



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

TOMO II

Proyecto de divulgación
para identificar y entender
cómo manejarlas en
situaciones de crisis



GACETA
UNAM



COORDINACIÓN
DE HUMANIDADES



Facultad
de Psicología

Introducción



- Todas las emociones son necesarias para vivir.

El Diccionario de las Emociones en su tomo I ha tenido gran aceptación en diferentes contextos con público universitario y extrauniversitario. Su objetivo fue explicar las principales emociones que se generaron en el contexto de la pandemia por Covid-19. El trabajo colaborativo entre la Dirección General de Divulgación de las Humanidades y la Coordinación del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología de la UNAM ha generado el tomo II, que incluye otras 12 emociones (ira, euforia, indiferencia, asco, aburrimiento,

curiosidad, hostilidad, compasión, empatía, asombro, gratitud y orgullo), con el propósito de continuar aportando información para el cuidado de la salud mental.

El contenido de este tomo II se enfoca en la identificación de las emociones, sus manifestaciones psicológicas y fisiológicas, la función que tiene cada una, técnicas o estrategias para regularlas, información para identificar el nivel de afectación para buscar atención psicológica, así como referencias culturales y de divulgación con las que se ofrecen ejemplos concretos. El cuidado de la



salud mental empieza con la forma en que identificamos y regulamos las emociones, lo que favorece la toma de decisiones, la forma de afrontar situaciones difíciles en la vida, reconocer y valorar las propias capacidades y limitaciones, identificar áreas de oportunidad y tener un adecuado desarrollo en diversas áreas (personal, familiar, social, académica, laboral, entre otras).

De la misma forma que en el tomo I, las emociones se presentan en versión impresa, videocápsulas e infografías, publicándose en la página diseñada por *Gaceta UNAM* de la

Dirección General de Comunicación Social de la UNAM (<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>); en el sitio de la DGDH, HumanidadEs Comunidad (<http://www.humanidadescomunidad.unam.mx>) y en las redes sociales del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología (Facebook e Instagram).

La UNAM reitera su compromiso de actuar de manera preventiva y apoyar a la población en el cuidado de la salud mental ante el incremento de problemas psicológicos y sociales en la actualidad.

**DRA. MARÍA ELENA MEDINA MORA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Diccionario de las emociones

Síntomas

Una persona iracunda tiene dolor de cabeza y se aceleran su respiración y sus latidos; grita, insulta y lastima a los demás. La ira proviene del estrés, del agobio, o de cuando nos sentimos en peligro. Vemos las cosas como algo terrible, aun cuando en realidad no lo son.



¿Para qué sirve?

- * Nos ayuda a sobrevivir
- * Pasada la furia, tiene un efecto tranquilizante
- * Nos brinda ideas para controlarnos
- * Motiva a resolver los problemas

- * Nos da energía y conduce a objetivos específicos
- * Permite reconocer cuando algo es injusto
- * Promueve nuestras conexiones emocionales
- * Ayuda a que nos autoevaluemos

La ira no es solamente una reacción agresiva, ya que da información útil para relacionarnos mejor con quienes nos rodean y con nosotros mismos.



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.

IRA

Es un sentimiento de furia en donde nos dejamos llevar por los impulsos. Puede surgir por situaciones muy desagradables, como cuando los pacientes, por el dolor, se vuelven agresivos; o cuando en el fútbol los fanáticos enfurecidos gritan insultos y hacen destrozos.

Estrategias

Podemos...

- Relajarnos
- Cambiar nuestra forma de pensar
- Enfrentar los problemas
- Mejorar nuestra comunicación
- Cambiar nuestro entorno

IRÉJATE!



**DICCIONARIO
DE LAS EMOCIONES**

El Diccionario de las emociones es un proyecto de divulgación de la Coordinación de Humanidades y la Facultad de Psicología, para identificar y entender cómo manejar los sentimientos y estados de ánimo en situaciones de crisis y desafíos.

La primera etapa tuvo 12 temas (<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>), que ya dieron paso a un libro.

Ahora, en esta segunda temporada, empezamos con la ira, esa furia e indignación que puede ser muy dañina.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DGDH

La ira es una reacción emocional natural en el ser humano que, como otras emociones, tiene objetivos de supervivencia (uir o defender), pero que, fuera de control, puede incluso resultar letal.

Si analizamos las definiciones que da la Real Academia Española respecto de la ira obtenemos:

Ira: sentimiento de indignación que causa enojo.

Indignación: enojo, ira o enfado vehementemente contra una persona o sus actos.

Enojo: movimiento del ánimo que promueve ira contra alguien.

Vehemente: que tiene una fuerza impetuosa. Un discurso vehemente/Ardiente y lleno de pasión/ Dicho de una persona: que obra de forma irreflexiva, dejándose llevar por los impulsos.

Podemos, así, elaborar una nueva definición: la ira es un sentimiento de furia e indignación contra alguien, representado con gran pasión, y en el que el individuo se deja llevar por sus impulsos y, a menudo, actúa de forma irracional.

La Asociación Psicológica Americana (2010) reconoce la ira como la representación más intensa del enojo, por lo cual parece más certero que muchos aspectos de esta emoción sean definidos como parte del enojo.

¿Qué la genera?

Dicho estado puede surgir por situaciones aversivas, por ejemplo,

- **Está ligada a pensamientos distorsionados y negativos.**



Sentimiento de indignación extrema

La ira, esa furia que, fuera de control, puede llegar a ser letal

Se expresa a través del resentimiento y la irritabilidad y causa síntomas como dolor de cabeza, respiración acelerada y agitación cardiaca

cuando estamos sometidos a estímulos dañinos o a situaciones muy desagradables, lo que explica conductas como las que manifiestan pacientes con enfermedades

que causan dolor crónico y muestran con frecuencia sentimientos de marcada hostilidad. Otro ejemplo claro es cuando en un partido de fútbol los fanáticos enfurecidos gritan insultos al árbitro por su penalización y hacen destrozos u ocasionan peleas.

¿Cómo se manifiesta?

Por medio del resentimiento y la irritabilidad, puede causar síntomas físicos:

una persona enojada llega a desarrollar dolores de cabeza, aceleración de la respiración o aumento de las pulsaciones cardíacas. Su conducta la puede llevar a gritar, insultar e incluso golpear a los demás. La ira está ligada a pensamientos distorsionados y negativos, que surgen en situaciones estresantes, agobiantes y momentos que nos hacen sentir en peligro.

Cuando dicha emoción se presenta de manera frecuente o desproporcionada, quien la padece valora el contexto como algo terrible, aun cuando en realidad no lo sea. Las reacciones limitan la comunicación, pues el proceso cognitivo se ve limitado. La gente no piensa cuando está enojada y puede decir cosas y cometer actos de los que tal vez se arrepienta.





¿Qué pasa en el cerebro?

Se liberan neurotransmisores que incluyen adrenalina, noradrenalina y dopamina, los cuales son sintetizados a partir del aminoácido tirosina, cuya función es preparar al organismo para la defensa o huida.

Esos neurotransmisores generan un aumento de energía en el organismo para que éste reaccione frente al evento amenazante. La descarga de furia perdura el tiempo necesario, según la magnitud con la que el cerebro haya identificado la amenaza.

Es normal experimentar enojo o ira. La diferencia entre estas dos se encuentra sobre todo en la intensidad, siendo la primera menos intensa que la segunda. Al igual que muchas emociones, la ira en sí misma no es buena ni mala. Las consecuencias de experimentarla dependen de cómo una persona reacciona a ella.

Puede surgir de diferentes formas. Su expresión destructiva es la que nos viene a la mente más fácilmente, como golpear o patear, pero también puede volcarse hacia adentro y volverse autodestructiva, siendo nosotros mismos quienes recibimos “sus golpes”. Esta forma de manejarla nos puede llevar a la depresión y a una autoimagen devaluada.

Otras personas pueden expresar el enojo de una manera pasivo-agresiva, muchas veces derribando a otros, criticándolos y actuando con cinismo. Conductas que no sólo lastiman a los demás, sino que también destruyen las relaciones. Algunos pueden manifestar su molestia adecuadamente, haciendo uso de la inteligencia emocional para operar hacia un objetivo específico.

En ese sentido, esta emoción puede motivar una interpretación adecuada de nuestro entorno para generar respuestas saludables que fomenten el crecimiento y den la oportunidad de conectarse emocionalmente con otros, fortaleciendo las relaciones o para apoyar con firmeza una causa.

Estrategias para controlarla

Relajación

- Respire profundamente desde su diafragma. Respirar desde su pecho no lo relajará. Imagine que su respiración sube desde su abdomen.
- Repita despacio una palabra o frase tranquilizadora como “relájate” o “calma”. Hágalo mientras respira profundamente.
- Recurra a la imaginación. Visualice una experiencia relajante, ya sea de su memoria o de su figuración.
- Los ejercicios lentos y no extenuantes, como el yoga, pueden relajar sus músculos y hacer que se tranquilice.
- Practique estas técnicas diariamente. Aprenda a usarlas de forma automática cuando se encuentre en una situación de tensión.

Reestructuración cognitiva

(cambiar la forma en la que se piensa)

- Cuando está enojado, sus ideas pueden volverse muy exageradas o demasiado dramáticas. Procure reemplazar estos pensamientos por otros más razonables. Por ejemplo, en lugar de decir: “Es horrible, terrible, se arruinó todo”; diga: “Es frustrante y comprensible que yo esté disgustado; sin embargo, no es el fin del mundo y enojarme no va a solucionarlo”.
- Evite recurrir a palabras como “nunca” o “siempre”, que pueden humillar y enojar a la otra persona. Su uso puede hacerle pensar que su enojo es justificado, aun cuando no fuera así.

Enfrentar los problemas

- No todas las dificultades tienen solución, lo cual puede frustrarnos. Sin embargo, en esos casos, lo mejor será enfrentar y manejar la situación.
- Trace un plan y vaya evaluando cada progreso. No se altere ni reclame si las respuestas no vienen de inmediato.
- Aborde el problema con esfuerzo y con las mejores intenciones, para evitar perder la paciencia.

Mejor comunicación

- Al tener discusiones acaloradas lo mejor es tranquilizarse, así como pensar bien sus respuestas.
- Evite ponerse a la defensiva y escuche al otro para entender el trasfondo de los reclamos. Así tendrá respuestas más acertadas.

Cambiar de entorno

- Procure darse un “tiempo personal” para tomar un respiro de las demandas de su entorno.
- Hacerlo le ayudará a tener la mente más despejada para afrontar con raciocinio sus futuras actividades.

Formas en las que se puede usar para propósitos saludables

Desde una perspectiva evolutiva, todas las emociones son apropiadas en ciertas circunstancias y, cuando se experimentan en un grado adecuado, proporcionan los recursos para operar de manera efectiva hacia un objetivo deseado.

De acuerdo con lo anterior, la ira no es sólo una reacción agresiva. Puede indicarnos el camino a seguir, dándonos información que nos permita relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea (y con nosotros mismos). Si la vemos como una emoción que nos informa, podemos adaptar nuestra respuesta para lograr objetivos saludables.

Ese sentimiento promueve la supervivencia, puede tener un efecto tranquilizante cuando se descarga, ofrece un sentido de control, motiva a resolver problemas, nos energiza y conduce hacia objetivos específicos, nos permite darnos cuenta de que algo es injusto, puede servir para fomentar la conexión emocional y puede conducir a la autoevaluación.

Referentes culturales

La ira es una emoción que se representa muy bien en la pantalla. Grandes actores han sabido encarnar la furia de sus personajes, lo que a menudo resulta en escenas memorables.

Un buen ejemplo de esto es el discurso de Denzel Washington en *Training day*, (Antoine Fuqua, EE. UU., 2001), en el que interpreta a un hombre ególatra que debe demostrar su poder a su comunidad para salvar su vida. Su rabia proviene de lo más profundo, pero debajo de todo hay una sensación de desesperación.

La cinta *Nightcrawler* (Dan Gilroy, EE. UU., 2014) contiene una escena, en que el ambicioso Louis Bloom (Jake Gyllenhaal) se transforma por completo en un depredador desquiciado a través de nada más que un grito. Mientras miramos su reflejo en el espejo roto, los ojos que nos ven son inquietantemente malvados.

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

EUFORIA

La euforia es un estado mental y emocional en el que se exacerba nuestro ánimo, a partir de sensaciones placenteras. Su duración es breve. Aunque se vincula con emociones positivas, puede causar desequilibrios al ponernos en riesgo a nosotros o a los demás, por lo que debe manejarse adecuadamente.



Es motivada por otras emociones o incluso por ingerir medicinas o drogas; en este caso es frecuente que la



persona, en lugar de recibir algún beneficio, sufra daños físicos, psicológicos y emocionales, como ansiedad, depresión o paranoia.

