

EMOCIONES BÁSICAS MATEA

La doctora Myriam Muñoz Polit (2009) realizó una investigación acerca de las emociones, considerando los criterios de otros investigadores. Concluyó que son cinco las emociones básicas: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría, y su teoría es llamada también MATEA, por las iniciales de las emociones. En su teoría menciona que a cada emoción le corresponden ciertos sentimientos, que se generan automáticamente ante un estímulo. En la siguiente tabla se aprecian las emociones básicas y el objetivo de supervivencia al que van ligadas:

Emoción	Objetivo de supervivencia
Miedo	Protección
Afecto	Vinculación
Tristeza	Retiro hacia sí mismo y reflexión
Enojo	Defensa y establecimiento de límites
Alegría	Vivificación y energización de cuerpo

(GESTALT TSU, 2009)

MIEDO

Surge principalmente ante una situación de peligro. Por instinto tratamos de protegernos para seguir subsistiendo al sentirnos amenazados. Esta emoción está catalogada en la sociedad como negativa y es símbolo de cobardía.

La mayoría de las veces que se manifiesta el miedo es por cosas que el individuo imagina, o es generado por estereotipos de la sociedad, por ejemplo: el miedo al fracaso, a estar solo, a la oscuridad. Esto lo desarrollamos desde niños pues parte de ideas que nuestros padres o los integrantes del entorno siembran en nuestra mente.

El miedo es el encargado de salvaguardar la integridad de la persona, alejándolo de la zona o la persona que lo provoque.

Nuestro organismo interpreta los efectos que pueden causar la amenaza: primero los sentidos captan el foco de peligro, el cerebro lo interpreta y lo pasa al sistema límbico que se encarga de regular las emociones de lucha, huida y, ante todo, la conservación del individuo. El cuerpo reacciona así cuando siente miedo (varía dependiendo del sujeto y la situación):

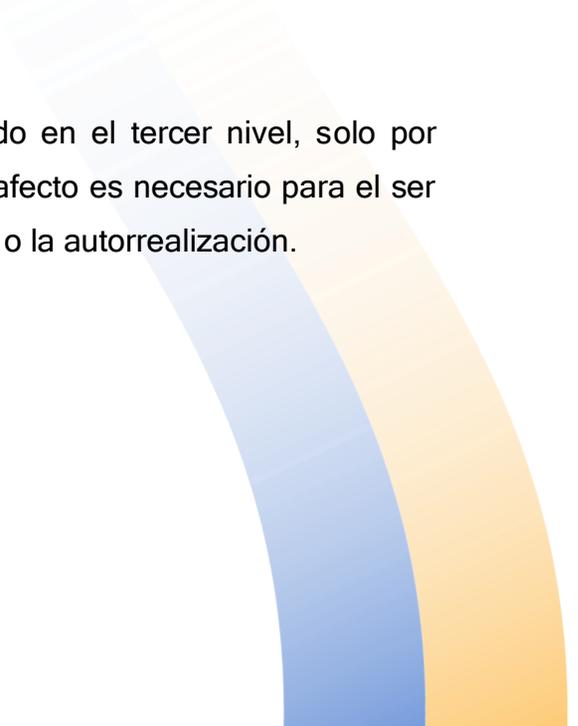
- Aumento de presión arterial.
- Aumento de la velocidad en el metabolismo.
- Aumento de la glucosa en sangre.
- Detención de las funciones no esenciales.
- Aumento de adrenalina.
- Aumento de la tensión muscular.
- Apertura de ojos y dilatación de pupilas.

