¿PARA QUÉ SENTIMOS EMOCIONES? 🤔

Es fundamental entender que nuestras **emociones no son intrínsecamente "malas" o "peligrosas"**, aunque a veces nos hagan sentir incómodos. De hecho, necesitamos toda la **paleta de emociones**, las agradables y las que no lo son tanto, para desenvolvernos bien en el mundo.

Imagina por un momento cómo sería no tener emociones. No tendríamos altos ni bajos, pero seríamos como **autómatas** sin rumbo. Ahora, piensa cómo sería si solo sintieras las emociones "buenas". ¿Cómo sabríamos que nuestra vida está en **peligro** si no sintiéramos **miedo**? O, ¿cómo nos defenderíamos si nos ofendieran si no sintiéramos **rabia**?

La verdad es que todas nuestras emociones —las alegres, las incómodas y las que nos resultan difíciles— nos ofrecen muchísima **información** valiosa sobre lo que está pasando en nuestra vida. Nos ayudan a **guiar nuestras acciones** y a **motivarnos** para hacer cosas que nos son útiles para sobrevivir y estar bien.

Nuestras emociones nos impulsan a actuar de formas específicas, a las que llamamos **"Conductas Impulsadas por Emociones" (CIE)**. Estas reacciones suelen ser **automáticas y adaptativas**. La naturaleza nos ha dotado de un sistema coordinado: **sentimos algo y hacemos algo como respuesta**.

Veamos algunos ejemplos de cómo funciona este sistema analizando el propósito de las emociones que tradicionalmente consideramos "malas" o difíciles.

EL ROL DE LAS EMOCIONES INCOMODAS 🛡️

Miedo: Nuestro Sistema de Alarma 🚨

El miedo es un sistema de alarma natural. Es una respuesta esencial ante el peligro que nos avisa de que necesitamos actuar de inmediato o prestar muchísima atención.

Función: Protección y acción rápida.

Ejemplo: Imagina que cruzas la calle y de repente un coche viene a toda velocidad. Sin pensarlo, saltas a la acera y jalas a tu amigo para ponerlo a salvo.

En esta situación, el miedo te hizo moverte más rápido de lo que hubieras podido si te hubieras parado a pensar. Es el miedo el que garantiza su seguridad. Estas son reacciones naturales que, por lo general, ocurren sin que tengamos que pensarlas conscientemente. No necesitas decirte "apártate", simplemente lo haces. Si no hubieras sentido miedo, podrías no haber notado el peligro o habrías perdido un tiempo vital pensando qué hacer, con un desenlace fatal. Así, esa emoción incómoda es, en realidad, un mecanismo vital para protegerte de un daño.

Tristeza: Necesidad de Recuperación y Apoyo 😔

La tristeza es una de las emociones que más intentamos evitar. ¿Cuántas veces has escuchado "anímate" o "no estés triste"? Sin embargo, también cumple una función crucial. La tristeza intensa, la melancolía o la sensación de abatimiento y desesperanza, es una respuesta natural ante una pérdida (de alguien querido, un trabajo, una meta) o un revés que parece no tener solución obvia.

Función: Aislamiento, procesamiento y señal social de ayuda.

Ejemplo: Si te enteras del fallecimiento de alguien cercano, sentirás una intensa tristeza y pérdida de energía, con dificultad para concentrarte. Esta reacción natural indica la necesidad de retraimiento o aislamiento y la reducción de la actividad para que inicie un periodo de "luto" o procesamiento.

La tristeza te da el tiempo para dejar a un lado el resto del mundo y afrontar la pérdida, reuniendo fuerzas para seguir adelante. Además, es una señal social importante: indica a otros que necesitas apoyo y consuelo, facilitando que se acerquen a ayudarte a recuperarte. Por lo tanto, esta emoción "mala" es vital para la sanación y el apoyo mutuo.

Ansiedad: Preparación y Vigilancia 💡

La ansiedad, al igual que la tristeza, es otra emoción que a menudo nos dicen que no debemos sentir. Pero tiene una gran importancia. La ansiedad es un estado orientado hacia el futuro.

Función: Preparación ante sucesos futuros o peligros potenciales.

Ejemplo: Tienes una gran presentación o un examen importante. Naturalmente, la fecha se acerca y comienzas a sentirte ansioso. Esta ansiedad te motiva a investigar a fondo el tema, a quedarte hasta tarde, a practicar la presentación e incluso a anticipar posibles preguntas difíciles.

Tu cuerpo y mente entran en un estado de vigilancia y "preparación" para que nada te tome por sorpresa. En este caso, la emoción incómoda de la ansiedad te sirvió para un propósito claro: te impulsó a prepararte y a centrarte en la situación, asegurando un mejor desempeño.

Ira: Defensa y Límite 👺

La ira es una respuesta natural ante una situación que percibimos como injusta, lesiva o una ofensa intencional.

Función: Movilizar esfuerzos para defendernos a nosotros mismos o a un ser querido.

Ejemplo: Tu compañía de teléfono te ha cobrado servicios no solicitados y ahora te exigen un pago alto. Te sientes frustrado y engañado. Con gran enfado, exiges hablar con un supervisor y demandas que te devuelvan el dinero.

En esta situación, la ira es una forma adaptativa de indicar a la otra persona que te sientes ofendido/a. Actuar con firmeza (no necesariamente gritando) es una manera de usar esa ira para defender algo de valor, poner un límite y prevenir que la situación te cause un daño mayor. Es una emoción clave a la que debemos prestar atención, ya que nos indica que algo importante necesita ser defendido.

Cuando las emociones se vuelven abrumadoras

Como ves, las emociones son experiencias adaptativas con funciones cruciales. Sin embargo, también pueden causar interferencia, estrés e incluso limitar la vida de las personas.

Quizás pienses: "El miedo es útil, pero ¿qué pasa con el miedo que siento en un ataque de pánico?" o "La ansiedad me es útil, pero yo la siento demasiado intensa y todo el tiempo".

La realidad es que, si bien todas son adaptativas, a veces las experimentamos de forma demasiado intensa, incontrolada o en el momento o situación equivocada.

Antes de comprender por qué y cómo las emociones se vuelven desadaptativas (algo que aprenderás a medida que profundices en el tema), es fundamental entender que necesitas todas tus emociones, incluso las más incómodas. No es deseable querer que desaparezcan, ya que son la brújula que nos ayuda a navegar por la vida.

Para entender cómo nuestras emociones pasan de ser útiles a ser abrumadoras, primero debemos analizar qué son realmente las "experiencias emocionales".