- En segundo lugar, la tristeza tiene una finalidad social, interpersonal⁽¹⁵⁾. Según diferentes estudios, las personas tendemos más a acercarnos y apoyar u ofrecer nuestra ayuda cuando percibimos que el otro se encuentra triste o bajo de ánimo, que cuando percibimos que la

otra persona está en un estado más neutro o incluso alegre. Así, aunque aparentemente la tristeza nos introduce más en nuestro mundo interior, también serviría como señal externa de necesidad de apoyo, facilitando el acercamiento y la empatía de nuestra red social. Otras de las situaciones dónde aparece tristeza puede ser cuando estamos en situaciones altamente estresantes (o posteriormente) lo que sería conocido como la fase de agotamiento (cuando el organismo ha liberado adrenalina y corticoides ante situaciones de estrés durante un largo periodo de tiempo)⁽¹⁵⁾. Para resumir: la tristeza nos señala que necesitamos parar, descansar y establecer conexiones positivas con los otros.

La ira nos impulsa hacia el enfrentamiento, incrementa la tensión muscular y la presión arterial, y nos predispone para combatir aquello que percibimos como un peligro

Con respecto a la cuarta emoción primaria, la **Ira o Enfado**, ocurriría algo similar a la emoción de Miedo. Siendo una emoción vivida de forma habitualmente desagradable, se trata de una emoción básica y fundamental para hacer frente a aquellos estímulos o situaciones percibidas como amenazantes o injustas. A diferencia del miedo, cuyo correlato conductual pasa generalmente por el alejamiento o la huida ante la posible amenaza, la ira nos impulsa hacia el enfrentamiento, incrementa la tensión muscular y la presión arterial, y nos predispone para combatir aquello que percibimos como un peligro. A nivel evolutivo, sería una emoción clave para hacer frente a diferentes depredadores. En la actualidad, además de activarse en situaciones de peligro físico, puede ser clave para hacer frente a amenazas a nuestros derechos o para expresar opiniones y marcar nuestros límites en situaciones en las que esto puede resultar difícil. Sería por tanto una emoción especialmente “energizante”, activadora.

Es necesario enfadarse de vez en cuando para poder defendernos y crear situaciones justas. Es imposible no enfadarse nunca (en ese caso, seguramente reprimamos la emoción y posteriormente tomará forma de tristeza o de somatizaciones). La tristeza y la ira son emociones que aunque aparentemente muestran energías opuestas suelen darse la mano y cuando no atendemos una, será la otra la que tome el control. La ira es buena cuando nos permite defendernos.

Por otra parte, también es muy problemático cuando experimentamos ira de forma frecuente (“todo nos molesta”), por lo que será beneficioso un análisis más profundo sobre si está enmascarando tristeza o si estamos “interpretando” las situaciones del medio de manera mucho más injusta de lo que son.

El asco tiene también una función defensiva, en este caso más enfocada a la alerta o rechazo ante condiciones de higiene o alimentos que puedan resultarnos dañinos

El **Asco**, por su parte, tiene también una función defensiva, en este caso más enfocada a la alerta o rechazo ante condiciones de higiene o alimentos que puedan resultarnos dañinos. Nos dirigiría hacia la evitación de elementos nocivos que puedan ser un peligro para nuestra salud. Como curiosidad, se trata de la emoción cuyo condicionamiento resulta más aversivo, incluso por encima del miedo. El asco también se encuentra en la base de nuestro comportamiento con los otros, donde el rechazo social y la vergüenza subyacen de esta emoción⁽¹⁶⁾. Se siente “aversión” (asco, nos alejamos) hacia aquellas personas cuyo comportamiento se aleja de las normas sociales. Evolutivamente sirve para que (como grupo) podamos mantener la estabilidad de la tribu. Nos señalaría “de manera colectiva” lo que está bien y lo que está mal, favorece que las personas diferentes sean rechazadas por suponer una amenaza para la colectividad. Además el asco, tiene una fuerte relación con el “código moral” e incluso con las “leyes no escritas socialmente”, hasta el punto de que cuando creemos que nosotros podemos transgredirlas de alguna forma experimentamos vergüenza (temor al rechazo social). En resumen, el asco preserva el organismo (y la imperturbabilidad del mismo) y la sociedad.