Síntomas

Prepotencia, poco sueño, se ignoran las consecuencias de las acciones, aumento de la actividad sexual y del tono de voz, rapidez en la articulación de las palabras, abuso de drogas y alcohol, idea de autograndeza, indiscreción y se gasta mucho dinero.



Consecuencias

Puede ser contagiosa, dado que se tiende a estar con los demás, como ocurre en los partidos de fútbol o en conciertos musicales, cuando miles de personas se reúnen, dejando que los invadan emociones muy intensas.

Manejo

La euforia refleja una huida de la realidad en donde no logramos ver las amenazas ya que nos gusta mantener ese estado disparatado; sin embargo, limita la creatividad y vemos como reales algunas situaciones que no lo son.

Si se presenta constantemente e interfiere con la vida cotidiana, tenemos que tomar en cuenta la opinión de un profesional.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Trasciende a un gran gozo, y si se presenta sin motivo o se prolonga, puede ser síntoma de trastornos psíquicos y desórdenes anímicos

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

La euforia es un estado mental y emocional en el cual se manifiesta exacerbación del estado de ánimo, que proviene de un sentimiento de alegría o de sensaciones placenteras. Dado que su duración es breve, la mayoría de las veces se puede entender como una condición de reacción natural a los estímulos.

El origen etimológico de la palabra proviene del griego *euphoría* y quiere decir “fuerza para soportar”; es por ello que se puede entender también como la capacidad que tienen las personas para resistir y tolerar dolor en situaciones adversas.

Con respecto al campo semántico de los conceptos de emociones, hay relaciones de similaridad por una superposición de significados en sus diferentes grados formando constelaciones afectivas, así “alegría”, “contento”, “felicidad”, “euforia” forman la constelación Alegría.

A pesar de que se tienen antecedentes en los que se le da una connotación con tendencia positiva, dependerá de la manera

Produce bienestar y júbilo

La euforia, más que una alegría extrema

en que se gestiona la emoción, debido a que los sentimientos positivos que se generan pueden desencadenar un desequilibrio emocional, ya que al ser una exacerbación de la sensación de bienestar y un estado alterado de la conciencia, los individuos pueden ponerse en riesgo a sí mismos y a los demás.

Descripción (psicológica y corporal-fisiológica-neuronal)

La persona experimenta alegría intensa, bienestar, júbilo y excitación, la cual trasciende a un gran gozo, motivada por alguna situación en la que se presentan otras emociones positivas, pero también se manifiesta por ingerir algún tipo de sustancia.

Cuando se presenta la euforia como producto de alguna medicina o droga, es muy frecuente que la persona, en lugar de recibir algún beneficio, sufra daños en el cuerpo, tanto físicos como psicológicos y emocionales, como pueden ser ansiedad,

depresión y paranoia. Es común que el estado de euforia lo exprese con risas, palabras, gritos y movimientos acelerados.

Cuando sentimos alguna emoción, ésta se refleja en nuestro cuerpo y cerebro. La euforia está muy relacionada con la alegría, y su efecto en el cerebro es similar, donde se involucran diversas estructuras: el lóbulo frontal realiza un monitoreo del estado emocional, el

tálamo regula la conciencia y participa en cómo se ejecutan las respuestas emocionales. Al mismo tiempo se liberan dos tipos de neurotransmisores: dopamina y serotonina. Además, se presentan cambios no sólo en el sistema nervioso central, también se acelera el ritmo cardíaco, la respiración aumenta, se modifica la digestión y las pupilas se dilatan.

¿Cómo se identifica?

Por lo común, la euforia es transitoria y puede caracterizarse por prepotencia, escasez de sueño, ignorar las consecuencias de acciones, aumento de la actividad sexual y cerebral, agitación rápida, movimientos repetitivos, aumento del tono de la voz, rapidez en la articulación de las palabras, desinhibición, dispersión de la atención, pensar las mismas cosas y llegar a las mismas conclusiones, abuso de drogas y alcohol, megalomanía, compulsión por gastar dinero e indiscreción.

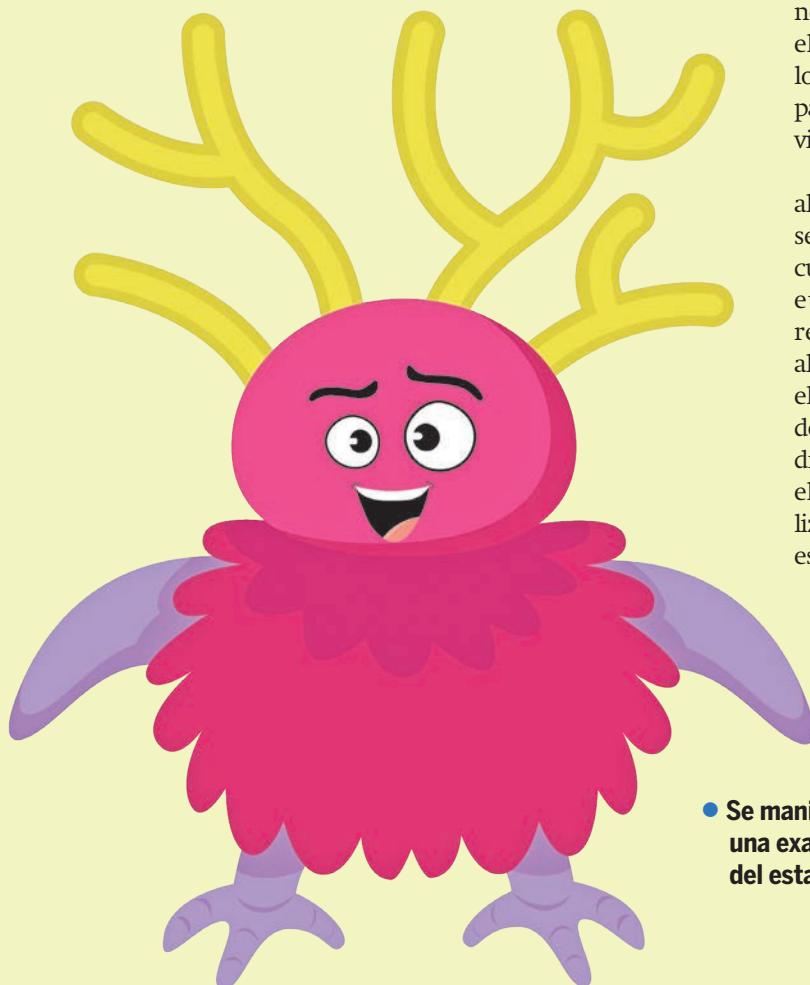
Sin embargo, cuando se presenta sin motivo o se prolonga, la euforia es síntoma de trastornos psíquicos y desórdenes anímicos. Dependiendo, entonces, de su duración y sus motivaciones, puede comprenderse como un estado alterado de la conciencia. En ese lapso, los individuos pueden ponerse en riesgo y a los demás.

Los límites entre la euforia y la alegría no siempre son fáciles de identificar. Para algunas personas la segunda es más frecuente y continua, mientras que para otras es más aguda y eventual: todo depende de las condiciones internas y externas de existencia de la persona. Es por eso que no se puede diferenciar rápidamente.

En todo caso, el criterio médico interpreta como síntomas de euforia la pérdida del contacto afectivo con la realidad, es decir, la aparición de picos de alegría y excitación inmotivados, persistentes y sobre todo capaces de conducir a las personas a emprender acciones más atrevidas o arriesgadas de lo que normalmente las harían.

Asimismo, se activa por diversos motivos, algunos de ellos son:

- Consumo de drogas
- Felicidad en extremo
- Actividades de riesgo
- Consumo de alcohol
- Actividad sexual



- Se manifiesta como una exacerbación del estado de ánimo.



¿De qué forma se presenta?

Por lo general, aparece como consecuencia de una buena noticia o de una experiencia muy positiva, y puede considerarse como una forma de pérdida del control. El estado eufórico también puede ser en ocasiones contagioso, dado que se caracteriza por la aceleración y la extraversion.

Un ejemplo claro de eso ocurre en las competencias deportivas, cuando millones de personas se reúnen en torno a tal certamen para disfrutar del espectáculo y apoyar a su equipo, dejando que los invadan emociones que pueden desencadenar la euforia. Otro, son los conciertos o festivales musicales. Los asistentes y fanáticos del artista en el escenario gritan, ríen, cantan, bailan y experimentan una sensación de felicidad muy intensa; muchos de ellos refieren tener la sensación de la piel erizada e incluso presentar llanto. En ocasiones, la euforia puede ser empleada como método de manipulación, tal es el caso de eventos de magia, donde se usa para distraer a la audiencia y evitar que ésta ponga su atención en los detalles que pueden delatar al mago.

Función o utilidad

Ya sabemos que la auténtica alegría y felicidad reside en nuestro interior y, es precisamente esta emoción la que nos da las fuerzas para salir adelante ante cualquier adversidad. La que nos impulsa a "sacar fuerzas de donde no tenemos" y nos hace superarnos y sentirnos bien. Pero no siempre la euforia es positiva, de hecho, conlleva grandes peligros. Nos impide pensar con claridad y trabajar eficientemente. El ejemplo es claro: piensa en ese momento en el que se te da una buena noticia, o cuando te encuentras en plena fase de enamoramiento. Concentrarse se hace mucho más complicado.

Además, la euforia nos impide descansar debidamente por las noches, debido a ese estado exagerado de alegría. Se trata de una circunstancia que puede acarrear otros sentimientos, como irritación o malestar.

Otra característica de la euforia es que nos produce un importante desgaste emocional, y es que suele ir acompañada de picos: de subidas y bajadas. Pasar de la alegría al llanto y viceversa; puede suponer un gran peso en nuestras emociones.

¿Cuándo se necesita atención especializada?

En el momento que sentimos euforia no logramos ver las amenazas y, en realidad, nos encontramos en una situación en la que no queremos ser conscientes de ellas, porque nos gusta mantener ese estado disparatado. Por lo anterior, sucede que no veíamos que esa oferta de trabajo tan cautivadora escondía mentiras y toxicidades, o tampoco que ese enamoramiento sólo ocultaba una necesidad de ser querido y nos hizo elegir a la persona más inconveniente. Tus anhelos no pueden ni deben ser colmados desde fuera. Una persona con tendencia a la euforia difícilmente puede tener paz interior. Si se presenta constantemente e interfiere con la vida cotidiana, tenemos que tomar en cuenta la opinión de un profesional.

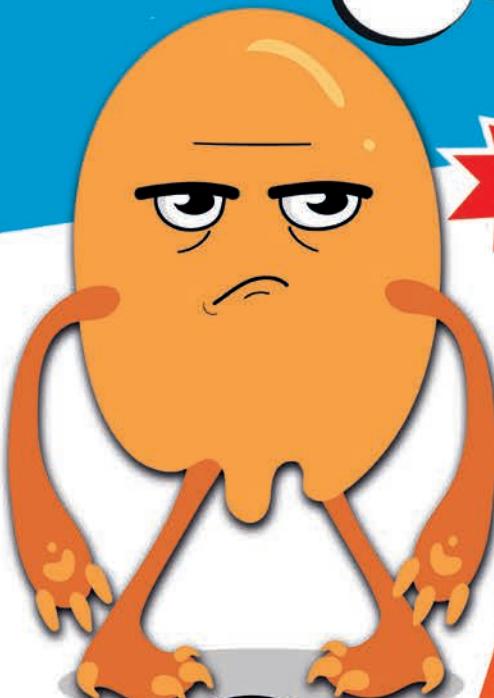
En algunos casos, de acuerdo con el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales* (DSM-V), se encuentra a la euforia como desencadenante de otro tipo de alteraciones, como los trastornos del estado del ánimo o la fase maníaca en el trastorno bipolar, en la cual se considera "euforia inadecuada". También en el trastorno psicótico inducido por sustancias o medicamentos.

- La euforia impide ver los riesgos o amenazas y, por tanto, nos hace abrirmos y exponernos a peligros indeseables.
- Refleja una huida de la realidad a la que antes o después habremos de enfrentarnos. Es una forma de evasión que procura una distracción momentánea, por la que debemos pagar un alto precio.
- Conlleva un importante desgaste emocional en tantos picos de subidas y bajadas.
- Crea adicción por las hormonas placenteras que libera, pero, al ser falsa y extrema, te engancha en la huida de la realidad. La persona eufórica no vive en la vida real; vive en sus fantasías. Esto también es peligroso.
- Limita la creatividad, porque te hace creer situaciones reales que no lo son.

