



Todavía hay mucho que cambiar. Cuerpo y emociones

Keila Rubí Gerardo Soriano*

Resumen:

La pregunta "¿qué son las emociones?" Presenta una dualidad que no siempre es evidente. La dualidad se da entre lo psicológico, que se encuentra en la esfera de lo mental, y lo sensorial, que está anclado en la esfera de lo material. Referida dualidad también se presenta cuando se intenta definir al cuerpo; por este motivo, las emociones se vinculan al cuerpo a través de la dualidad.

Palabras clave: emociones, definición, dualidad, cuerpo, psicológico, sensorial, cognoscible.

Las emociones están presentes en nuestra vida cotidiana, cada uno de nosotros diariamente experimentamos diversas emociones a lo largo de nuestra rutina. Sin embargo, algo que no nos hemos planteado a pesar de que convivimos y vivimos con las emociones es ¿qué son las emociones? existen varias definiciones que a mi parecer no terminan por definir las ya que estas están caracterizadas por una dualidad que no siempre es evidente para las personas.

Se habla de que estas permanecen o se manifiestan en nuestro cuerpo a través de lo psicológico y lo sensorial. Lo psicológico trataría de ubicarlas a nivel mental, es decir, más allá del hecho biológico de que estas se producen en nuestro cerebro y lo sensorial lo haría a lo material, físico, corpóreo. Pues bien, ¿qué es un cuerpo? Nos encontramos con un planteamiento similar pues el cuerpo tampoco tiene una definición clara ya que este de igual manera se vincula a lo biológico (material, físico) y a lo social (psíquico, y cultural).

*** 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.**

Las emociones se vinculan con el cuerpo a través de su dualidad misma.

Empezaremos hablando del cuerpo físico que es el más reconocido y quizás en el que pensamos en primera instancia cuando nos cuestionamos qué es un cuerpo. Un cuerpo material es algo que ocupa un lugar en el espacio, algo palpable y visible. Por una parte, un cuerpo puede ser lo que Platón dijo, la cárcel (o estuche) del alma, esa parte material que reconocemos en primera instancia desde lo biológico (carne, huesos, músculos y órganos).

Sin embargo, un cuerpo es un cuerpo con o sin vida lo que implica que los objetos son cuerpos inanimados lo que diferencia esta clase de cuerpos de los nuestros es el hecho de que nosotros somos seres vivos (incluyendo a los animales y las plantas), pero más aún el que tenemos conciencia y humanidad (si hablamos de las personas) pero al igual alguien sin vida también posee un cuerpo y eso no lo hace menos humano.

El cuerpo social es más difícil de definir porque implica muchas cosas, entre ellas lo espiritual, es decir poseer un alma o algo dentro de nosotros que va más allá de lo físico y que se acerca más a lo metafísico, indescifrable, místico. Apegándonos a esta dualidad entre físico y social podemos observar que las emociones se vinculan con el cuerpo a través de su dualidad misma.

En el cuerpo físico las emociones se relacionan de diversas formas, una de ellas es a través de las sensaciones, es decir, en qué partes de nuestro cuerpo sentimos las emociones. Por ejemplo, el miedo en la parte superior de nuestro cuerpo, la tristeza en el pecho y así sucesivamente, otra manera sería cuando podemos notar o expresar las emociones en el rostro como en el caso de los gestos, o en otras partes del cuerpo como la postura o el tono de voz, algo que me gustaría destacar es que la identidad se situaría en este cuerpo a través de la imagen física de la persona.

En torno a esta idea estarían los estudios de las emociones, los estructuralistas plantean emociones internas (sociales) y externas (físicas), o los socioculturales hablan de la adaptación biológica y cultural, la perspectiva evolucionista. En el cuerpo social las emociones están aún más posicionadas ya que este implica lo espiritual (el tema del alma), lo cognoscible (cómo percibimos y entendemos las emociones), las acciones (lo cultural) y la identidad (personalidad e individualidad). Desglosaremos a continuación tres de estos cuatro aspectos.

Lo cognoscible se relaciona principalmente a lo subjetivo, es decir, el como nosotros tenemos una experiencia

emocional individual que sólo nosotros comprendemos, ya que nadie más puede sentirla igual a nosotros. Esto explicaría porque no todos sentimos, entendemos y comprendemos las emociones de la misma forma, ya que un acontecimiento podría generar diversas reacciones según nuestra perspectiva. En esta entraría el estructuralismo cuando señala las emociones discretas.

Las acciones están mediadas por las emociones ya que estas se complementan pues a veces el como nos sentimos nos lleva a realizar acciones que no haríamos en otras circunstancias, es decir, a tener un impulso irracional tal y como lo plantea el funcionalismo. También estas emociones se encuentran mediadas por el simbolismo que les damos a través de nuestra construcción social (otra teoría), del estatus social que tenemos o percibimos, de los roles (incluso podemos notar con frecuencia los de género que se ve mediado por estas construcciones sociales en cuanto a las emociones), y en cómo se supone que debemos sentir, expresar o manejar las emociones según nuestro entorno social.

Por último, en la identidad hablamos de que el cuerpo y las emociones dependen de nuestro individualismo, nuestra personalidad y forma de ser, por lo cual esto también explica porque las emociones no se perciben o manejan de la misma forma todo el tiempo, no son universales en ese sentido. A veces no podemos dominar las emociones y pueden salirse de control o también desconocemos cuáles son, qué las originan, ya que al ser de corta duración son confusas y cuando duran horas o días pueden sumergirnos en un problema emocional.

Bibliografía

- Astacio Frías, Martín. "¿Qué es un cuerpo?". *A Parte Rei. Revista de filosofía*, núm. 14. Madrid, 2001. pp. 1-4. Web.
- Guedes Gondim, Sonia Maria, y José Luis Álvaro Estramiana. "Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones". *Revista Española de Sociología*, núm. 13. Madrid: Federación Española de Sociología, 2010. pp. 31-47. Web.
- Ibáñez, María, y Jesús Jiménez. "¿Dónde se sienten las emociones?". *Huffpost*, 14 de marzo de 2014. s/p. Web.
- Somaticexoerencing. "¿Dónde se sienten las emociones en el cuerpo? Esta fotografía lo muestra". *Somaticexoerencing*, 2020. s/p. Web.