

Todavía hay mucho por cambiar. Hablemos de las emociones

Diana Elisa Torres Rivera*

Resumen:

El sentir es un producto inevitable de la naturaleza humana. En la infancia es permisible explorar las emociones; sin embargo, al crecer deja de serlo. Esto impide adquirir conocimiento sobre ellas y su expresión. Mediante una reflexión la autora analiza la pregunta: ¿por qué reprimir a las emociones? Y las implicaciones que dicha represión tiene sobre el ser humano.

Palabras clave: naturaleza, emociones, expresar, necesidad, reprimir, comunicación.

Como seres humanos estamos en contacto con el mundo a través de nuestros sentidos, día a día experimentamos diversas situaciones, desde escenarios bastante agradables, hasta acontecimientos incómodos, inesperados o de mal gusto. La realidad, es que como parte de nuestra naturaleza, es inevitable sentir, pues nuestro cuerpo reacciona a las diversas circunstancias que nos rodea. Desde niños aprendemos a sintonizar con el mundo a través de nuestras primeras experiencias y por experiencias, nos referimos a las caídas, las risas, los gustos y disgustos, la tristeza y el enojo.

Por supuesto que en las primeras etapas de vida de un ser humano se le es permitido explorar cada una de las emociones, pues es la manera de ir construyendo una personalidad. Es por eso que conforme vamos creciendo se nos explica que al llegar a una cierta edad es importante tener control sobre lo que sentimos ya que depende de ello nuestro actuar ante la vida diaria y el tomar decisiones.

* **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.**



¿Qué significa controlar las emociones?, y ¿por qué debemos hacerlo? Sistemáticamente todos pasamos por un proceso de entendimiento, o por lo menos es así como se cree; aprendiendo que los berrinches y las rabietas ya no están permitidas, que si algo te molesta no puedes gritarlo y que si quieres llorar es mejor que no lo hagas en público porque demuestras debilidad.

En este caso, ¿por qué se nos enseña a reprimir emociones si sentir es un proceso natural del ser humano? Se nos enseña a condición de la sociedad y de las reglas establecidas por la misma, así es como construimos nuestra forma de pensamiento y de actuar ante la vida, tomando en cuenta el contexto en el que crecemos y nos desenvolvemos.

De esta manera, las emociones juegan un papel muy importante a la hora de comunicarnos, porque a través de ellas es como expresamos nuestros sentimientos y forjamos lasos con otras personas, permitiendo que exista un intercambio de ideas, opiniones y experiencias. En este sentido, tomando en cuenta lo anterior, ¿no sería bastante irónico reprimir las emociones siendo estas una herramienta para poder entendernos? Si no es con las emociones, ¿de qué manera nos comunicaremos?

Las respuestas a estos cuestionamientos realmente son difíciles de explicar, sin embargo, nos permiten reflexionar sobre nuestro contexto y cómo estamos tan acostumbrados a sentir lo socialmente aceptable. Es decir, dentro de la sociedad se juegan roles de género que se han forjado a lo largo del tiempo. Por ejemplo, las mujeres están en un concepto de ser delicadas, dóciles, afectuosas, por lo tanto, tienen permitido sentir y mostrar afecto. Por otro lado, el hombre es el que es fuerte, rudo, competitivo, dominante y triunfador, por lo que el hecho de mostrar sus sentimientos a los demás es símbolo de debilidad, fracaso e inseguridad.

No obstante, la única realidad es que las emociones son propias y características del ser humano, y el hecho de poder expresarlas es una necesidad, nuestro cuerpo reacciona a diversas circunstancias y necesita crear un balance para poder funcionar adecuadamente.

Entonces, ¿qué pasa cuando reprimimos nuestras emociones? Claramente existen consecuencias, pues, no estaríamos dejando a nuestro cuerpo cumplir con sus funciones adecuadamente, generando una alteración en cada uno de sus ciclos, y por ende pueden existir diversas manifestaciones a nivel físico. Ciertamente para comprender este punto es necesario hacer algunas aclaraciones. De primera mano,

¿No sería bastante irónico reprimir las emociones siendo estas una herramienta para poder entendernos?

las emociones y los sentimientos no son lo mismo y es muy común confundir ambos conceptos, pues claramente no estamos acostumbrados a tratar este tipo de temas.

Las emociones son biológicas, momentáneas y generan un balance, éstas se producen como parte de una reacción a diversas situaciones, y son ellas las que actúan como una señal de alarma en caso de estar en peligro o responden de manera positiva a circunstancias más amenas.

Por otro lado, los sentimientos son el cúmulo de emociones como la alegría, tristeza, enojo o miedo que se van almacenando en nuestra memoria a través de la experiencia y nos permiten actuar y entrar en contexto con nuestro alrededor. Estos sentimientos se generan a través de procesos mentales, formando en nosotros un estado de ánimo como la felicidad, la tranquilidad, el orgullo, el asombro, la angustia, la ansiedad o la depresión.

La diferencia con las emociones es que los sentimientos pueden generar un estado de ánimo de larga duración, un problema está cuando no nos permitimos expresar todo aquello que sentimos, lo cual propicia el estar envueltos en un ámbito negativo. Entre estos estados podemos encontrar la angustia, la ansiedad y la depresión, las cuales son las más comunes dentro de la sociedad. Estos sentimientos se generan (como ya se había dicho) por el cúmulo de emociones reprimidas en nuestro cuerpo, sobre todo cuando estamos expuestos a situaciones difíciles.

Día a día nos encontramos inmersos ante complejidades y problemas, ocasionando estrés en nosotros, manifestándose de diversas maneras, de forma física, lo que provoca agotamiento o pequeños dolores que con el tiempo se pueden transformar en enfermedades.

Dichos síntomas son los que conocemos como enfermedades psicosomáticas, manifestándose comúnmente en el estómago, en la cabeza, en el corazón o incluso en las vías respiratorias. Ante esto, es muy común encontrarnos con padecimientos como la colitis, la gastritis, la migraña y en casos muy extremos algún tipo de cáncer. En este sentido, es importante reflexionar sobre la importancia de poder manifestar nuestras emociones, permitiéndonos sentir lo que llevamos dentro, y claro, saber canalizar cada una de ellas a través de diferentes actividades.

Un punto a reflexionar es que es poco común hablar sobre temas relacionados a las emociones, envolviéndonos en un ámbito rutinario y gris donde mucha gente

permanece en un estado pasivo guiándose por lo socialmente aceptable. Si tan sólo nos permitiéramos hablar y escucharnos unos a otros se marcaría una gran diferencia, nos ayudaría a mejorar nuestras relaciones, a resolver conflictos y sobre todo a lidiar y superar aquellos sentimientos que nos son difíciles.

La tarea tiene varios retos; podemos comenzar por tomar en cuenta que aún queda mucho por cambiar y saber que las emociones juegan un papel importante dentro de nuestra vida diaria.

Bibliografía

- González Ramírez, Mónica Teresa, y René Landero Hernández. "Síntomas psico-somáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres". *Ciencia UANL*, vol. xi, núm. 4. México: Universidad Autónoma de Nuevo León, octubre-diciembre, 2008, pp. 403-410. Web.
- Plenitud Consciente. "¿Qué pasa cuando reprimes una emoción?" [vídeo]. YouTube, 27 de junio de 2018. Web.
- Psicoactiva. "Qué es la anestesia emocional y cómo se manifiesta". YouTube, 16 de junio de 2020. Web.
- Roa, Renata. "¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento? Inteligencia emocional" [vídeo]. YouTube, 28 de mayo de 2019. Web.