Referencias culturales

- Serie: *Euphoria* (2019). Es una reflexión sobre la adolescencia a través de un grupo de estudiantes que tienen que hacer frente a temas recurrentes de su edad como las drogas, el sexo, la violencia, los problemas de identidad, traumas, redes sociales, amor y amistad.
- Película: *Euphoria*, (Lisa Langseth, Suecia, 2017). Es la historia de dos hermanas que después de un tiempo sin verse, se van de viaje a Europa, donde Emilie le dice a su hermana menor, Inés, que tiene una enfermedad terminal y quiere pasar con ella sus últimos días.
- Canción: *Crowd control* por Dimitri Vegas & Like Mike vs W&W (2016). Los DJ, al interpretar esta canción, buscan controlar a los presentes: todos brincan, bailan y se mueven de manera eufórica para seguir las indicaciones de los músicos. Puede observarse a todos disfrutando de la interpretación. 

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES



Importancia

La indiferencia puede ser positiva cuando, en lugar de actuar a partir de la angustia, se recurre a ella como medida de supervivencia, de forma que nos permite tomar una mejor decisión.

Si sufres de indiferencia

- * Centra tu tiempo y tu atención en personas que aprecies o te interesen.
- * Ten presentes las fechas especiales para ti y para los demás.
- * Respeta el tiempo que compartes con otra persona, no te distraigas, por ejemplo, con el celular.
- * Recuerda que serás tratada o tratado como tú tratas a los demás.



INDIFERENCIA

Es la falta de interés y de participación en las emociones, una incapacidad para experimentar sentimientos, así como para poder expresarlos con otras personas.

Cuando una persona se muestra indiferente, comunica un estado de apatía, es decir, no responde "ni frío, ni caliente". Es incapaz de sentir empatía, esa emoción que nos conecta con los demás.



Falta de participación emocional: cuando no nos damos cuenta de las expresiones de afecto y mantenemos la distancia.

Necesidad de protección: hay personas que prefieren no amar, para evitar ser heridos; utilizan la indiferencia como escudo.

Arma de manipulación: si una persona sabe que la otra le ama tanto como para ceder a sus demandas, asume indiferencia para ejercer mayor control.

Necesidad de espacio: existen individuos que prefieren mantener la distancia en períodos como la adolescencia o después de una ruptura de pareja.

Pedir apoyo

Cuando se presenta indiferencia afectiva, a veces surgen la soledad e inestabilidad social y laboral.

Si una persona experimenta un nivel alto de indiferencia, que llegue incluso a la depresión, conviene que sea tratada a nivel terapéutico, para que pueda desarrollar empatía hacia los demás y acceder a una mejor calidad de vida.



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.





Descarta la posibilidad de conectarnos con los otros

La indiferencia nos hace incapaces de sentir empatía

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

La indiferencia puede definirse como la falta de interés y de participación emotiva, la indiferencia afectiva es la ausencia de sentimiento; se presenta como una carencia de expresión de las emociones. La falta de emotividad o inhibición de los afectos, conocida también como aplanamiento, hace referencia a un fenómeno psicopatológico en el que el individuo presenta dificultad o incapacidad para experimentar sentimientos y emociones, así como para expresarlas en su entorno social.

Cuando una persona se muestra indiferente, comunica un estado de apatía (la falta de emoción, motivación o entusiasmo); es decir, no responde ni frío, ni caliente. Desde el punto de vista moral, se puede considerar a la indiferencia como un valor opuesto a la empatía; nos hace inmunes al dolor ajeno, y nos despoja del más básico sentimiento.

Con ella, suelen sobrevenir la soledad, la inestabilidad en los planos social y laboral, la imposibilidad de hacer relaciones duraderas, así como depresión

- **Necesidad de protegerse.** Hay personas que prefieren no amar, para evitar ser heridos; eligen distanciarse emocionalmente y usan la indiferencia como escudo. Temen al compromiso o no quieren sostener ataduras emocionales, casi siempre porque han vivido experiencias traumáticas de abandono y evitan volver a experimentar ese dolor.
- **Arma de manipulación.** En algunos casos, sobre todo en las relaciones de pareja, la indiferencia se convierte en un arma de manipulación emocional. Cuando una persona sabe que la otra le ama lo suficiente como para ceder a sus deseos o demandas, puede asumir una actitud indiferente para ejercer mayor control y lograr sus objetivos. En tales casos, se utiliza como un instrumento de castigo.
- **Necesidad de espacio.** Hay personas que, por su naturaleza, son más distantes emocionalmente, no expresan con facilidad sus sentimientos y prefieren mantener su distancia. En otros casos, la persona simplemente atraviesa un periodo de vida en el que necesita más espacio, como puede ser en la adolescencia o después de una ruptura de pareja. Así, las personas pueden utilizar la indiferencia para proteger su espacio.
- **Autonegación.** Alguien puede asumir una actitud indiferente cuando identifica en otra persona algo que reconoce en sí misma, pero que no quiere aceptar. Por ejemplo, alguien que ha escalado algunos escaños sociales puede mostrarse indiferente ante personas de un grupo social que le recuerda su pasado. En estos casos, sirve de coraza protectora para que su nuevo «yo» idealizado no sufra conflictos.
- **Deseo de causar daño.** Hay personas que, conscientes de que todavía ejercen poder emocional sobre alguien e influidos por el



Causas

- **Falta de implicación emocional.** Ante diversas circunstancias, algunas personas no perciben una conexión afectiva relevante y prefieren mantener la distancia.



rencor, utilizan la indiferencia para causarle daño. En estos casos la indiferencia sirve de arma de venganza para lastimar al otro allí donde es vulnerable.

Características

Desde el punto de vista psicológico, la indiferencia afectiva se caracteriza por presentarse en tres esferas: a) la volitiva (la voluntad), b) la cognoscitiva (inteligencia) y c) la afectiva, que incluye los sentimientos, las emociones, el ánimo y los afectos.

La indiferencia hace que la persona sea incapaz de sentir empatía, esa emoción que nos conecta con los otros, al permitirnos experimentar su dolor como propio. Cuando se manifiesta la indiferencia afectiva, suelen sobrevenir la soledad, la inestabilidad en los planos social y laboral, la imposibilidad de hacer relaciones duraderas y, frecuentemente, la depresión.

Importancia

Expresarla puede ser positivo y conveniente cuando, en lugar de operar a partir del miedo, el dolor o la angustia, se recurre conscientemente a ella como medida de control y supervivencia ante determinadas situaciones contrarias o adversas, de forma que nos permita el espacio necesario para tomar una mejor decisión, de forma inteligente.

Así, la activación de la indiferencia, sin la intención de lastimar los sentimientos ni las emociones de otra persona, sino como un mecanismo que permite ganar cierta ventaja ante situaciones extremas o contrarias, resultará benéfico. Puede utilizarse para enfriar la mente y, ante una situación de amenaza, permitirse tomar buenas decisiones.

Todos estamos expuestos a hallarnos ante situaciones incómodas o amenazantes. Nuestras experiencias, sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas, juegan un papel preponderante. Adoptar la postura de indiferencia a la inversa nos dará en ese preciso instante la oportunidad de activar la atención y confiar en nuestros instintos de supervivencia, para saber cuál es la mejor decisión que deberemos tomar.

¿Qué hacer cuando se sufre de ella?

- Ten presentes las fechas especiales para ti y para los demás.



- Centra tu tiempo y tu atención en otras personas de tu interés, entorno y aprecio.
- Respeta el tiempo que compartes con otra persona, no te distraigas, por ejemplo, con el celular.
- Recuerda que serás tratada o tratado como tú tratas a los demás.

¿En qué momento acudir a un profesional?

Si una persona experimenta un nivel alto de indiferencia, conviene que sea tratada a nivel terapéutico, para que pueda desarrollar empatía hacia los demás y acceder a una mejor calidad de vida. La indiferencia o apatía puede tornarse patológica: constituye un síntoma de algunos trastornos de la personalidad. Sin embargo, por sí sola, no se relaciona con ninguno. Por esa razón puede ser una buena opción acudir a terapia.

Puede trascender hasta un embotamiento emocional y apllanamiento afectivo; en ambos casos, convendrá acudir a psicoterapia,

orientada a permitir internalizar a nivel inconsciente las razones por las que es importante que se establezcan y desarrollen relaciones afectivas.

Referentes culturales

- Enero 2022. El fotógrafo suizo René Robert murió lentamente a la vista de todos en una de las calles más transitadas del mundo, sin que nadie hiciera algo por él. Cayó en la rue Turbigo, en el centro de París, Francia, y ya no pudo levantarse ante la indiferencia de los transeúntes: <https://elpais.com/cultura/2022-01-27/el-fotografo-rene-robert-muere-congelado-en-las-calles-de-paris-tras-una-caida.html>
- Surrender. Birdy: https://www.youtube.com/watch?v=65MwliZThd0&ab_channel=MaximilianoGalv%C3%A1n
- Indiferencia, Trío Los Panchos: <https://youtu.be/zfLm-VexrBg>
- Indiferencia, Los Tigres del Norte: https://www.youtube.com/watch?v=P7Ik9v-73q6c&ab_channel=LosTigresDelNorte-Topic



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

ASCO

Es una de las emociones naturales que nos generan rechazo, como el miedo o el odio. Los animales también sienten asco, pero en los humanos evolucionó distinto al incorporarse elementos culturales.

Función

Genera repulsión ante cosas que podrían poner en peligro nuestra salud, como el olor de comida descompuesta o secreciones animales peligrosas. El asco nos ayuda a sobrevivir.



Descripción



La sensación de asco es distinta para cada persona, y es posible reprimirla o dominarla. Para quienes laboran en el área de la salud o en los servicios fúnebres, es fundamental superarla.



Qué lo detona



Alimentos putrefactos, la falta de limpieza, los olores fuertes (cañerías, alcohol, tabaco), fluidos del cuerpo (sudor, orina, heces, saliva, pus, sangre o líquidos eyaculados), incluso ciertos animales.

Cómo se maneja

Se relaciona también con las costumbres. Aquello que en determinada región se considera desagradable, en otro país, puede no serlo.



Si esta emoción perjudica a la persona tanto que no puede tener una vida activa, por ejemplo, sentir asco al lavarse los dientes, se afectará su salud.



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.

Desde un enfoque evolucionista, surgió como mecanismo de defensa ante elementos contaminantes y potencialmente peligrosos para el organismo

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL
DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES**

El asco es una emoción natural y adaptativa que se identifica dentro de las clasificadas como aversivas (que nos despiertan rechazo y repudio claramente); también se encuentran el miedo y el odio.

Para la Real Academia Española, se trata de “una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna”. Es una emoción considerada básica y universal; esto significa que es necesaria para asegurar la supervivencia del organismo y que prácticamente todas las especies animales pueden sentirla, pero en los humanos ha evolucionado mucho, incorporando elementos socioculturales; y por esta última característica ha sido denominada “ampliada”.

Desde un enfoque evolucionista, surgió como mecanismo de defensa ante elementos contaminantes y potencialmente peligrosos para el organismo. Suele acompañarse de una respuesta típica de naturaleza psicológica, fisiológica y conductual.

El asco fue definido por Charles Darwin como una sensación de repulsión del sentido del gusto con influencia del olfato, tacto y vista; compartiendo una sensación “parecida”. Ahora sabemos que también determinados sonidos lo desencadenan. Todos lo hemos sentido alguna vez; por ejemplo, cuando se nos presenta una comida que nos desagrada en extremo.

El asco se trata de una emoción negativa. Sin embargo, también cumple una función. Al igual que el miedo, nos protege de diferentes estímulos potencialmente peligrosos que pueden comprometer nuestra vida o salud. Se afirma que el primero precede al segundo.

Descripción

El asco refleja elementos de personalidad, socioculturales, fenomenológicos, cognitivos, fisiológicos y conductuales que lo distinguen de cualquier otra emoción.

El componente fenomenológico comprende la experiencia o percepción subjetiva-personal de náusea o repugnancia y constituye el elemento central de la emoción. Sin éste, no se podría abordar desde el punto de vista psicopatológico.



Tiene determinantes socioculturales

El asco puede señalar una frontera con el peligro

La experiencia subjetiva implica síntomas, como los siguientes:

- Somáticos: náuseas y vómito.
- Cognitivos: preocupación, evaluación negativa expresada en el discurso (“¡Qué desagradable!”, “¡guácala!” o “¡quita eso de mi vista!”).
- Comportamentales: expresión facial de repulsión y evitación.

Aunque claramente la propia reacción de regurgitar tiene una influencia psicofisiológica, múltiples investigaciones afirman que el asco se origina en las amígdalas cerebrales, que pertenecen al sistema límbico, en el que se procesan también otras emociones.

La activación de esas áreas ha sido demostrada de manera experimental. Adicionalmente, se activan otras regiones cerebrales, como las glándulas noradrenérgicas, que apoyan este rechazo efusivo. Por ende, se activan ejes hormonales relacionados con la hipófisis y el hipotálamo. Otras manifestaciones psicológicas son la repugnancia, un sentimiento de ansiedad y la necesidad de escapar o huir.