La sorpresa se trata de una emoción activadora o predisponente a la respuesta ante una novedad inesperada, bien sea esta positiva o negativa

Para finalizar con las emociones básicas se encuentra la **Sorpresa**. Se trata de la última de las emociones primarias o básicas identificada y validada a nivel intercultural (tras establecerse esta clasificación, se tardó aún algunos años más en encontrar su presencia y expresión en diferentes culturas y sociedades e incluirla como una emoción primaria). Dentro de la clasificación artificial de emociones “positivas” (alegría, orgullo, etc.) y “negativas” (miedo, tristeza, ira, etc.), la sorpresa podría ocupar un espacio más intermedio o neutral, pero no por ello deja de tener una función. Se trata de una emoción activadora o predisponente a la respuesta ante una novedad inesperada, bien sea esta positiva o negativa. Es decir, la sorpresa nos dirige hacia una respuesta de alerta o atención ante algo nuevo, nos facilita por tanto el responder a situaciones no vividas anteriormente y ante las que no tenemos un patrón de respuesta estructurado que pueda activarse de manera más automática.

Como resumen, podemos señalar que cada emoción tiene una o más funciones que nos facilitan adaptarnos a nuestro medio, dar una respuesta ante diferentes estímulos o situaciones, nos ayuda a evitar o sobreponernos a peligros, a conectarnos con nuestra red social o a aprender de las experiencias vividas.

GUÍA BREVE SOBRE PAUTAS PARA FAVORECER UNA ADECUADA GESTIÓN EMOCIONAL

1. Identificar ¿Qué estoy sintiendo? ¿Dónde lo siento? ¿Qué situación o pensamientos me está causando esta emoción? La primera parte para poder gestionar nuestro mundo interno es una correcta identificación. Esta habilidad⁽¹⁷⁾ consiste en conocer QUÉ estamos sintiendo, parece sencillo, pero muchas veces entraña mucha complejidad. No es infrecuente que no sepamos qué emoción se experimenta o que experimentemos varias a la vez. Además es frecuente que algunas enmascaren a otras (por ej., la tristeza y la ira tienden a “cubrirse”). Para identificarlas correctamente la primera pauta es una que, aunque muy básica, solemos realizar con poca frecuencia: parar.

Únicamente “parando” podemos entender lo que ocurre. Una vez sabemos que estamos experimentando algo, es bueno parar y reflexionar. El cuerpo nos puede dar bastantes pistas sobre lo que nos ocurre, localizar qué se siente y “dónde” nos permitirá identificar las emociones correctamente (no es lo mismo sentir un vuelco en el estómago que tensión muscular cuando vemos a una persona que nos ha afligido). Posteriormente, es necesario conocer qué pensamientos, estímulos externos o situaciones suelen desatar las reacciones emocionales en nosotros.

Únicamente “parando” podemos entender lo que ocurre. Una vez sabemos que estamos experimentando algo, es bueno parar y reflexionar. El cuerpo nos puede dar bastantes pistas sobre lo que nos ocurre, localizar qué se siente y “dónde” nos permitirá identificar las emociones correctamente (no es lo mismo sentir un vuelco en el estómago que tensión muscular cuando vemos a una persona que nos ha afligido). Posteriormente, es necesario conocer qué pensamientos, estímulos externos o situaciones suelen desatar las reacciones emocionales en nosotros.

2. Pautas de autocuidado: A veces las emociones se ven aumentadas o son señales de que estamos desatendiendo nuestro organismo. Cuando no dormimos, no hacemos deporte o no nos alimentamos bien es frecuente sentirse cansado, triste o irritable (y estas reacciones facilitan que sigamos desatendiendo nuestro organismo). Es difícil sentirse bien si nuestro cuerpo no está bien.

Para ello, antes de proceder a pautas de mayor complejidad es necesario saber si una persona está bien hidratada, bien alimentada (comida rica en fibra y vitaminas, cada pocas horas) y se asegura un buen descanso nocturno.

Una guía orientativa es el modelo 8-8-8 y que haría referencia a reservar al día 8 horas de sueño, 8 horas de productividad (englobando no solo trabajo formal, sino también estudio, formación, tareas domésticas y otras actividades productivas) y 8 horas dedicadas al autocuidado como la alimentación y al descanso/ocio (entendiendo el ocio como actividades positivas para uno mismo, que generalmente son más gratificantes cuando tienen un componente social y en medios naturales)⁽¹⁸⁾.