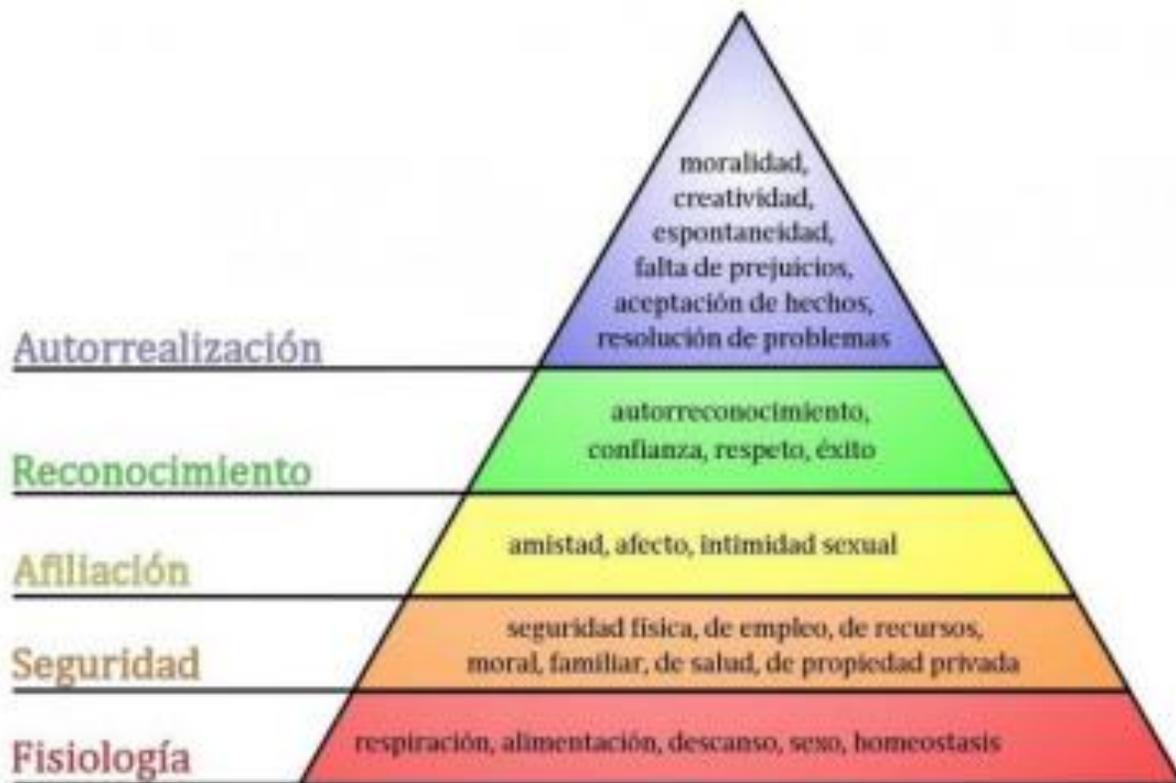
AFECTO

Hace referencia a todas las muestras de cariño que el individuo recibe y otorga a los demás seres de su entorno. Proviene del latín *affectus* y habla de la inclinación hacia alguien o algo, especialmente de amor o cariño.

Esta emoción se desarrolla de manera intuitiva, es una necesidad básica que se debe satisfacer pues somos seres sociales que nos relacionamos constantemente con los demás.

En la pirámide de Maslow, el afecto se encuentra ubicado en el tercer nivel, solo por encima de las necesidades fisiológicas y de seguridad; el afecto es necesario para el ser humano y es incluso más importante que el reconocimiento o la autorrealización.





Pirámide de Maslow (2016)

Para que el afecto se desarrolle apropiadamente, depende en gran medida de los valores y costumbres que el individuo posea. Es importante tomar en cuenta estos factores para que el afecto sea recíproco y ambos lleguen a un estado de bienestar sintiéndose correspondidos y valorados.

El afecto nos hace sentirnos plenos. El bienestar es una emoción parasimpática, ligada a la sensación de saciedad, ya sea física o psicológica, a través de la complacencia. A nivel conductual se percibe como una sensación de plenitud, esto es la ausencia de necesidades, deseo o dolor, lo que da lugar a la contemplación y a la relajación.

TRISTEZA

Es una emoción que se genera como respuesta a los acontecimientos que no son placenteros, como la pérdida de alguien o de algo, el dolor o simplemente la insatisfacción ante un hecho. Refleja sentimientos de impotencia y falta de interés por hacer las cosas.

Podemos decir que es una emoción necesaria e importante que el humano debe sentir, pero sin aferrarse a ella.

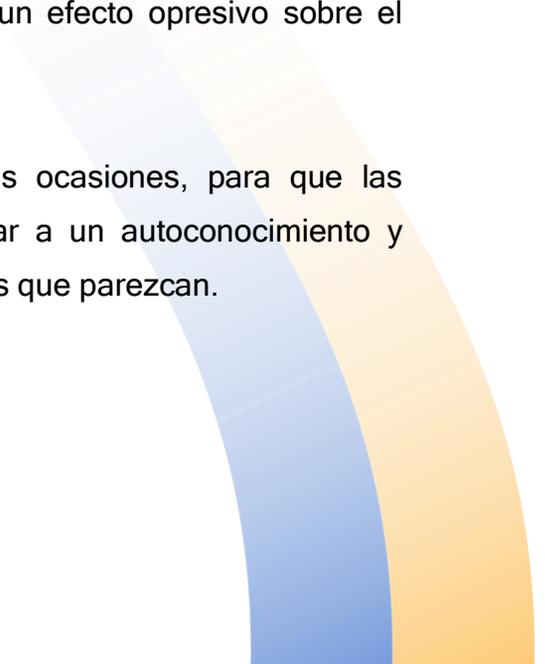
La reacción del ser humano ante la tristeza refleja sentimientos de angustia, fracaso, decepción e impotencia, También desencadena reacciones físicas como:

- Llanto.
- Irritabilidad.
- Cansancio o falta de energía.
- Moderadas elevaciones de la frecuencia cardíaca.
- Ligeros aumentos de la presión arterial.
- Elevación de la actividad neurológica.

Es importante considerar los síntomas anteriores y tener en cuenta que un mal manejo de las emociones afecta la vida diaria de las personas y puede llevar a problemas severos de salud. Si la tristeza persiste podemos llegar al siguiente nivel de la tristeza: la depresión.

La tristeza es una emoción única, pues se relaciona con un déficit hormonal y no con un exceso. A nivel psicológico se produce por la inactividad o carencia de algún estímulo agradable como la felicidad o el bienestar. Se manifiesta con una etapa inicial de hipersomnolia y apatía, seguida por insomnio, desilusión y, en su forma más intensa, depresión. Ejerce inicialmente un efecto parasimpático, mismo que progresa a un estado transitorio de dolor denominado “angustia”, el cual genera un efecto opresivo sobre el pecho, que da como resultado una estimulación simpática.

Es importante considerar que la tristeza sirve, en muchas ocasiones, para que las personas se encuentren consigo mismas, así pueden llegar a un autoconocimiento y pueden buscar el lado positivo de las cosas, por más adversas que parezcan.



ENOJO

Proviene del latín *inodiâre*, que significa `enfadar'. Es una reacción fisiológica y psicológica al dolor, el sufrimiento, la amenaza o el peligro. Sucede cuando algo no satisface las necesidades, creencias o deseos, cuando el individuo ve frustrado su objetivo.

Esta emoción surge por un estímulo, principalmente de disgusto o inconformidad. Puede ser interno o externo y se presenta en distintos grados de intensidad; sin embargo, cuando una persona tiene el manejo adecuado de sus emociones, cuenta con la capacidad de no reaccionar por impulso.

Las sensaciones físicas del enojo son:

- Aumento del ritmo cardíaco.
- Descompensación.
- Aceleración de la respiración.
- Enrojecimiento de la piel.
- Aumento de la tensión muscular.
- Elevación de la temperatura.
- Temblor y sudoración, en algunas ocasiones.

El enojo libera adrenalina que anula el dolor y provoca en el ser humano la sensación de ser más fuerte. También libera esteroides que propician la agresividad. La función básica del enojo es la supervivencia.

En muchas ocasiones el enojo es mal visto por la sociedad, y quienes lo sienten prefieren reprimirlo, aunque culturalmente se considera que el enojo es apropiado cuando las normas, costumbres y leyes son infringidas.

ALEGRÍA

Esta emoción aparece cuando se experimenta algún hecho considerado positivo o favorable, que provoca un estímulo de vitalidad y energía. Aparece cuando estamos en proceso de satisfacer alguna necesidad y cuando esta ha quedado satisfecha, nos hace sentir vitales, energéticos y cargados de endorfinas.

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la presión sanguínea.
- Fluctuaciones en la actividad electrodérmica.
- Ojos más abiertos.

Estar alegres Características:

- Emoción positiva y agradable.
- Favorece la aparición de conductas altruistas, de compromiso social y voluntario.
- Genera actitudes positivas hacia los demás y hacia uno mismo.
- Mejora la autoestima, la autoconfianza, las relaciones sociales, la creatividad, el aprendizaje.

La alegría tiene múltiples beneficios para la salud, cuando se presenta el cuerpo produce serotonina, cuya función principal es atenuar el estrés y la ansiedad. Cuando una persona está alegre tiende a ser más creativa, servicial, altruista, voluntaria, y tiene una mayor y mejor interacción con la sociedad.

Referencia:

López Cruz, Alejandra Judith. (2016). Inteligencia Emocional; Herramienta Fundamental para Mejorar el Trabajo en las Organizaciones. Recuperado de:

<https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/18645/Manejo%20de%20emociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>