Si bien el asco es una emoción innata, gran parte de los estímulos que lo evocan se determinan socioculturalmente. Se ha comprobado que los niños muy pequeños

no lo sienten hacia sustancias, objetos u olores específicos. Por ejemplo, pueden olfatear o tocar insectos o lombrices sin el más mínimo recelo; inclusive ingerirlos sin reservas.

Es así que, en las indicaciones y expresiones emocionales de asco de personas adultas y otros menores de edad, los niños aprenden a identificar y reconocer aquello que ha de provocarles repulsión. No obstante, alimentos y productos que resultan nauseabundos en algunas culturas, son considerados apetitosos y únicos en otras.

La sensación de asco es también distinta para cada individuo, y es posible reprimirla o superarla. Por ejemplo, en el ejercicio de la medicina y en el sector de los servicios fúnebres, esta superación desempeña un papel importante, aunque hay grandes diferencias entre individuos.

¿Cómo se identifica/manifiesta?

Entre las cosas que comúnmente lo detonan están: comida que no nos gusta, alimentos putrefactos, la falta de higiene, olores fuertes o penetrantes (cañerías, alcohol, tabaco, etcétera.), fluidos corporales (sudor, orina, heces, saliva, pus, sangre o eyaculaciones), ciertos animales y sus secreciones.

Aunque es una emoción aversiva, que procuramos evitar a toda costa, quizá por eso mismo, su presencia es muy valiosa en nuestras vidas. Cuando aparece, nuestras preconcepciones e inclusive nuestros prejuicios, sufren influencias que las investigaciones han llamado ley de similitud o ley de contagio. La primera establece que los estímulos que nos detonan tales actitudes de repudio pueden transmitirse entre cosas o situaciones que se parezcan entre sí o comparten características. Ejemplo: si nos dan asco las ratas grandes, es probable que, por asociación, los ratones, incluso los hámsteres, nos lo provoquen también.

A su vez, la ley de contagio implica la preocupación por evitar que elementos o estímulos que no nos detonan asco entren en contacto con aquellos que sí nos parecen repulsivos. Ejemplo: cuando nos causa asco los pies o cuerpos de otras personas evitaríamos compartir con ellas nuestra toalla de baño.

Deabajo de todas las conductas visibles de asco –que son muy claras (vómito, náuseas, evitación)– se encuentran el desagrado y el rechazo. Tanto sus manifestaciones como sus causas son increíblemente subjetivas, pero siempre involucran experiencias de repulsión y escape.

También hay el componente de la habituación. Las grandes urbes, por ejemplo, a diario presentan agentes desagradables con alto potencial para causar asco (cañerías destapadas, bolsas de basura hediondas a la mitad de la calle), lo que entrena a las personas para desarrollar habilidades de control emocional y reprimir los impulsos de rechazo e inclusive respuestas fisiológicas como el vómito.

Función o utilidad

Como ya se dijo, en gran medida es una emoción que nos mantiene a salvo. Sin embargo, posee también un alcance sociocultural. Tal es el caso cuando funciona como un poderoso mecanismo de cohesión social y control, de manera que todo aquello que atente contra el orden establecido (como la sangre, la violencia, la pederastia, el incesto, las relaciones interraciales, el mal gusto, etcétera) nos resulta desagradable e inmundo.

El asco establece nuestro límite; nos señala la frontera hasta dónde podemos

llegar sin peligro alguno; pero también ofrece una posibilidad de observar de qué están hechos los supuestos políticos y los dispositivos de control social con los que echamos a andar nuestra subjetividad.

Así que, ya sea que estemos delante de olores corporales, sabores amargos o tactos repugnantes o de valores deteriorados, comportamientos abominables o relaciones aborrecibles que repelemos, estamos delante de una grieta o intersticio de interés para la psicología social. Es así, que lo antisocial, delimitado por el asco, se constituye en un rastro a seguir.

Ejemplos

- Imagine que usted necesita tratar un asunto con algún familiar y al hablar con esta persona percibe que su aliento despidió un hedor tan desagradable que le es imposible seguir viéndolo directamente.
- Resulta curioso ver a las personas cuando entran a un mercado centrado en la carnicería. Es posible que usted acompañe a un familiar experto en el tema y éste, al entrar, lo perciba como un “día más”, pero usted, al presenciar trozos de animales muertos y el olor de la carne cruda no pueda resistir el impulso de taparse la nariz, esbozar un gesto de náusea o salir del local.

¿Cómo se maneja?

¿Cuándo se necesita apoyo?

Debemos recordar que la complejidad humana respecto de las emociones es lo que coloca al asco dentro de un marco de reglas de normalidad; es decir, en determinadas regiones del mundo, las personas esperan que algo sea universalmente desagradable en la percepción social. Pero lo que para algunos de nosotros resulta asqueroso, en otros contextos, países o regiones no lo es. Claramente, es algo relacionado con las costumbres. Por ejemplo, que ciertas personas lo presenten o no ante los escamoles (larvas de hormiga comestibles) ha sido construido bajo un contexto determinado. No obstante, esta diferencia se considera normal porque no genera un impacto dañino a terceros ni a una o uno mismo.

Ahora bien, ¿cuándo podemos identificar que la magnitud o frecuencia del

asco amerita apoyo? En psicología, hay una premisa, la cual reside en observar e identificar la calidad del impacto; en este caso, del asco; es decir, evaluar si la emoción está afectando a la persona hasta el punto en el que no puede tener una vida activa y se afectan sus habilidades, competencias y actitudes diarias e instrumentales.

Por ejemplo, una actitud extrema, como el desagrado por el lavado de dientes y por escupir. La persona que lo sienta, evitará a toda costa realizar esa acción de higiene, afectando así su salud.

Otros criterios establecidos son la propensión y la sensibilidad. También se considera que el asco influye en otros aspectos de carácter social y no psicopatológico. Por ejemplo, el interpersonal se asocia a situaciones en las que se produce contacto con individuos desconocidos, con discapacidad intelectual, enfermos, contaminados o ante la posibilidad de intimidad. Inclusive, se ha determinado el asco sociomoral como una reacción a las clases sociales inferiores o a violaciones de la ‘moral’, teñida de racismo.

La propia flexibilidad de nuestras disposiciones emocionales, en asociación con ciertos contenidos cognitivos, puede inducirnos a experimentar emociones, bien desmedidas o directamente inadecuadas, en relación con objetos o situaciones inapropiadas. Ejemplo del primer caso son las fobias, en tanto reacciones de temor o asco desmedido ante objetos que no son amenazantes en absoluto o no representan un peligro que justifique reacciones tan desmesuradas.

En el segundo caso, podemos experimentar, por ejemplo, asco hacia sustancias que no son nocivas ni contaminantes, pero que exhiben algún parecido externo o propiedades organolépticas similares a otras que sí lo son (piénsese, por ejemplo, en el olor de las coles), o ante aquellas que estuvieron en contacto con sustancias consideradas asquerosas (ejemplo, un plato perfectamente esterilizado, pero que sabemos que alguna vez fue lamido por un perro).

Haciendo referencia a los trastornos psicológicos, se ha visto cómo la emoción exagerada de asco puede llevar a ciertas personas a padecer ciertas fobias específicas, sobre todo con animales considerados como repugnantes, que asociamos con la suciedad (gusanos, cucarachas, arañas...). Asimismo, se ha asociado esta emoción con el trastorno obsesivo compulsivo (TOC). La mitad de los pacientes con TOC experimentan una sensación sumamente desagradable cuando piensan en tocar determinados objetos o hallarse en ciertas situaciones en que creen que se van a contaminar.



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

ABURRIMIENTO



Es una emoción desagradable. Surge cuando percibimos que no es interesante lo que vemos, oímos o hacemos. Se reduce nuestra actividad física y nos dificulta la concentración.



Manifestaciones

* Pasividad y apatía.

* Cansancio: bostezos, somnolencia, indiferencia, mirada perdida.

* El tiempo transcurre lentamente.



* Nos mostramos abatidos. Nuestra voz es monótona.

(Función)

Es raro encontrar a alguien que nunca se aburra.

Esta emoción hace que aprovechemos mejor el tiempo.

Fomenta la curiosidad, pero cuando es muy frecuente, daña nuestra salud.



Para enfrentarlo

Salir de la rutina: Buscar nuevas metas, aprender cosas distintas y disfrutar del día.



Ejercicio físico: Es necesario para tener buena salud mental.



Actividades recreativas: Hacer cosas que nos gusten como cocinar, juegos de mesa, bailar, cantar, manualidades y deportes.

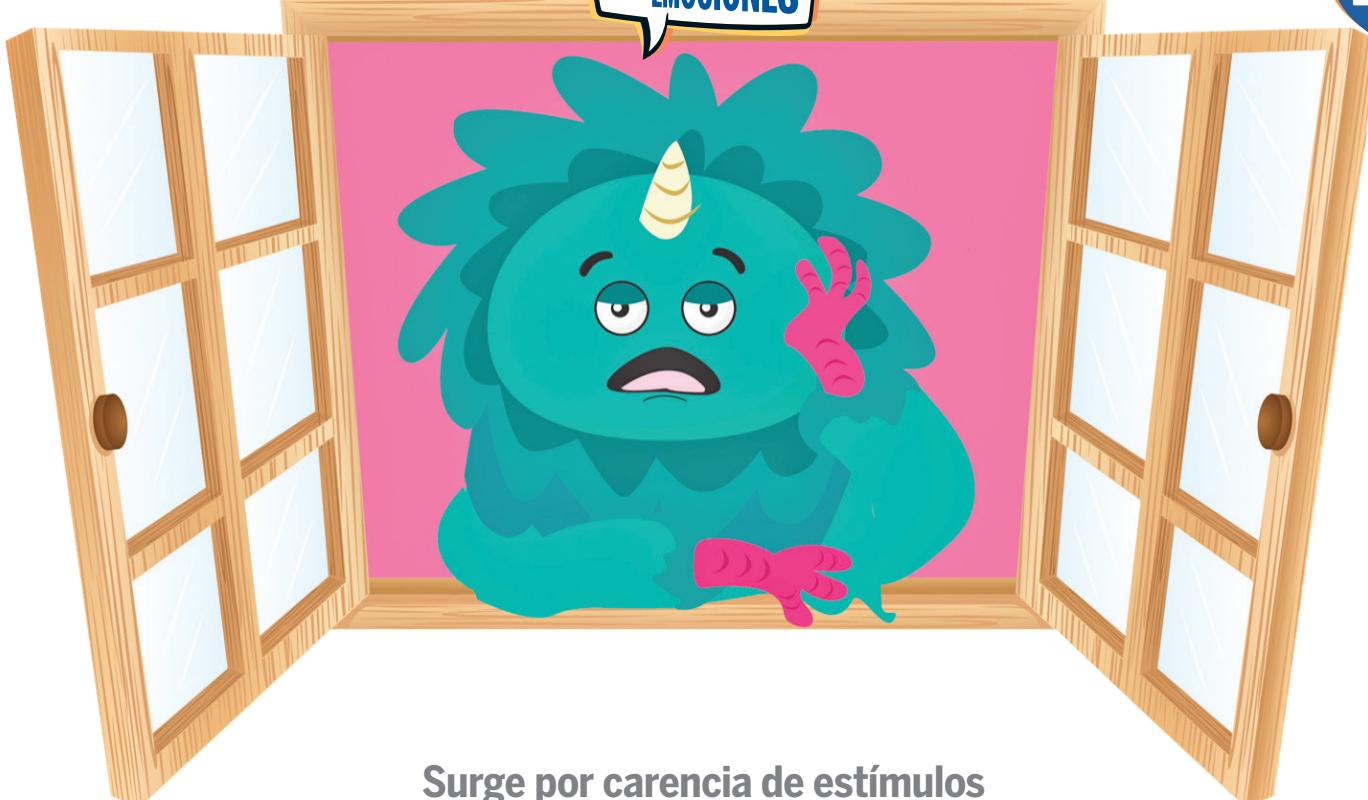


Entrenar al cerebro: cambiar la forma de pensar y divertirnos con situaciones que no sean tan emocionantes.



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.





Surge por carencia de estímulos

El aburrimiento, emoción moral y desagradable

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

El aburrimiento se considera una emoción moral y desagradable. Surge ante circunstancias carentes de estímulos. Se asocia con baja activi-

dad fisiológica, falta de interés y dificultad para concentrarse en una actividad.

Emerge ante la percepción de la falta de fenómenos interesantes para ver, oír o hacer (física o intelectualmente). En ese momento, se desea estar inactivo y no hay un estímulo que sirva para satisfacer el deseo de actividad.

El placer caracteriza a esta emoción, a causa de la reducción de la activación fisiológica y la desactivación de la conducta. Se le considera también contrapuesta a la diversión y el entretenimiento, elementos que pueden figurar como su solución.

