

Todavía hay mucho que cambiar. Las emociones

Brittany Ramos Castillo*

Resumen:

Las emociones nacen a partir de un determinado estímulo y cumplen funciones elementales (por ejemplo, mantenernos alerta). Esto deriva en un papel sumamente relevante dentro de la configuración del ser humano e impacta, a su vez, en la esfera social. A través de estas premisas, la autora aboga que las emociones deberían tener una repercusión más relevante en el ámbito educativo, ya que, como ella misma lo señala, somos “seres emocionales”.

Palabras clave: emociones, manifestar, educación.

Las emociones son aquellas que surgen como una reacción natural del cuerpo al tener cierto estímulo o situación por parte de nuestro entorno, estas son como la felicidad, la tristeza, el enojo, el miedo, y se pueden manifestar de distintas maneras en el cuerpo, así como cuando estamos tristes, lloramos, o como la felicidad que nos da energía o que nos hace sonreír. Nosotros necesitamos de éstas porque los seres humanos experimentamos la vida de una manera emocional, básicamente son las que nos hacen saber que estamos vivos; *siento, luego existo*.

Las emociones deberían ser tomadas más en cuenta porque a pesar de que es algo que todos experimentamos, no todos saben realmente como influyen en la convivencia social. El saber identificarlas es esencial. Existen emociones primarias, secundarias, negativas, positivas, neutras. Y todas ellas se pueden presentar por medio del cuerpo ya sea por expresiones o sensaciones que obtenemos.

*** Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación en el Centro Interdisciplinario de Investigación en Humanidades del Instituto de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional Autónoma del Estado de Morelos.**

El control de las emociones debería ser algo que se enseñe.

Las emociones nos pueden ayudar a mantenernos alerta, es el medio que nos avisa cuando corremos algún peligro y la situación se expresa como temor; también puede surgir por cuestiones más psicológicas como el miedo a ser rechazado, a perder algo, etc.

Es necesario conocer nuestras emociones para saber cómo controlarlas o expresarlas, ya que el reprimirlas puede traernos consecuencias negativas en nosotros. Las emociones nos permiten comunicarnos y convivir con otros en sociedad, por ello debemos ser inteligentes emocionalmente ya que esta nos da la habilidad de sintonizarlas, comprenderlas y tomar medidas necesarias, las cuales nos ayudan a enfrentar situaciones de la mejor manera, y saber expresarlas, porque son parte de la comunicación humana.

Como parte de la inteligencia emocional Goleman identifica a los componentes de la inteligencia emocional en el autoconocimiento, el cual es el que nos permite identificar nuestras emociones; con autocontrol, que es ser capaces de controlar y manejar las emociones; la automotivación, que nos ayuda a alcanzar nuestras metas, por ejemplo conseguir un nuevo trabajo; o la empatía, que es la que hace que seamos capaces de responder ante las expresiones emocionales que tienen otras personas hacia nosotros; y por último, las relaciones interpersonales son las que nos hace relacionarnos con otras personas por medio de las emociones.

En la sociedad las emociones se pueden utilizar para controlar a la gente, un ejemplo de ello es cuando los narcos utilizan el miedo para hacer que las personas hagan lo que ellos piden o quieren, sin embargo, hay quienes deciden controlar esta emoción para evitar ser manipulados. Considero que el miedo es una de las emociones más importantes, misma que debemos aprender a controlar mejor sin dejar atrás los demás sentimientos como la ira, el dolor, etc.

Por todo lo mencionado es por lo que el control de las emociones debería ser algo que se enseñe, ya que así como en el ejemplo anterior, donde el miedo puede manipular a la gente, hay otras emociones que pueden provocar cosas no deseadas en las personas y en la sociedad, por ejemplo, podría ser cuando la sociedad demuestra emociones de asco hacia alguien, lo cual puede producir en el violentado un motivo de tristeza o ira, por un lado se produce la exclusión y por otro la posible respuesta del agredido.

Está comprobado que existe una relación entre los niveles de emocionalidad negativa y los síntomas de la enfermedad física, como la ansiedad, la ira o la depresión que se presentan con síntomas físicos, es decir, hay personas que ante una carga emocional tienen problemas físicos como dolores de cabeza o trastornos digestivos, e incluso problemas cognitivos como la excesiva preocupación y la obsesión.

El no controlarlas puede ser difícil y esto es porque algunas personas pueden tener problemas como la ansiedad o depresión que son emociones complicadas de controlar, un ejemplo es el cómo las personas que tienen tanta tristeza o ira puede llegar a autolesionarse porque no saben cómo expresar o controlar estas mismas. Incluso también pueden afectarnos provocando problemas estomacales o entre otras cosas. Incluso puede ser difícil porque la salud mental no está del todo regularizada, mucha gente cree que el ir al psicólogo es de “locos”, esto es causante de que las emociones sean direccionadas de las maneras erróneas.

Por ello, las relaciones interpersonales son importantes y deben ser tomadas con la seriedad que requieren, debemos saber expresar o controlar las emociones para poder convivir con las personas de nuestro entorno. Desde mi punto de vista, las emociones son y deben ser algo básico en la educación, ya que como seres emocionales que somos el saber todo esto es de suma importancia.

Una manera de enseñar sobre las emociones podría ser en las mismas instituciones educativas o hacer que los mismos padres sean quienes hablen con los niños respecto a las emociones, y así ser gente que pueda convivir mejor en sociedad.

Bibliografía

- Bericat, Eduardo. “Emociones”. *Sociopedia.isa*. Madrid: Asociación Internacional de Sociología, 2012. pp. 1-13. Web.
- Rangel, A. E. N.. “Inteligencia emocional”. *Salud vida*, núm. 1, 2014. Web.
- Vivas, Mireya, Domingo Gallego, y Belkis González. *Educar las emociones*. Venezuela: Producciones editoriales, 2007. Web.