

LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

"El cerebro permite al hombre desarrollar un potencial
Extraordinario para pensar, sentir y actuar".

El cerebro es una estructura magnífica dotado de todos los instrumentos necesarios para ayudarnos a lograr cualquier cosa que deseemos.

Las investigaciones científicas de mayor impacto en los últimos años se centran en el estudio del potencial y funcionamiento del cerebro humano. Paul Maclean investigador de evolución cerebral y comportamiento, de un instituto de California propone la teoría del CEREBRO TRIUNO, explicando que tenemos dentro del cráneo tres cerebros en uno funcionando como un gran sistema, compuesto por partes maravillosas y complementarias que trabajan en armonía interrelacionándose entre ellas. Para Paul Maclean estas estructuras son:

- El sistema reptil: Este cerebro nos hace actuar instintivamente, busca la seguridad, controla el territorio, establece hábitos y valores para orientar la conducta.

LOS INSTINTOS: Son patrones de conducta no aprendida o primitiva. Son transmitibles genéticamente, son innatos, son conocimientos innatos que impulsan a la realización de un objetivo común, son automáticos e involuntarios, aparecen en forma de necesidad o de impulsos. Sirven para la preservación de la vida: reproducción, nutrición, defensa, supervivencia.

- El sistema límbico: Juega un papel clave para mantener la vida anímica y emocional, permite expresar los sentimientos y las emociones, entendidos LOS SENTIMIENTOS como la capacidad de manifestarse físicamente mediante palpitaciones, agitaciones, palidez, ... y LAS EMOCIONES entendida como el conjunto de información que determina la actuación del individuo.
- La neocorteza: Que le ha permitido al ser humano desarrollar una capacidad intelectual para comparar y comprender lo que perciben los sentidos, trazar estrategias, planificar y desarrollar habilidades mentales. Anatómicamente se encuentra dividida en dos partes las cuales se conocen como hemisferio cerebral

2

derecho que guía el pensamiento holístico y creativo y hemisferio cerebral izquierdo que controla las funciones mentales necesarias para el pensamiento científico, lógico y racional.

El aprendizaje integral debe abarcar todos los aspectos relacionados con el intelecto pero no debemos olvidar las emociones como factor influyente en todos los aspectos del ser humano.

LOS SENTIMIENTOS: Vivir es sentir. Lo que ocurre a nuestro alrededor nos afecta; constantemente estamos siendo alterados por estímulos que no sólo influyen en nuestro cuerpo sino también en la mente, donde se producen cambios que van del agrado al desagrado, del rechazo a la atracción o de la pena a la alegría.

Los sentimientos son herramientas o medios con los que el ser humano se relaciona afectiva y emocionalmente con su entorno, crean lazos de afectividad, adoptan nombres y características como:

- Son únicos, singulares y cambiantes en cada individuo, gracias a ellos nos diferenciamos y a la vez interactuamos con el mundo.
- Son reconocibles, controlables o modificables.
- Afectan mientras duran.

LAS EMOCIONES: Son el conjunto de información que determina la actuación del individuo, que se manifiesta en cambios en la esfera física. Son características de las emociones:

- Aparecen bruscamente,
- Produce efectos porque el cuerpo busca expresarse de alguna manera.
- Su expresión tiene una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta la finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- **MIEDO:** tendemos hacia la protección.
- **SORPRESA:** ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- **AVERSIÓN:** nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA:** nos induce hacia la destrucción.
- **ALEGRÍA:** nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **TRISTEZA:** nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

En circunstancias normales todo ser humano siente o experimenta un estado que se denomina **AFFECTIVIDAD**, que no solo se siente sino que se expresa en forma de emociones, pasiones y sentimientos, que van dejando huellas y que a su vez afectarán futuras manifestaciones. La afectividad de una persona es una especie de historia interna que se va enriqueciendo durante toda su vida y es lo que llamamos **EXPERIENCIA**, de modo que los cambios de estado de ánimo se originan tanto desde afuera como desde el interior del individuo o por interacción de ambos.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

La comprensión de la inmensa riqueza y variedad de sentimientos debe permitirnos intentar una mayor relación con nosotros mismos y una mayor tolerancia con los demás.