Manifestaciones psicológicas y fisiológicas

El aburrimiento se manifiesta regularmente con conductas pasivas, expresiones de cansancio, bostezos, fatiga, somnolencia e indiferencia y la percepción de que el tiempo transcurre lentamente. Propicia la distracción y la falta de atención. A menudo presenta una postura corporal abatida. Por ejemplo, con el cuerpo encorvado, descansando la barbilla sobre la palma de la mano de un brazo que a su vez se apoya sobre otra superficie. Se acompaña de expresiones faciales de apatía o ligero disgusto, un tono de voz monótono y el deseo o impulso por cambiar de circunstancia.

Función

El aburrimiento es intrínseco al ser humano. Es raro encontrar a alguien que afirme que nunca se aburre. Este estado emocional informa al organismo sobre una experiencia carente de gratificación. Tiene la función de alentar al individuo para hacer un mejor uso de su tiempo y llevarlo a la búsqueda de nuevas metas, cuando las anteriores ya no le satisfacen. De esta manera, genera apetito de nuevas experiencias, de aprender, de desarrollar habilidades y competencias que le resulten benéficas en un momento determinado.



En resumen, ayuda a establecer nuevos objetivos e impulsa a explorar alternativas diferentes a una determinada situación carente de estímulos.

Importancia de trabajarlo

El aburrimiento es positivo porque fomenta la curiosidad. Sin embargo, cuando es crónico se convierte en un estado mental peligroso que daña nuestra salud. Esto porque la búsqueda de mayores estímulos puede llevar a asumir riesgos que, en ocasiones, dañan la salud. Por ejemplo, caer en conductas adictivas o poco saludables e inseguras.

En contextos educativos, puede devenir, por una parte, en alumnos con dificultades para la comprensión del contenido que se enseña en la clase o bien, en el extremo opuesto, en estudiantes que hallan el contenido extremadamente sencillo y, por lo mismo, poco interesante.

Es altamente aversivo. En el mundo laboral, se puede convertir en lo que se conoce como síndrome de *burnout*, condición relacionada con el agotamiento por exceso de trabajo y con un desinterés que tiene por consecuencias la depresión y la falta de autoestima. Se ha reportado que, a veces, empleadores que desean deshacerse de un trabajador sin incurrir en el costo de un despido, lo transfieren a actividades tan aburridas y poco estimulantes que éste se ve impelido a renunciar.

Consejos y actividades que ayudan

Para afrontar el aburrimiento se puede realizar un esfuerzo cognitivo, propiciando actividades que nos motiven. Por ejemplo:

- **Salir de la rutina.** Incluir nuevos retos y metas, aprender cosas nuevas e intentar disfrutar del día.
- **Ejercicio físico.** Prioritario para mantener una buena salud psicológica: puede ser de intensidad moderada o bien vigorosa, de acuerdo con la propia condición física y disposición.
- **Actividades recreativas.** Dependiendo de los gustos personales, pueden incluir cocinar, juegos de mesa, manualidades, bailar, cantar.
- **Entrenar al cerebro.** Reestructurar nuestra forma de pensar sobre un contexto o escenario, para disfrutar también de los momentos menos excitantes.
- **Probar la práctica de la atención plena, la aceptación y la meditación.** Enfocarse en el aquí y ahora, interesarse en los detalles menudos del continuo devenir presente, sin preocuparse del ayer y el mañana.
- **En el contexto escolar, para mantener la motivación del estudiante.** Hacer actividades didácticas que involucren por lo menos dos estímulos sensoriales.

TÉCNICAS PARA AFRONTARLO

Se han identificado cuatro métodos para afrontar el aburrimiento. Se clasifican en estrategias de aproximación y de evitación: las primeras involucran la resolución cognitiva o conductual de la situación que genera la experiencia de aburrimiento; las segundas se refieren a su evasión, ya sea pensando o haciendo algo distinto a la tarea.



Tipo de estrategia	Conceptualización	Ejemplo
De aproximación cognitiva	Tiene que ver con un cambio de percepción de la situación, es decir, se reevalúa la importancia de la situación que genera aburrimiento.	Un estudiante que, aburrido en la clase de física, recuerda la importancia de prestar atención para aprobar la evaluación o busca el provecho o interés de lo que tiene que aprender.
De evitación cognitiva	Involucra recursos cognitivos con fines de evadirse de la situación de aburrimiento, buscando alguna distracción mental.	Muchos estudiantes llevan a cabo estas estrategias por medio de la fantasía, pensando en otras cosas.
De aproximación conductual	Refiere al intento por cambiar positivamente la situación que genera aburrimiento.	Realizar tareas más interesantes, proponer alternativas a la actividad encomendada, o simplemente informar verbalmente de la situación que les causa aburrimiento.
De evitación conductual	Se relaciona con las acciones que el estudiante realiza para evadirse del aburrimiento, buscando alguna distracción física.	Charlar con un compañero o jugar con el celular.



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

CURIOSIDAD

¿Qué es?

La curiosidad es una emoción agradable. Nos mueve a informarnos y a tener nuevas experiencias. Aumenta el deseo de saber más de nuestra vida cotidiana.



Para ser curioso

- * Estar abiertos a aprender.



Hay que...



- * Intentar conocer todo lo que nos rodea.
- * Hacernos preguntas: qué, quién, cuándo, dónde y por qué.

Cómo se manifiesta

Con frecuencia, los niños más curiosos se vuelven más creativos, buscan soluciones, maduran emocionalmente más rápido y llegan a ser líderes. Los menos curiosos suelen ser más pasivos, más inseguros y tienen menor capacidad para el pensamiento abstracto.

- * Leer textos de todo tipo.



- * y no etiquetar algo como aburrido antes de explorarlo.

Utilidad

Los científicos, para ser creativos y descubrir cosas nuevas, necesitan ser curiosos. Muchos de los grandes descubrimientos han tenido como impulso esta emoción.



UN NIÑO CURIOSO...

- ★ Reacciona positivamente frente a los estímulos nuevos.
- ★ Necesita saber más sobre sí mismo y de lo que lo rodea.
- ★ Examina su entorno para tener nuevas experiencias.



- ★ Es muy importante no reprimir la curiosidad de los niños.



- ★ Hay que recompensarla y propiciarla.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Es una emoción positiva vinculada al impulso de conocer o averiguar cosas novedosas y resolver interrogantes

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

La curiosidad es una emoción agradable que involucra la búsqueda de información, conocimientos y experiencias nuevas. Es alimentada por la voluntad de superar o ampliar nuestro dominio, conocimiento y comprensión del mundo. Es una emoción positiva fuertemente vinculada al impulso de conocer o averiguar cosas novedosas y resolver interrogantes, una respuesta humana natural y puede darse como un estado emocional temporal o configurarse en un rasgo de personalidad.

Puede ser definida como una suerte de energía o estado motivacional persistente que lleva a los individuos a desarrollar comportamientos exploratorios. Dicho estado puede presentarse con mayor frecuencia e intensidad en algunas personas en comparación con otras. La medida en la que estos comportamientos exploratorios serán satisfechos dependerá de los estímulos del ambiente. Para propiciar el estado de curiosidad, esos alicientes deben poseer ciertas características, tales como la novedad, la complejidad, la incongruencia y la sorpresa.

A propósito de ello, tanto novedad –comprendida como aquellos estímulos que no resultan familiares al individuo–, como sorpresa –entendida como la incongruencia entre un acontecimiento esperado y una manifestación distinta en la realidad– son propiedades que llevan al individuo a entrar en una situación de conflicto cognitivo, que implica la percepción de una alteración de lo que se considera conocido, familiar y comprensible. Así, todo aquello que se nos presenta como novedoso, despierta nuestra curiosidad.

La curiosidad está compuesta por dos dimensiones: la exploración, o deseo de esforzarse por conocer y superar el desafío

Suerte de estado motivacional persistente

La curiosidad, impulso para el desarrollo del pensamiento

que supone enfrentarse a la novedad, y la absorción, o fuerte interés en examinar con detalle las cualidades específicas de algo.

Descripción psicológica

La curiosidad funge como un impulso para el desarrollo del pensamiento, en tanto que es el factor fundamental para la ampliación de la experiencia, siendo esta última el componente básico para el desarrollo intelectual reflexivo.

En su manifestación psicológica residen las diferencias individuales en grados de intensidad y la frecuencia con que se experimenta. Por ejemplo, la curiosidad puede ser motivada por una falta de información, cuando tenemos que tomar una decisión, o puede provenir sólo por el deseo de llegar a cierto estado de conocimiento. El tipo de curiosidad y las razones personales para aprender también se conjugan positivamente, ya que determinan el valor emocional y, por tanto, la persistencia en la indagación.

Por esas razones, a la curiosidad se le estudia como una motivación intrínseca en la que la recompensa es el mismo estado de exploración. En este enfoque, precede al interés cognoscitivo.

Hay dos diferentes manifestaciones de la curiosidad:

- **Conceptual o sensorial.** Se refiere a la forma básica del comportamiento exploratorio y tiene su origen en los estímulos externos, sean éstos de carácter visual, auditivo o táctil.

- **Epistémica o cognitiva.** Deriva de la epistemología. Es propia de los seres humanos y se manifiesta a través de la búsqueda del conocimiento, mediante la indagación en vacíos conceptuales o enigmas.

En relación con la curiosidad epistémica o cognitiva, se la divide, a su vez, en dos subtipos:

- **Específica.** Es aquella que se manifiesta cuando un estímulo ambiguo propicia la búsqueda de información en un área sensorial o de conocimiento específico. Se asocia al placer por descubrir el funcionamiento de las cosas y a la resolución de problemas.

- **Diversa.** Entendida como la necesidad de emprender la búsqueda de una amplia gama de experiencias con el objetivo de enriquecer los conocimientos o bien, por puro entretenimiento.

Características fisiológicas

La curiosidad no es una facultad única, sino que, más bien, es multifactorial. En ella convergen procesos procedentes de toda actividad motriz normal y de los diversos órganos sensoriales. Éstos están en un constante estado de alerta y a la espera de una oportunidad para entrar en actividad, de modo que requieren de un objeto sobre el cual enfocarse.

Dado que las emociones tienen una función adaptativa, es posible afirmar que, en lo que respecta a su componente fisiológico, al igual que como ocurre con otras emociones, la curiosidad está vinculada al sistema límbico, que es la denominación del conjunto de estructuras cerebrales que se encarga de gestionar el comportamiento y las emociones.

En particular, la amígdala tiene un papel muy relevante en la regulación de la emoción, propiciando, además, la asociación entre los estímulos del ambiente y los





refuerzos positivos o negativos que se dan mediante la producción de dopamina en los momentos precedentes a la exploración.

Igualmente, el hipocampo forma parte relevante del circuito en la creación activa de recuerdos y en la preparación del cerebro para el aprendizaje. Por eso, cuando la curiosidad precede a la exploración, los resultados del aprendizaje suelen ser más fructíferos, en comparación a cuando no la hay.

Una variable correspondiente con el aumento de la memoria por la curiosidad tiene que ver con la búsqueda de sensaciones presente en la curiosidad de tipo específico, que está orientada a la resolución activa de problemas.

¿Cómo se identifica y manifiesta?

Las niñas y los niños siempre manifiestan un cierto grado de curiosidad, siendo los pequeños con más indagatorias quienes tienden a ser más creativos, en cuanto a la búsqueda inmediata de soluciones y de largo alcance. También son proclives a tener mayor madurez emocional, mayor pensamiento abstracto y liderazgo.

En contraparte, los infantes menos curiosos suelen ser más pasivos, se muestran inseguros de sí mismos y tienen menor capacidad para el pensamiento abstracto, aunque proyectan mayores índices de autocontrol.

Se consideran los siguientes aspectos como propios de un infante curioso:

- Reaccionar positivamente ante los estímulos de carácter novedoso, misterioso o incongruente de su entorno, aproximándose a ellos, observándolos y manipulándolos.
- Expresar necesidad de saber más sobre sí mismo o sobre su entorno, por medio de preguntas o afirmaciones.
- Examinar su entorno a fin de encontrarse con nuevas experiencias.
- Examinar y explorar de forma persistente los estímulos, a fin de conocerlos con mayor profundidad.

Si bien la anterior descripción está dirigida a la población infantil, es innegable que, aun en las personas adultas,

la curiosidad suele ser el reflejo de una personalidad más segura, con mayores capacidades de abstracción y para buscar soluciones, las cuales se manifiestan con un activo sentido de creatividad.

Eso último lo podemos observar en personas que se dedican a la ciencia, para quienes la curiosidad y la creatividad son aspectos esenciales de su práctica. En este sentido, la curiosidad es de gran relevancia en ámbitos en los que parece dominar el pensamiento sistemático y racional.