3. Expresión y comunicación: Todos hemos escuchado la frase de que aquello que no expresamos, nos enferma. Esta frase hace referencia a que las emociones “necesitan” para su regulación que las exterioricemos de alguna manera. La expresión verbal es una de las primeras estrategias de regulación. Trastornos como las somatizaciones, los trastornos de la conducta alimentaria o incluso el curso y pronóstico del cáncer (la llamada personalidad tipo C)⁽³⁾ se relacionan con una escasa expresión. En casos de alta gravedad traumática (Ej. personas que han sido víctimas de agresiones físicas y sexuales) pueden mostrar una gran dificultad para “poder hablar” sobre lo que sienten⁽⁸⁾. El “hablar” permite organizar el pensamiento y detiene las evitaciones (hacer como que no existen) para afrontarlas y aceptarlas, pasos necesarios para su manejo.

“Regularnos a través de los otros” es necesario para todos los organismos. Es decir, permitir que otra persona nos calme, nos aporte perspectiva o nos sirva de modelado emocional

Además, la comunicación permite que no solo gestionemos mediante autorregulación, sino que favorece la co-regulación o “regularnos a través de los otros”⁽⁸⁾, que es necesaria por todos los organismos y sobre todo en fases tempranas como la niñez y la adolescencia. Es decir, permitir que otra persona nos calme, nos aporte perspectiva o nos sirva de modelado emocional. Estudios clásicos sobre el apego de Bowlby y de Harlow ya apuntaban como el contacto “piel con piel” tanto en animales, en situaciones experimentales, como en los vínculos madre-hijo favorecerían un modelo de co-regulación.

4. Regulación fisiológica: Las estrategias de regulación fisiológica, conocidas como estrategias de primer nivel, son aquellas que hacen referencia a volver a regular al organismo cambiando el estado físico del mismo. Estas estrategias, aunque sencillas, suelen ser poco utilizadas. Engloban desde actividades de regulación física básica como la respiración, el deporte u otras actividades como el yoga; hasta técnicas más específicas como la relajación muscular progresiva de Jacobson o la relajación autógena de Schultz.

Dentro de la respiración existen diferentes tipos: abdominal, diafragmática, contada. El propósito es regular la respiración, que en emociones intensas se encuentra alterada. Cuando experimentamos

ansiedad la respiraciones suelen ser más cortas, rápidas y menos profundas. El objetivo es calmar nuestros pensamientos y nuestras emociones a través del cuerpo (en este caso la respiración).

La relajación muscular de Jacobson consiste en tensar y soltar grandes grupos musculares creando una sensación de distensión muscular y permitiendo la sensación de relajación muscular, que frecuentemente desaparece cuando estamos intranquilos.

Por último la relajación autógena de Schütz consiste en autogenerarse sensación de calor y de pesadez, puesto que el organismo cuando está alterado suele tener menos circulación periférica y hay más frío en extremidades.

5. Vigila tus pensamientos: Una vez identificadas las emociones y el correlato fisiológico y corporal de las mismas, puede ser de ayuda analizar los pensamientos y cogniciones que se asocian con estas. “Vigilar” u observar los procesos mentales como los pensamientos y su relación con los estados emocionales y los comportamientos es la base de la terapia de psicólogos cognitivos como Beck y la base de muchos modelos de psicoterapia que han demostrado ser eficaces para el tratamiento de trastornos mentales como la ansiedad, depresión, etc.

Es habitual que determinados pensamientos aparezcan de manera recurrente, asociándose a determinadas emociones, algunas de ellas con alto sufrimiento cuando se prolongan en el tiempo o cuando aparecen con una intensidad elevada (tristeza, culpa, miedo, vergüenza, etc.). Muchas veces, detrás de estos pensamientos, existen distorsiones cognitivas que afectan a nuestra percepción de las situaciones o de nosotros mismos, favoreciendo la intensidad emocional que nos acaba produciendo malestar.

Por ejemplo, si hemos crecido en una familia o en un entorno escolar muy crítico, es posible que en situaciones negativas donde algo no ha salido como queríamos, tendamos a echarnos la culpa a nosotros mismos de manera exagerada; incluso ante pequeños errores o fallos que no tienen que ver con nosotros o situaciones sin demasiada importancia (sesgos de personalización y de sobregeneralización o magnificación). Esta situación suele llevar a emociones de rabia, culpa o tristeza de manera muy prolongada o intensa, lo que puede conducirnos a cambiar nuestra actividad cotidiana, abandonando actividades sociales o encerrándonos más en nosotros mismos. Es lo que se llama triángulo de Cognición-Emoción-Acción propuesto por Albert Ellis, donde cada elemento puede provocar una cascada de cambios en el siguiente.

