

¿Qué son las emociones?

LA ÓPTICA DE LA NEUROCIENCIA

Las **emociones**, según Eric R. Kandel, «son estados de disposición que surgen en el cerebro como respuesta al entorno; nos dan información básica acerca del mundo y preparan el terreno para nuestras acciones y decisiones.» En otras palabras, son reacciones inconscientes provocadas por cambios en el entorno que tienen el objetivo de dar una respuesta rápida y automática para garantizar nuestra supervivencia. (Bueno, 2017) (Guillén, 2017) António Damásio puntualiza que «las emociones permiten a los organismos lidiar con éxito con objetos y situaciones que son potencialmente peligrosos o beneficiosos», es decir, la manera que tiene el cerebro de evaluar el ambiente interior y exterior del organismo y poder dar una respuesta consecuente y adaptativa es a través de las emociones.

Las emociones se desencadenan por medio de estímulos sensoriales que se producen en el momento o que son reconstruidos a partir de un recuerdo. (Damásio, 2010) Estos estímulos originan, de manera inconsciente, una cadena de reacciones, primero corporales y después mentales. En el momento que percibimos cómo nos sentimos, la emoción se hace consciente. (Kandel, 2019) (Guillén, 2017)

Muchos estímulos que tenemos alrededor, ya sea en nuestro entorno o en el interior de nuestro cuerpo, pueden desencadenar una emoción consciente o inconscientemente. Estamos programados genéticamente para reaccionar emocionalmente delante de algunos de estos estímulos, pero hay otros que nuestra respuesta emocional viene dada por experiencias personales pasadas. «Muchos de nuestros gustos y aversiones, perfectamente normales y banales, surgen de esta manera.» (Damásio, 2006)

Es interesante diferenciar emoción de **sentimiento**. Eric R. Kandel los distingue así: «emoción es el componente conductual, inconsciente y observable, y el sentimiento la experiencia subjetiva de la emoción.» António

Damásio define los sentimientos como «la representación mental de los cambios fisiológicos que caracterizan las emociones.»

En otras palabras, las emociones presentan un patrón neuronal que puede ser estudiado de manera objetiva y que se puede ver tanto en humanos como en otras especies. En cambio, los sentimientos son privados y subjetivos, individuales y personales, son interpretaciones subjetivas del estado emocional. (Damásio, 2001)

António Damásio además añade que «los sentimientos amplifican el impacto de una determinada situación, acentúan el aprendizaje, y incrementan la probabilidad de anticipar situaciones similares a las ya vividas.» Es por esto que la implicación de la emoción y los sentimientos agradables en el aprendizaje es tan esencial. Pues un aprendizaje acompañado de emoción el cerebro lo detectará como importante para la supervivencia y lo integrará más fácil y profundamente. (Bueno, 2017)

Así pues, los seres humanos damos respuesta a los desafíos y a las oportunidades que se nos presentan a través de respuestas inmediatas, proporcionadas por las emociones, y a través de alertas mentales, proporcionadas por los sentimientos. (Damásio, 2001)

Tal y como manifiesta António Damásio «uno de los objetivos clave de nuestro desarrollo educativo es interponer un paso evaluativo no automático entre los objetos causativos y las respuestas emocionales. Intentamos, al hacerlo, modelar nuestras respuestas emocionales naturales y adecuarlas a los requerimientos de una cultura determinada.» Dicho de otra manera, la educación debe ayudar a aprender a analizar los estímulos que nos originan emociones para así dar respuestas más adecuadas a la sociedad donde vivimos.

BIBLIOGRAFÍA

Bueno, D. (2017). *Neurociència per a educadors*. Barcelona: Rosa Sensat.

Damásio, A. (2001). Fundamental feelings. *Nature*, 413, 781.

Damásio, A. (2006). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Damásio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Barcelona: Destino.

Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*.

Kandel, E. (2019). *La nueva biología de la mente: Qué nos dicen los trastornos cerebrales sobre nosotros mismos (Spanish Edition)*. Kindle edition.