Muchos de los grandes descubrimientos han tenido como sustrato a esta emoción. Por ejemplo, pensemos en el científico británico Alexander Fleming, quien un día encontró, por casualidad que las bacterias en una placa de Petri habían sido destruidas por un hongo. Si la curiosidad de este científico no lo hubiera impulsado a querer averiguar por qué había ocurrido tal reacción, no sabemos cuánto más se hubiera retardado el descubrimiento de la penicilina.

En otro orden de ideas, es de suma importancia hacer hincapié en el hecho de que la manifestación de la curiosidad es algo completamente normal y puede responder tanto a un estado emocional curioso, como a un rasgo de personalidad. Teniendo presente esto, es crucial no suprimir o castigar la curiosidad de los niños sino, por el contrario, recompensarla y propiciarla, dadas las ventajas que conlleva.

Utilidad

La curiosidad nos ha permitido llegar a los estados de conocimiento en que hoy nos encontramos, al ser un elemento que incita a la captación y retención de experiencias. Con esto en mente, podemos referir que la curiosidad es un rasgo de nuestra especie que nos ha permitido evolucionar, por su intrínseca relación con el aprendizaje.

Su importancia radica en que predispone al pensamiento. Es una tendencia de larga duración a desarrollar patrones de conductas intelectuales distintivas, apoyadas en hábitos, motivaciones, deseos, sentimientos, actitudes o convicciones.

Como elemento instintivo, ha servido a nuestra especie como mecanismo para descubrir "cosas nuevas", traduciéndose estas últimas en alimento nuevo, refugio o el hallazgo del rastro dejado por nuestros depredadores. Así, gracias a esta activación emocional, nos fue posible anticiparnos a diversos acontecimientos y salvaguardar nuestra supervivencia.

Su manejo

Aquí presentamos algunas estrategias para desarrollar la curiosidad, propuestas por la Preparatoria Panamericana Femenil:

- Apertura para el aprendizaje continuo.
- Intentar conocer más a fondo todo lo que nos rodea.
- Formular preguntas constantemente: qué, quién, cuándo, dónde, cómo y por qué.
- Evitar etiquetar algo como aburrido antes de explorarlo.
- Emprender lecturas diversas.

Referentes culturales

Película *El código enigma*, de Morten Tyldum (2014). En este film se puede apreciar la importancia de la curiosidad en el desarrollo de la creatividad, así como su relevancia para el ejercicio científico. Aborda un periodo en la vida del británico Alan Turing, matemático, criptoanalista y pionero de la computación, quien fue figura clave en el descifrado de los códigos de la Máquina Enigma de la Alemania Nazi, lo que ayudó a la victoria de los aliados en la Segunda Guerra Mundial.

Película *Mente indomable*, de Gus Van Sant (1997), protagonizada por Matt Damon y Robin Williams. Esta cinta permite dar cuenta de cómo la curiosidad es una emoción esencial, no sólo en los entornos académicos, sino también en la vida cotidiana.

Película *Enredados*, de Nathan Greno y Byron Howard (2010). Es la historia de Rapunzel, una princesa que ha estado encerrada en una torre casi toda su vida. Conforme crece y se convierte en una joven, también lo hace su cabello tanto como su curiosidad por conocer cómo es el mundo exterior, así como ver las linternas flotantes que cada año aparecen en su cumpleaños. Un día, se encuentra con el ladrón Flynn Rider en su torre y, a cambio de darle la corona que había robado le pide que le ayude a cumplir su sueño de ver las linternas flotantes.

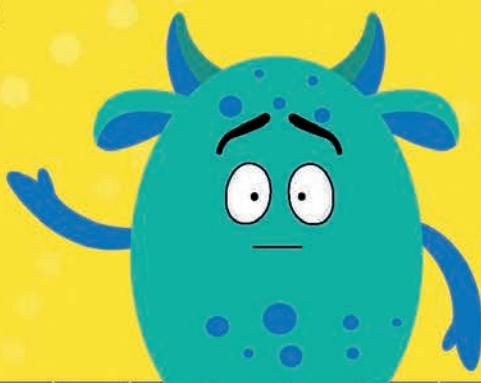
Cosmos: un viaje personal. Serie de divulgación científica presentada por Carl Sagan, la cual aborda temas como la astronomía, exploración espacial y el origen de la vida a lo largo de 13 capítulos que siembran las ganas de conocer más. Se le atribuye al presentador y científico la frase "La curiosidad y la necesidad de resolver problemas son el sello distintivo de nuestra especie".*J*

¿ME AYUDAS A ENCONTRAR
ESTAS PALABRAS?

IRA
EUFORIA
INDIFERENCIA
ASCO

ABURRIMIENTO
CURIOSIDAD
HOSTILIDAD
COMPASIÓN

EMPATÍA
ASOMBRO
GRATITUD
ORGULLO

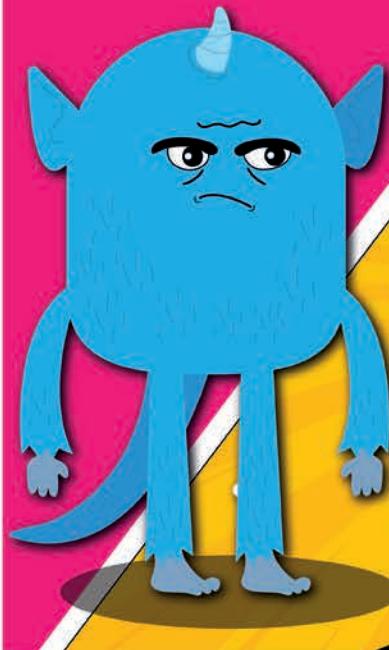


X	H	O	S	T	I	L	I	D	A	D	R	C	G
A	I	Q	D	E	S	E	W	Z	H	H	D	O	R
I	A	N	V	N	F	D	V	Y	Y	U	Z	M	A
A	B	H	D	D	B	N	W	I	D	X	Z	P	T
S	U	C	K	I	F	E	M	P	A	T	Í	A	I
O	R	U	R	S	F	K	D	F	L	I	O	S	T
M	R	R	T	S	U	E	O	P	K	M	G	I	U
B	I	I	G	A	U	L	R	I	D	M	T	Ò	D
R	M	O	I	N	G	A	G	E	R	Y	Q	N	M
O	I	S	U	A	T	E	U	L	N	A	Y	O	Y
S	E	I	A	U	P	C	L	B	A	C	S	I	I
Z	N	D	Y	T	J	V	L	G	G	S	I	Y	J
H	T	A	D	B	E	G	O	Z	I	P	C	A	H
O	O	D	E	U	F	O	R	I	A	Q	N	O	C



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

HOSTILIDAD



Es una emoción que surge de una creencia negativa acerca de la naturaleza humana y de la sociedad. Las personas hostiles se consideran víctimas de una sociedad injusta y amenazante, por lo que están a la defensiva, creando ambientes de conflicto. Al creer que lo que hacen los demás es negativo, desarrollan cinismo, desconfianza, rencor y desprecio.



Características

- Son dominantes y autoritarios.
- Tienen pensamiento rígido, con dificultad para reconocer y expresar sus emociones.
- Su actitud es agresiva, dura, impaciente, irritable y competitiva.
- Consideran el descanso o el ocio como pérdidas de tiempo.



- Se preocupan por el rendimiento y los resultados, más que por las actividades.
- Tienen pocas relaciones personales porque se llenan de trabajo.



Riesgos

- Malos hábitos de salud.
- Falta de ejercicio físico.
- Poco cuidado personal.
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas y tabaquismo.

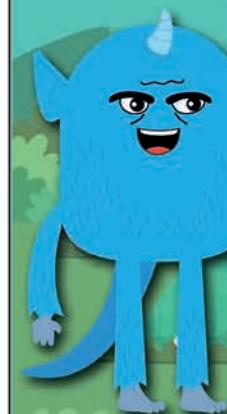


- Alto riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Las personas hostiles reciben poca aceptación y apoyo por parte de la sociedad, lo que con frecuencia los lleva a la depresión y a sentimientos de soledad.



Cómo afrontarla

Deben



- * Evitar sentirse juzgados.

* Reconocer sus sentimientos para modularlos y que no interfieran en sus actividades.

* Tomar conciencia de las situaciones.

* Poner en marcha acciones que los lleven a emociones positivas.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Manejar nuestras actitudes hostiles

La hostilidad es un conjunto complejo de sentimientos y actitudes que motivan un comportamiento agresivo y a menudo vengativo

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Qué es?

i La hostilidad es una reacción emotiva que incluye sentimientos de ira y, a la vez, mantiene una connotación actitudinal que la convierte en un patrón de actuación violenta. Esta actitud está formada con base en un sistema de creencias negativas sobre la naturaleza humana y la sociedad. La personalidad hostil se caracteriza por presentar atribuciones de "ser víctima" debido a una sociedad injusta, mezquina, egoísta, deshonesta y que, en esencia, representa una amenaza en su proceso de adaptación.

Otra manera de conceptualizarla es como un conjunto complejo de sentimientos y actitudes que motivan un comportamiento agresivo y a menudo vengativo, que implica la aversión y la evaluación negativa de los demás.

Las características distintivas del constructo de hostilidad involucran las variables cognitivas del cinismo (creer que los demás tienen motivaciones egoísticas), desconfianza (una generalización excesiva de que los otros serán hirientes e intencionalmente provocadores) y denigración (evaluar a las personas como deshonestas, feas, mezquinas e insociables).

La hostilidad puede llegar a ser considerada una emoción negativa, ya que se caracteriza por esperar lo peor de los demás, estar siempre a la defensiva, crear ambientes de tensión y competitividad y percibir el entorno como un espacio de lucha para lograr objetivos.

Manifestaciones psicológicas y fisiológicas

Las personas hostiles tienen baja actividad del sistema parasimpático que las predispone a reaccionar defensivamente ante estímulos neutrales.

La prueba en apoyo de esta visión sigue aumentando con muestras que van desde infantes hasta adultos. Este cuerpo de evidencia señala que las diferencias en la fisiología de personas con mayor

hostilidad, quienes típicamente tienen problemas en la evaluación del medio ambiente y en su respuesta ante él, radican en el sistema parasimpático.

Esta relación con la hipoactivación parasimpática viene unida a una disminución en el tono de la actividad del nervio vago, encargado de regular las frecuencias cardíaca y sanguínea, la respiración y la actividad digestiva, por lo que las personas con tendencia a la respuesta hostil presentan poco control emocional y atencional.

Sus efectos

Al examinar los factores de riesgo psicosociales de las enfermedades cardiovasculares, la hostilidad es la principal variable psicológica evaluada.

Las personas hostiles presentan, además, malos hábitos de salud como son la falta de ejercicio físico, poco cuidado personal, episodios de consumo excesivo de bebidas alcohólicas y tabaquismo.

Esto podría estar relacionado con las respuestas de tipo hostil con un riesgo más alto de padecer enfermedades de las arterias coronarias y otras afecciones cardiovasculares, inflamatorias, así como mayor tasa de mortalidad, independientemente del sexo de la persona.

Para algunos individuos, la hostilidad les genera conflictos interpersonales y, en consecuencia, un bajo nivel de apoyo social, lo que constituirá un factor de riesgo para su salud mental. Estas personas pueden padecer depresiones y sentimientos de soledad que normalmente bajan su autoestima.

¿Qué genera esta reacción?

La hostilidad "es por naturaleza un constructor multidimensional"; es el resultado de las influencias que puede haber recibido la persona por parte de su medio ambiente a lo largo de su vida, ya que el factor genético, si actúa, lo hace de modo muy reducido.

No son las situaciones en sí las que causan una determinada reacción emocional, sino que, de acuerdo con la evaluación situacional que haga la persona, se manifestarán diferentes formas y grados de emoción.

Los altos niveles de hostilidad han sido relacionados con un aumento del nivel general de impulsividad. Un ejemplo está en los pacientes con trastorno límite de la personalidad (TLP). Entre las principales conductas disfuncionales en estos casos, especialmente en los eventos impulsivos

y en la adquisición de habilidades adaptativas de regulación emocional, tenemos aquellas de la rabia / hostilidad.

Sin embargo, el desencadenante universal de la hostilidad es el estrés, que es el sistema general de alerta ante condiciones potencialmente agresivas o riesgosas en una gran diversidad de contextos. Las creencias de que los demás quieren hacernos daño pueden ser más o menos certeras, y siempre se anticipan a la situación real. Entre otros factores se encuentran las altas temperaturas y el dolor.

La hostilidad se genera ante situaciones que ya se esperaban y se temían, cuyas consecuencias se aprecian susceptibles de modificar y controlar. Hay ciertos factores moduladores de esta experiencia emocional, como son: la estabilidad emocional y el nivel de autoestima, la desconfianza y las normativas social y cultural.

Características

Algunas características de las personas que experimentan esta emoción son las siguientes:

- Estilo dominante y autoritario.
- Pensamiento rígido, con dificultades para reconocer y expresar sus emociones.
- Actitud dura, impaciente, irritable y competitiva.
- Consideran el descanso o el ocio como pérdidas de tiempo.
- Preocupación por el rendimiento y los resultados, más que por las actividades y su proceso.
- Pocos intereses y relaciones personales, dada la gran implicación en el trabajo.