Aprender a identificar cuándo nuestros pensamientos pueden estar distorsionados puede ayudar por tanto a cambiar esa dinámica. Técnicas propias de la llamada Reestructuración Cognitiva propuesta por autores clásicos de psicología cognitiva como la fecha descendente (localizar las creencias nucleares y más profundas) o los auto-registros situación-pensamiento-emoción-acción, pueden ayudar a darnos cuenta de estas interacciones y a modificar aquellas que no son reales o útiles para nuestro bienestar emocional.

6. Permítete sentir (aceptación): Si bien es importante poner en cuestión nuestros pensamientos y acciones para poder modificar aquellos perjudiciales en nuestro desarrollo, esto no funciona de la misma manera con las emociones⁽¹¹⁾. Como hemos dicho al comienzo del artículo, no hay nada peor para hacer desaparecer una emoción que intentar que esta “se vaya”. A menudo se acaba logrando un efecto paradójico por el cual esta se hace más presente. Por ello, es importante aprender a aceptar, nombrar, analizar y permitir que nuestras emociones se desarrollen sin juzgar. Escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice y validar las emociones de otros cuando estos nos las transmiten es la clave para una adecuada salud emocional⁽⁸⁾.

En resumen: la salud psicoemocional es un concepto que alude al bienestar psicológico, entendido como la capacidad de experimentar todas las emociones con plenitud (tanto las agradables como las desagradables). El artículo empieza con una amplia descripción de las emociones diferenciando entre las emociones primarias (expresiones filogenéticas compartidas por todas las culturas) y las secundarias (más influenciadas por las idiosincrasias de la experiencia y de los aprendizajes en sociedad). Posteriormente, se ofrecen algunas concepciones sobre las emociones relacionadas con las funciones generales (supervivencia y comunicación) y las funciones específicas de cada emoción primaria. Al conocer la función de cada emoción, será más fácil reconocerlas y actuar de manera diferente ante cada una de ellas, sin censurar ni reprimir ninguna. Por último, el apartado de gestión emocional nos ofrece algunas pautas de regulación tanto de primer nivel (regulación fisiológica) como estrategias cognitivas de mayor complejidad.

“Vigilar” u observar los procesos mentales como los pensamientos y su relación con los estados emocionales y los comportamientos es la base de la terapia de psicólogos cognitivos y de muchos modelos de psicoterapia que han demostrado ser eficaces para el tratamiento de trastornos mentales como la ansiedad, depresión, etc.

