

## El cerebro emocional. Las emociones como estrategia de supervivencia

*Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil.*

*Pero estar furioso con la persona correcta, en*

*la intensidad correcta, en el momento correcto,*

*por el motivo correcto, y de la forma correcta*

*eso no es fácil.*

*Aristóteles*

**Clara Isabel Arango**

Estudiante de psicología  
FUNLAM

Nuestras emociones son activadas automáticamente por un órgano llamado *Amígdala*, la cual se encuentra ubicada en el sistema límbico; este sistema es llamado el *primer cerebro* o *cerebro mamífero*, debido a que es la zona más antigua de la corteza cerebral, es decir, el cerebro emocional surgió primero que el cerebro racional; por lo tanto tenemos dos mentes una que siente y otra que piensa, ambas se encuentran generalmente en armonía y equilibrio, pero cada una con su propio estilo y funcionalidad: las dos interactúan continuamente y son indispensables en la vida de los individuos.

Etimológicamente la raíz de la palabra emoción es *motere*, que viene del verbo latino *mover*, lo cual implica que toda emoción genera una acción, una actividad, un acto, cuyo origen se encuentra en la percepción interna que tiene el sujeto de su entorno y de sí mismo. Antes de señalar cual es la función primordial que tienen las emociones en la naturaleza humana, es necesario precisar lo que ellas significan; podría decirse que son sentimientos que poseen su propia lógica y pensamiento o que son una simple reacción básica cerebral, una pasión, un impulso o cualquier agitación. Goleman (2000), definió "las emociones en esencia como impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado".

La función que tienen las distintas emociones primarias (ira, tristeza, miedo, amor, disgusto, placer, sorpresa, vergüenza) en la vida del ser humano, consiste básicamente en asegurar su supervivencia. Lyons (1993), afirma que "las emociones son deliberadamente engendradas o adoptadas con vistas a eludir cierto insoportable aspecto de la realidad". De este modo, las emociones son guías esenciales a la hora de enfrentar las dificultades o las diversas situaciones de la vida cotidiana; permiten a cada individuo tomar la mejor decisión en momentos peligrosos, dolorosos, difíciles y también determinan la manera de vincularse con otros. Si estas decisiones tuvieran que ser tomadas por la mente racional, es muy probable que aun no se hubiera elegido. Así, aunque parezca increíble, la mente emocional que en ocasiones tiende a ser un poco ilógica, es mucho más rápida que la racional.

Después de anotar de manera global la función que tienen las emociones en la vida de los individuos, es importante señalar la diferencia que existe entre el estado de ánimo y la emoción; son dos conceptos que pueden confundirse fácilmente pero existen criterios de distinción entre ellos, como la especificidad de la acción, la duración temporal y los antecedentes. Anteriormente se dijo que las emociones funcionan primordialmente para influir la conducta de supervivencia, mientras que los estados de ánimo funcionan para influir en el aspecto cognitivo (pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, análisis, juicios, creatividad); respecto a la duración temporal, las emociones duran tan solo segundos o hasta minutos; los estados de ánimo provienen de acontecimientos mentales que duran horas o quizá hasta días. Respecto a los antecedentes, Reeve (2002), dice que "las emociones surgen de las situaciones vitales significativas y de las valoraciones de su significado para nuestro bienestar". Los estados de ánimo, por su parte, se presentan por procesos mal definidos y con mucha frecuencia desconocidos, así ambas respuestas son esenciales en la vida humana; la emoción dirige la conducta para que el individuo pueda adaptarse de forma efectiva a las exigencias del medio y el estado de ánimo, aunque es más sutil, influye sobre el procesamiento de la información que proviene del ambiente.

El cerebro emocional determina aspectos de suma relevancia como ya se ha visto a lo largo de este escrito...no podría concebirse la supervivencia y la interacción humana sin las emociones; esto parece bastante sencillo, sin embargo diariamente se soportan traumas emocionales, derivados principalmente de las simples dificultades diarias, las cuales llevan a grandes amarguras y decepciones. La capacidad o inteligencia emocional permite a los individuos manejar situaciones emocionales complejas, que a menudo, generan inestabilidades en los ámbitos en los cuales el individuo participa. Streiner (1998), plantea que la educación emocional es el método más directo y efectivo para restablecer contacto con los sentimientos y a partir de allí establecer una verdadera relación sana con los otros. El ser humano cuenta con las herramientas suficientes para aprender a canalizar sus propias emociones, estableciendo vínculos que le permitan crecer y



*The Outer Mind*

Pintura. Técnica Mixta sobre Papel.  
Vennicia Landolfi

desarrollarse de un modo distinto; la mente emocional tiene la capacidad de expresar y comprender las diversas emociones, la cuestión es educarla de modo que las personas lleguen a mejorar su calidad de vida, creando así posibilidades afectivas.

---

## BIBLIOGRAFIA

Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional* . 25ª Edición. México: Javier Vergara Editor.

Lyons, W. (1993). *Emoción*. Madrid: Anthropos.

Streiner, C. (1998). *La educación emocional* . Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Reeve, J. M. (2002). *Motivación y Emoción*. 3ª Edición. México: McGraw Hill.

González, M.P. Barrull, E. Pons, C. Y Marteles, P. (1998) *¿ Qué es la emoción?* Artículo 1. Extraído el 5 de Mayo, 2006 de [http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que\\_es\\_la\\_emocion.htm](http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm)

INICIO | PRESENTACIÓN | EVENTOS | SITIOS RECOMENDADOS | STAFF | CONTÁCTENOS | CORREO | FUNLAM

© 2006