

La importancia de las emociones

Por Olga Andrade

Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

La emoción suele comprenderse como una manifestación fisiológica, afectiva y cognitiva muy intensa ante un estímulo interno o externo, que puede representarse -y significarse- como placentero o displacentero para el sujeto. Son concebidas como un fenómeno multidimensional que todos los seres vivos experimentan y se vincula con diferentes sistemas de respuesta: cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico.

Pero, ¿son importantes las emociones? ¡La respuesta es sí! Ellas le permiten al ser humano construir vínculos afectivos y además inciden en procesos complejos que intervienen en la motivación, el interés y la capacidad de goce y disfrute, o que derivan en mecanismos de autopreservación ante situaciones displacenteras (Fernández – Abascal, *et. al.*, 2013). En otras palabras, las emociones permiten que las personas se relacionen consigo mismas y quienes le rodean, afronten conflictos, tomen decisiones y se protejan ante situaciones adversas. Es decir, las emociones –placenteras o displacenteras– son necesarias y fundamentales para los seres vivos, bien sea porque favorecen la adaptación al entorno o porque inciden en el bienestar subjetivo.

¿Cuál es clave? ¡Reconocerlas! En la medida que los sujetos identifican las manifestaciones cognitivas, afectivas, conductuales y fisiológicas de las emociones, serán capaces de nombrar y reconocer lo que están sintiendo. Este reconocimiento puede ayudarles a:

1. Entender cuál es el motivo que subyace a su emoción.
2. Comprender y empatizar consigo mismo.
3. Expresar claramente qué sienten y pedir apoyo si lo necesitan.
4. Mantener o modificar patrones de respuesta adaptativos o desadaptativos.

Para más información y recomendaciones para la identificación de emociones, puedes seguir estos enlaces:

Echevarría, J. [Unicef – Perú]. (06 de agosto de 2020). *#AprendoEnCasa – La importancia de las emociones en nuestra vida*. [Video de YouTube]. <https://www.youtube.com/watch?v=5KhbuzD4yjY>

Psych2Go [Psych2go]. (07 de junio de 2021). *10 Things Your Emotions Are Trying To Tell You*. [Video de YouTube]. <https://www.youtube.com/watch?v=qXC1b4O1PN0>

Referencias

Fernández – Abascal, E. (2013). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón ARECES, S.A.

Garrido Gutiérrez, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.