¿Cómo manejarla?

Todas las personas tenemos la capacidad, en mayor o menor medida, de entender y gestionar nuestras emociones, así como la habilidad empática que determinará hasta dónde podemos comprender las de quienes nos rodean; de manera que dependen, en buena medida, de nuestro bagaje de experiencias y de la motivación que tengamos para controlar esta cuestión.

Las técnicas más utilizadas en terapia con personas con agresividad son las que intentan que los pacientes tomen conciencia de las situaciones y pongan en marcha acciones distractoras e inductoras de emociones positivas que, aunque no tengan especial fuerza en esos momentos de hostilidad, sí consigan obligar al sistema a procesar la información por la vía lenta.

nos compensará con una mejor salud

Activar el autocontrol emocional, escuchar, ser empático, preparar la situación y recompensar. Estas cinco estrategias se utilizan para reducir la hostilidad a un nivel en el que sea posible conversar. Cuando se puede comunicar: expresar sentimientos, hacer peticiones con “mensajes yo”; se utiliza para que el interlocutor vea el daño que produce la hostilidad en la relación interpersonal.

Las siguientes fases tienen como objetivo ayudar a la persona descompensada emocionalmente a reconducirse hacia un estado emocional compensado, para lo cual es bueno que conozcamos las etapas de este patrón, a fin de activar nuestro control emocional y, mediante el conocimiento de las fases de esta curva, determinar la propia actuación en cada una de ellas:

- 1. Nivel racional.** Estado emocional adecuado.
- 2. Salida.** La persona “se dispara” ante la circunstancia que sea y, de forma agresiva u hostil, ataca, dando “riendo suelta” a sus emociones. No está en disposición de abordar racionalmente la solución del problema; por lo tanto, lo mejor será escuchar (aguantar el tirón).
- 3. Enlentecimiento.** Es imposible que la activación anterior dure siempre: si no hay provocaciones acabará agotándose por sí sola.
- 4. Afrontamiento.** Es el momento de intervenir y decir algo, dependiendo de lo que se manifieste, el resultado puede ser muy distinto. Es importante “empatizar”; o sea, hacer comprender a la persona que entendemos su estado (no es necesariamente estar de acuerdo o darle la razón). No se argumenta o defiende. “Entiendo cómo te sientes...” “Sé que esto es muy difícil para ti...”
- 5. Enfriamiento.** Si se ha dicho algo realmente empático, la persona generalmente se irá calmando cada vez más.
- 6. Solución de problemas.** Nuevamente en el nivel racional, es el momento para resolver el problema.

¿Es posible controlar en nosotros este sentimiento?

Una posible respuesta es que existen dos vías de razonamiento en el cerebro: la



rápida y la lenta. La primera es la que lleva la información de los estímulos directamente a la amígdala, que es la encargada de valorar éstos emocionalmente y producir una acción rápida (ataque, huida, etcétera). Esta respuesta no se condiciona por el medio, sino por las impresiones más primitivas del cerebro y el estado de ánimo, siendo así más probable que en una disposición afectiva negativa desencadene una actitud airada, hostil o agresiva.

Esta vía rápida no tiene en cuenta las circunstancias, para ello es necesario que el estímulo vaya al cerebro por la vía lenta, pasando por el neocortex y el hipocampo, y de ahí a la amígdala. En ese caso se analiza una mayor cantidad de factores involucrados en la situación y la respuesta emocional que se genera es más adaptada y menos impulsiva.

Este segundo tipo de razonamiento capacita para reducir los niveles de hostilidad, de modo que es necesaria una fuerte motivación a la hora de enfrentar las situaciones que eviten acostumbrar al sistema a responder por la vía rápida.

Referencias culturales y de divulgación

A continuación, podremos apreciar historias de personajes que fueron hostiles:

Pain, personaje de la serie animada *Naruto*, escrita e ilustrada por Masashi Kishimoto. A lo largo de sus apariciones, el anime nos cuenta la historia de Pain, un ninja que vio cómo sus seres queridos

fueron lastimados, al igual que él mismo. Esto provocó que pudiera ser manipulado por otro personaje para que llevara a cabo la tarea de “salvar a la humanidad”. Con este objetivo, Pain se vuelve alguien que la mayor parte del tiempo muestra hostilidad, causando daños a todo lo que se interponga en su meta, porque él considera que esa es la única forma de poder salvar a la humanidad.

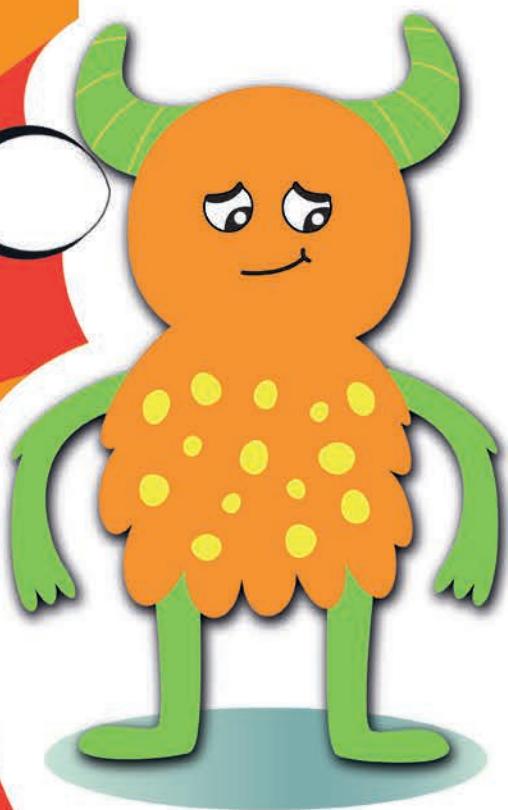
Acertijo, personaje del filme *Batman*, realizada en 2022 por Matt Reeves. En esta versión Batman se enfrenta a un individuo conocido como el “Acertijo”, quien comete crímenes en contra de gente con cargos importantes de Ciudad Gótica, ¿Su plan final? Destruir la urbe junto con todos sus habitantes. Esto es contado por él mismo a Batman, argumentando que la ciudad se lo merece (sobre todo las personas importantes) por como siempre han tratado a la gente común, considerando que a la sociedad de la ciudad ya no se le debe dar otra oportunidad.

Joker, de Todd Phillips, EE. UU., 2019. Esta película muestra cómo un hombre, llamado Arthur Fleck, se transforma en el Joker. Poco a poco la historia nos presenta la dura vida del personaje, llegando a tal punto en que comienza a volverse abiertamente hostil, quebrantando diversas leyes y lastimando a muchas personas. ¿La razón? Él mismo lo dice: la sociedad trata a hombres como él en calidad de “nada”, se burla de ellos, es agresiva, y él tiene que mostrar cuáles son las consecuencias de eso. *J*

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

COMPASIÓN

Es una emoción que nos mueve a comprender y compartir el sufrimiento de los demás y buscar aliviarlo. Surge cuando nos sentimos preocupados por el malestar que experimenta una persona, sea cercana o no.



★ Cuando sentimos algo en común con otra persona, a pesar de ser diferentes.



★ Si comprendemos el dolor que sienten los demás.

¿Cómo se identifica?

★ Al sentir uno mismo las experiencias, pensamientos y emociones de los demás.

★ La motivación a prestar ayuda cuando alguien más sufre.

★ Al sentir agradecimiento cuando alguien expresa compasión hacia nuestro propio sufrimiento.



¿Para qué nos sirve?

★ Permite identificarnos con los sentimientos de la gente.

nos sirve?

★ Hace que nos preocupemos por las demás personas, en lugar de hacerlo por cosas sin importancia.



★ Promueve la humildad, al darnos cuenta de que todas y todos tenemos defectos y virtudes.



★ Aumentan nuestros sentimientos positivos porque crece nuestra bondad hacia el bienestar de los otros, al ser más amables y afectuosos.

★ Reconocer el dolor ajeno nos hace mucho más sensibles y atentos a ser solidarios, y así buscar un bienestar social, no individual.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Cuando nuestro propio miedo está bajo control, se abre la oportunidad emocional y fisiológica de ver por los otros

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



Cómo se define?

La compasión es una emoción que nos mueve a comprender, compartir el sufrimiento de los demás y buscar aliviarnos. Del latín *com* (junto a, con) y *pathos* (sufriimiento), es una emoción relacionada con el amor, la pena compartida y compasión que se tiene hacia a una persona o personas que sufren o experimentan penas o desgracias, y que involucra un impulso por aliviar o disminuir el sufrimiento de otros y de uno mismo.

La compasión se presenta como una emoción ambigua y tiene un aspecto negativo. Por ejemplo, cuando se está ante una persona en una situación difícil o en algún tipo de sufrimiento.

Pero también en una dimensión positiva, que se puede ejemplificar cuando se experimenta con amor y con el impulso de ayudar. Así considerada, nuestra cultura, por su dimensión positiva, está situada en la galaxia del amor, o sea, entre las emociones que se derivan de ese sentimiento.

También ha sido definida como un proceso interpersonal en el que se percibe, comprende, se compenetra y se tiene el impulso para aliviar el sufrimiento de otra persona, y que en los contextos interrelacionales puede traer beneficios para el que sufre, para el proveedor y para terceros que la presencian.

En general, los autores coinciden en que la compasión es una emoción compleja que consta de tres partes: (1) notar el sufrimiento, (2) sentir empatía (experimentar como propia la experiencia ajena), y (3) sentirse movido a paliar el sufrimiento.

Se requiere, asimismo, de la capacidad de desprenderse de lo individual para atender las necesidades de los demás.

Es necesario diferenciar la compasión de la empatía. Con ambas nos identificamos con los sentimientos de los demás, pero en la compasión existe la intención de actuar para poner fin al sufrimiento del otro.

Aspectos psicológicos

Se identifican los siguientes puntos que se experimentan cuando surge la compasión:

1. Poner atención hacia el sufrimiento de los demás.
2. Ser empáticos hacia la otra persona. La empatía consiste en sentir el sufrimiento



Sentimos preocupación por el malestar de alguien

La compasión es movida por el amor y el impulso de ayudar

y comprender el comportamiento de otra persona.

3. Sentir el impulso de aliviar el sufrimiento percibido.

Esto propicia conductas que fomentan la liberación de oxitocina; por ejemplo, el contacto físico o el transmitir el mensaje de que las personas nos importan, que sufrimos con ellas y queremos eliminar su pena. El componente emocional de la compasión se incrementa al realizar la conducta a la que ésta nos impulsa.

Descripción fisiológica

Se define la meditación compasiva como el desarrollo de la capacidad de compartir visceralmente el sufrimiento de los otros. Desde la visión de la teoría polivagal, esta compartición emocional sólo puede ser posible si la persona se encuentra en un estado neurofisiológico de seguridad que le permite sostener, en su conciencia, la experiencia de sufrimiento sin activar la reactividad propia de los sistemas de movilización y/o paralización.

Sólo cuando esto ocurre, la persona puede comenzar a prestar atención al funcionamiento de su mente, tomar conciencia de sus propios procesos y profundizar en su práctica compasiva.

Cuando nuestro propio miedo está bajo control, se abre la oportunidad emocional (y fisiológica) de ver por las otras personas.

Cómo se identifica y cómo se manifiesta

La compasión se manifiesta como un impulso dirigido a detener el sufrimiento de otra u otras personas, que se puede experimentar como una serie de reacciones emocionales asociadas a procurar un estado de bienestar y conductas asociadas a un compromiso y decisión de ayudar, disminuir el malestar de otros, por lo que nuestros recursos cognitivos se van a ver dirigidos a prestar atención al estado de malestar de la otra persona, a evaluar el sufrimiento que puede estar experimentando y que percibimos como propio, y a realizar una evaluación de nuestras capacidades y posibilidades de actuar e intervenir en el malestar percibido.

En resumen, podemos identificar que experimentamos compasión cuando nos sentimos preocupados por el malestar que experimenta una persona, sea de nuestro círculo social inmediato o no, sensación que va acompañada por el deseo de ayudar.

Los identificadores de la compasión son:

- La sensación de tener algo en común con la otra persona, a pesar de que sean diferentes.
- Capacidad de comprender lo que la otra persona está experimentando y el dolor que puede estar sintiendo.
- Comprender y sentir las experiencias, pensamientos y emociones de los demás.



- Motivación para tomar acciones cuando alguien está sufriendo.
- Sentir agradecimiento cuando otra persona expresa compasión hacia el sufrimiento propio.

Indicar que es algo natural

La compasión es un comportamiento dirigido a eliminar el sufrimiento y a producir bienestar en quien sufre. Un componente emocional que, ante la presencia de un estímulo, provoca un impulso a actuar.