Bibliografía

1. González-Blanch C, Gómez-Carazo N, López-Sánchez MV. *Trastornos de la personalidad. Los problemas detrás de la máscara. España: Biblioteca de Psicología. Bonalitra Alcompas; 2022.*
2. Oatley K, Jenkins JM. Human emotions: Function and dysfunction. *Annual review of psychology.* 1992; 43(1):55-85.
3. Norman GJ, Berntson GG, Cacioppo JT. Emotion, Somatovisceral Afference, and Autonomic Regulation. *Emotion Review.* 2014; 6(2):113-23. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073913512006>.
4. Stanley K. Affect and Emotion: James, Dewey, Tomkins, Damasio, Masumi, Spinoza. In Wehrs DR, Blake T, editors. *The Palgrave Handbook of Affect Studies and Textual Criticism.* Palgrave Macmillan, Cham. 2017. p. 97-112. https://doi.org/10.1007/978-3-319-63303-9_2.
5. Reeve V. Reading perspectives on feeling and the semiotics of emotion. *Cognitive Semiotics.* 2022;15(2):249-67. <https://doi.org/10.1515/cogsem-2022-2016>.
6. Izard CE. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science.* 2007;2(3):260-80. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>.
7. Hatfield E, Cacioppo JT, Rapson RL. *Emotional Contagion.* New York: Cambridge University Press; 1994.
8. Van Der Kolk B. *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma.* Barcelona: Eleftheria; 2020.
9. Bennett M, Matthews L. The Role of Second-Order Belief-Understanding and Social Context in Children's Self-Attribution of Social Emotions. *Social Development.* 2000; 9(1):126-30. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9507.t01-1-00115>.
10. Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1996;64(6):1152-68. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>.
11. Hayes SC. *Sal de tu mente y entra en tu vida: La nueva terapia de aceptación y compromiso.* Bilbao: Desclee Brouwer; 2011.
12. Sih A, Chung HJ, Neylan I, Ortiz-Jimenez C, Sakai O, Szeligowski R. Fear generalization and behavioral responses to multiple dangers. *Trends in Ecology & Evolution.* 2022; 22:S0169-5347(22)00281-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tree.2022.11.001>.
13. Khan SM, Abbas J. Mindfulness and happiness and their impact on employee creative performance: Mediating role of creative process engagement. *Thinking Skills and Creativity.* 2022; 44(101027):101027. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101027>.
14. Loth E, Poline JB, Thyreau B, Jia T, Tao C, Lourdasamy A, et al. Oxytocin Receptor Genotype Modulates Ventral Striatal Activity to Social Cues and Response to Stressful Life Events. *Biological Psychiatry.* 2014; 76(5):367-376. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.07.043>.
15. Lazarus RS. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist.* 2000; 55(6):665-673. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066x.55.6.665>.
16. Juárez AG. El asco desde la mirada psico-social: emociones y control social. *El Alma Pública. Revista Desdisciplinada de Psicología Social.* 2008; 1:73-87.
17. Dimaggio G, Semerari A, Carcione A, Nicolo G, Procacci M. *Psychotherapy of personality disorders: Metacognition, states of mind and interpersonal cycles.* London: Routledge; 2007.
18. Barraca J, Pérez-Álvarez M, Bleda JHL. Avoidance and Activation as Keys to Depression: Adaptation of the Behavioral Activation for Depression Scale in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology.* 2011;14(2):998-1009. http://dx.doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n2.45.

Bibliografía recomendada

- González-Blanch C, Gómez-Carazo N, López-Sánchez MV. *Trastornos de la personalidad. Los problemas detrás de la máscara. España: Biblioteca de Psicología. Bonalitra Alcompas; 2022.*
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1996; 64(6):1152-68.
- Hayes SC. *Sal de tu mente y entra en tu vida: La nueva terapia de aceptación y compromiso.* Bilbao: Desclee Brouwer; 2011.
- Norman GJ, Berntson GG, Cacioppo JT. Emotion, Somatovisceral Afference, and Autonomic Regulation. *Emotion Review.* 2014; 6(2):113-23.
- Van Der Kolk B. *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma.* Barcelona: Eleftheria; 2020.

PREGUNTAS TIPO TEST

- 1. ¿Cuáles son las emociones primarias?**
 - a) Enfado, tristeza, vergüenza, culpa y rabia.
 - b) Alegría, miedo, asco, orgullo y melancolía.
 - c) Enfado, tristeza y miedo.
 - d) Felicidad, melancolía, rabia y sorpresa.
 - e) Miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa.

- 2. ¿Cuál es la función principal de la tristeza?**
 - a) La tristeza no tiene función en sí misma, es un estado fisiológico.
 - b) Es una emoción negativa, hay que controlarla y eliminarla.
 - c) Permite el descanso, la reflexividad y la conexión con los otros.
 - d) Al aumentar la reflexividad, permite el desarrollo de pensamiento creativo y soluciones originales a los problemas.
 - e) Preserva el organismo y la estabilidad del grupo social.

- 3. ¿Cuál es el primer paso para la gestión emocional?**
 - a) La respiración o relajación muscular.
 - b) Estrategias de primer nivel.
 - c) Establecer pensamientos alternativos.
 - d) Identificación.
 - e) Favorecer la co-regulación.

- 4. ¿Cuál es la emoción que está en la base de la moral y censura los comportamientos/ pensamientos sociales que ponen en riesgo la estabilidad del grupo social?**
 - a) Orgullo.
 - b) Asco.
 - c) Culpa.
 - d) Miedo.
 - e) Tristeza.

- 5. Señala la respuesta correcta:**
 - a) Las emociones son inalterables y no podemos hacer nada para cambiarlas.
 - b) Sin experiencias tempranas de apego, nunca se puede regular emocionalmente.
 - c) La gestión emocional consiste en no experimentar tristeza o enfado.
 - d) Tener una buena salud psicoemocional significa experimentar emociones buenas.
 - e) Las emociones pueden modularse mediante mecanismos de autorregulación y co-regulación.

Respuestas en la página 113