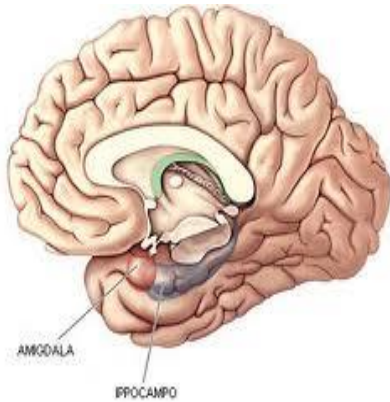


1.1 Base biológica de la emoción



Dentro del sistema límbico, el núcleo amigdalino o amígdala ha mostrado ser fundamental para el procesamiento emocional.

En los seres humanos, la amígdala es un racimo de células interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral; son dos y se ubican a cada lado del cerebro, la amígdala es relativamente grande si se la compara con la de otros animales. Estas estructuras límbicas se encargan principalmente del aprendizaje y el recuerdo del cerebro —es el depósito de la memoria emocional; si se separa la amígdala del resto del cerebro, esto desencadenará una incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos —"ceguera afectiva"—.

De la amígdala dependen las emociones primarias. Las lágrimas en los seres humanos, por ejemplo, son desencadenadas por la amígdala. Las investigaciones realizadas por el neurólogo Joseph LeDoux, han demostrado que la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos, aún mientras el cerebro racional procesa una solución.

La amígdala funciona como una especie de central de monitoreo de alarmas, y en caso de presentarse una situación de emergencia, se conecta con los centros cerebrales más importantes y ordena el desencadenamiento de todas las funciones de respuesta defensiva y focaliza la atención cerebral en la elaboración de estrategias de supervivencia. Las investigaciones de LeDoux, han demostrado la sorprendente eficiencia del sistema perceptivo humano; las señales del ojo y del oído viajan primero al tálamo y luego a la amígdala; una segunda señal viaja hacia el cerebro pensante. Este proceso permite generar respuestas inmediatas sin tener que depender de los cuidadosos cálculos y razonamientos del cerebro racional.

La amígdala puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber exactamente por qué lo hacemos, porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza. Este desvío parece permitir que la amígdala sea un depósito de impresiones y recuerdos emocionales de los que nunca fuimos conscientes.



1.1.1 ¿Qué son las emociones?



La palabra emoción, viene del latín “Motere” que significa moverse. Es una tendencia a actuar. Las emociones impulsan al ser humano a una determinada conducta. En muchas ocasiones hemos escuchado a personas que se han dejado llevar por la ira y han tenido una conducta agresiva o que por el miedo el cuerpo se paraliza y no existe reacción alguna. Basta con recordar un momento de mucha felicidad en ese estado de ánimo las cosas nos parecen más fáciles y nos mostramos dispuestos a hacer cualquier cosa.

Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes.

Éstas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación.

1.1.2 El papel de las emociones en las vidas.

Las emociones dirigen nuestra atención y nuestro pensamiento.

Cuando estamos emocionados nos cuesta mucho dejar de pensar en otra cosa que no sea aquello que nos emociona. Como lo que nos emociona es lo que es importante para nosotros, estar atentos a ello es una estrategia evolutiva muy eficaz para gestionar la energía disponible (limitada) priorizando lo importante.



Las emociones favorecen el recuerdo.

Recordamos lo que nos emociona (ejemplo: acontecimientos personales, sociales) y no recordamos lo que no nos emociona (ejemplo: actividades cotidianas rutinarias). Al igual que en el punto anterior, el que las emociones señalen lo que es importante para nosotros es lo que permite a nuestro cerebro discriminar lo que debemos recordar o no.

Las emociones favorecen nuestra comunicación interpersonal y social.

Las emociones las expresamos de manera automática, principalmente, a través de las expresiones faciales, los tonos de voz, las posturas corporales, etc., y logran que la comunicación sea más precisa y eficaz. Estas expresiones emocionales son captadas de manera no consciente por las demás personas. Se ha constatado que la comunicación emocional, o no verbal, tiene mucho más impacto en las relaciones interpersonales que la comunicación verbal.

Las emociones nos ayudan a tomar decisiones adecuadas.

El cerebro humano tiene la capacidad de anticipar la emoción de un evento sólo pensando en él, sin que el mismo esté ocurriendo en este momento. Cuando se tiene que decidir algo, la razón nos sirve para poner sobre la mesa todas las opciones que tenemos con sus beneficios, limitaciones y es la facultad de anticipar la emoción que sentiremos con cada opción, de manera rápida e inconsciente, la que nos llevará a tomar la decisión. Ello nos permite elegir de manera rápida y eficaz, y luego la razón lo completa con una justificación razonada.

Sin embargo, en diversos estudios se ha observado que el proceso de colaboración entre la razón y la emoción no funciona tan bien a la hora de tomar decisiones en situaciones en las que dispongamos de muchas opciones. Puede ser que ello sea debido a que esta estrategia evolutiva se desarrolló en un contexto en el que no había muchas opciones entre las que elegir. Esta es una característica que se debe tener en cuenta para no errar cuando haya que tomar decisiones en escenarios con muchas opciones.