La conducta compasiva genera fuertes reacciones emocionales, asociados al sistema neurológico del bienestar.

Para desarrollar la compasión es necesario tener la capacidad de desapegarse o desprenderse de lo enteramente individual y abrir la posibilidad de reconocer y atender las necesidades que los demás individuos expresan, reconociendo que ‘condolerse’ con el dolor ajeno nos hace mucho más sensibles y prestos a ser solidarios.

Utilidad

La compasión ha sido estudiada dentro de diversos ámbitos sociales como un elemento de cohesión, suscitador de reconocimiento del otro con quien se convive y de atención a sus necesidades para promover la solidaridad, y procurar un beneficio y bienestar social y no sólo individual. Algunos estudios han sido dirigidos a identificar las formas de aumentar la compasión en grupos sociales, como la escuela, el trabajo y la comunidad, con el fin de promover la solidaridad y bienestar en sus miembros.

Se ha observado que las acciones prosociales que acompañan a la compasión suelen incrementar el equilibrio emocional de las personas pertenecientes al grupo en que se aplican. Del mismo modo, estimula la autoestima de quienes brindan la ayuda, reduce sus respuestas corporales ante el estrés, mantiene relaciones sociales positivas y previene la presencia de situaciones violentas que puedan dañar a las personas.

Desde luego, la compasión es una vía humana para procurar el cuidado del otro, además de que favorece la salud física y psicológica de quien la experimenta, resultando así, en una ganancia bidireccional y en un elemento con diversos efectos sociales y psicológicos benéficos.

La compasión nos lleva a:

- Desarrollar empatía por los demás.
- Preocuparnos por asuntos importantes de nuestros semejantes.
- El preocuparnos por lo que le sucede a alguien más nos ayuda a entender que, a veces, fijamos nuestra atención en cosas sin importancia.
- Promover la humildad. Al darnos cuenta de que todas las personas tenemos

defectos y virtudes; con la compasión aprendemos que nadie es perfecto y que todos tenemos limitaciones.

- Incrementar los sentimientos positivos, porque aumenta nuestra bondad hacia el bienestar de los otros, ser más amables y afectuosos.

Manejo

Realizar acciones compasivas hacia personas con las que tenemos una relación personal puede provocarnos una sensación de bienestar, por haberles ayudado a sentirse mejor. Sin embargo, en ocasiones, estas acciones de cuidado a los demás pueden ser difíciles de realizar, cuando se dirigen a personas que se encuentran fuera de nuestra esfera personal, como sucede con las personas que solemos ver en las noticias, por televisión, que sufren o evidencian cierto nivel de angustia a causa de diversos sucesos perjudiciales, y ante los que no podemos realizar mucho por su bienestar.

Por otro lado, se ha observado en diversos estudios del comportamiento humano que, cuando se percibe como una obligación social, la ayuda a otras personas se convierte en un predicamento con el que cumplimos a regañadientes, muy distinto de la emoción de compasión.

Es importante, también, mencionar que existe una valencia negativa al momento de experimentar la compasión, pues entrar en contacto con el sufrimiento del otro nos hace sufrir vicariamente y, como una posible reacción de autoprotección, puede, por igual, movernos a buscar aislarnos de ese sufrimiento, antes que mitigarlo.

Se pueden plantear algunas pautas que es posible seguir y promover en las personas para crear acciones en las que la compasión pueda ser una herramienta para ayudar a otros:

- 1) Fomentar la compasión. Estar abiertos a la experiencia de nuestro alrededor, evaluando las situaciones externas, así como nuestra habilidad de afrontarlas y nuestra probabilidad de ayudar, y decidir actuar con libertad, cuando sentimos el impulso de ayudar a alguien.
- 2) Indagar en uno mismo las barreras que no nos permiten ser compasivos, como el miedo, el sentimiento de indefensión o la idea de que no merecemos ser sujetos de compasión, en el caso en que ésta se experimente por otros hacia nosotros.
- 3) Ejercicios como la meditación o imaginar situaciones en las que alguna persona manifieste dolor, y concentrarnos en la sensación que eso nos provoca, y las formas en las que podemos ayudar.
- 4) Tomar conciencia de ocasiones en las que otros actuaron amablemente para ayudarnos, y cuando nosotros lo fuimos,

ayudando a alguien más, y pensando en la recompensa emocional que eso nos provocó.

- 5) Ayudar a las personas, procurando centrar su atención en elementos positivos que les promuevan tranquilidad y seguridad. De esta forma, podemos transmitir bienestar al otro, al momento de sentir compasión ante alguna situación que pueda estarle afectando.

Situación o umbral que amerita atención o solicitud de apoyo

No obstante lo dicho, para algunas personas, experimentar compasión no siempre es positivo ni arroja resultados benéficos. Existe la fatiga por compasión. Es un estado de cansancio y agotamiento en el que aparecen alteraciones biológicas, sociales y psicológicas debido a la exposición prolongada al estrés por compasión.

Este fenómeno se da comúnmente en profesionales que se dedican a brindar ayuda directa a otras personas, como auxiliares de enfermería, médicos, enfermeros, psicólogos, bomberos, paramédicos y trabajadores sociales.

La fatiga por compasión se relaciona con síntomas psicológicos como miedo, culpa por no poder ayudar o salvar a los pacientes, ansiedad, estrés, desesperanza, desinterés, falta de atención y anhedonia. También se vincula con síntomas fisiológicos y somáticos como agotamiento, falta de energía, insomnio, dolor muscular, de espalda y de cabeza, problemas gastrointestinales, entre otros; así como alteraciones en los ámbitos social, familiar y laboral.

Referencias culturales

- *¡Qué bello es vivir!* (1946, 130 min., Dirección: Frank Capra).
¿Cómo sería la vida sin compasión? Esta película nos lo muestra. Es un cuento encantador y un canto a la bondad que, convenientemente, las televisiones programan durante las fiestas navideñas. Su misión es recordarnos lo que somos, alrededor de una idea no por sencilla menos genial: ver lo que serían otros si nosotros no existiéramos.
- *La lista de Schindler* (1993, 195 min., dirección: Steven Spielberg).
La compasión nos mueve a acciones extraordinarias, como lo muestra esta película, basada en hechos reales.
- *Arrow: Crisis Infinitas* (Serie de CW)
Arrow, al borde de la muerte, conversa con sus amigos y les solicita que cuiden de su familia. Sin importar el dolor y el sufrimiento del momento, sus amigos aceptan la responsabilidad de ver por ellos y de cuidar su legado, acto seguido recuerdan los momentos que vivieron juntos y se alegran por ello. *J*

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

EMPATÍA



Es la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, lo que resulta vital para sobrevivir. Escuchar sobre la vida de alguien puede llevarnos a imaginar qué emociones experimenta. La empatía, para desarrollarse, debe ser fomentada y cuidada.



Utilidad



La empatía se considera el "pegamento social" porque permite conectarnos con otras personas. Facilita las relaciones sociales ya que puede calmar nuestro enojo y ayuda a disminuir la violencia y el bullying.

Con extraños. Cuando alguien nos pide ayuda para encontrar algún lugar nos damos cuenta de que esas personas nos sonríen como respuesta a nuestro apoyo. Así estamos experimentando un beneficio de la empatía.

Con la gente que amamos.

Cuando a las personas que queremos les compartimos nuestros dolores y nuestras alegrías, es posible que nos entiendan y se interesen a través de la empatía.



En la vida ficticia (libros y películas). A través de historias donde comprendemos las diversas vivencias de los demás y sus sentimientos: nos permite sentir amor cuando miramos una película romántica, nos emocionamos con los héroes y sufrimos con las injusticias.



La empatía por sí misma no puede resolver la crueldad o la violencia. Para beneficiar a otros la empatía tiene que estar acompañada de acciones colmadas de valores sociales y de cooperación.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Empatía, “pegamento social” que permite conectarnos con los demás

Mezclada con bajos niveles de regulación emocional puede generar trastornos

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

i Cómo se define?

La empatía es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás. Constituye una respuesta ante las experiencias de otras personas, en la que buscamos construir internamente el mismo estado mental de los demás.

Para comprender la empatía como una habilidad que nos conecta con otros, es preciso distinguir los dos aspectos principales que la constituyen: el cognitivo (entender las emociones y circunstancias de quienes nos rodean), y el emocional (compartir las emociones de los que están a nuestro lado).

Esta distinción es necesaria, en tanto que las personas con trastorno del espectro autista tienen dificultades para entender lo que les ocurre a los demás, sin embargo presentan una empatía emocional intacta. Quienes lastiman a otros tienen el patrón contrario: su empatía cognitiva está desarrollada, pero su empatía emocional no.

Descripción psicológica

Cuando miramos a otra persona, es posible que nosotros experimentemos:

- a) La fase de contagio emocional.** Respuesta ante esa emoción con una parecida en valencia (si nuestro semejante está contento, nos contagiamos de alegría; si está triste, de tristeza). Esta reacción es inmediata, automática y al imitar la emoción de quien tenemos enfrente, la experimentamos y comprendemos.
- b) La fase cognitiva.** Entender cuál es la emoción ajena y separarla de la propia.
- c) La fase conductual.** Una reacción ante la emoción del otro. Cuando alguien necesita ayuda, se tendrá una conducta que disminuya su angustia o una de alejamiento para aminorar nuestra propia aflicción.



La empatía es un estado mental que puede controlarse y modificarse. La regulamos alterando la perspectiva que tenemos de los demás, suprimiéndola y controlando nuestra exposición a situaciones emocionales.

En general, la empatía no se da con todas las personas, sino con aquellas que consideramos parte de nuestro grupo. Cuando creemos que alguien no pertenece a nuestra comunidad, será muy difícil conectar con sus emociones. De igual forma, evitamos empatizar con aquellos que consideramos no merecedores de la empatía.

El proceso empático puede iniciarse desde la cognición: escuchar sobre la vida de alguien puede llevarnos a imaginar las emociones que experimenta. Esto ocurre constantemente cuando oímos noticias en la televisión, vemos películas o leemos libros. Aunque otras personas no siempre reconocen explícitamente las emociones que sienten, nosotros las imaginamos al conocer su situación.

Fisiología

Cuando vemos a alguien experimentar una emoción, tenemos una reacción involuntaria y automática en la que se activan los mismos músculos que la otra persona está ocupando. A esto se le llama “fisiología compartida”.

Se ha reportado que la respuesta es diferente cuando la emoción que se observa es positiva o negativa. Las personas que identifican correctamente la emoción negativa de otra, tienen respuestas fisiológicas similares

a la emoción observada; pero cuando se trata de una emoción positiva, aquellos que identifican adecuadamente la emoción del otro tienen una respuesta cardiovascular menor. Dicho de otra forma, ante las emociones negativas hay una respuesta empática parecida en el observador, mientras que ante las emociones positivas la respuesta es diferente, de mayor relajación.

La empatía que se produce hacia personas que queremos tiene una fisiología distinta. Cuando las madres ven fotos e imitan las expresiones de sus propios bebés, tienen una respuesta en las neuronas espejo de la ínsula y en las áreas límbicas. También se produce una fuerte activación de una región fuera del circuito de la imitación: el área pre-AMS, que es un área importante para la planificación motora compleja y el secuenciamiento motor. Esto indica que cuando las madres observan a sus hijos, no sólo reflejan las emociones de las expresiones faciales de su bebé, sino que activan una serie de planes motores para interactuar con el bebé de manera efectiva.

Cómo se identifica y se manifiesta

En 1970 el psicólogo Andrew Meltzoff mostró que los recién nacidos imitan ciertos gestos rudimentarios manuales y faciales de manera instintiva, como la sonrisa, la expresión de tristeza y de sorpresa.

La empatía es una habilidad que desarrollamos para comprender las emociones



de otros, lo que resulta vital para sobrevivir. Cuando los otros están enojados nos permite salvaguardarnos, igual que comprender cuando estamos en peligro.

La evolución de la empatía puede ser rastreada hasta el cuidado parental, ya que resulta indispensable saber cuándo los bebés tienen que comer o están incómodos. También ayuda a coordinarnos cuando nos movemos de un lugar a otro, y asistir a compañeros que tienen alguna necesidad.

Sin embargo, no se debe entender que la empatía surge sin ningún esfuerzo. Debe ser fomentada y cuidada, y cuando las personas crecen en contextos que no la cultivan, será una habilidad poco desarrollada.

Utilidad

La empatía ha sido llamada el “pegamento social”, en tanto que nos permite conectarnos con otras personas. La función más importante que tiene la empatía es adherirnos al grupo, en tanto los seres humanos necesitamos de los grupos para sobrevivir. Esto fue necesario mucho tiempo atrás, cuando teníamos que protegernos de depredadores. Continúa siendo así en un mundo donde las interconexiones entre los individuos y los grupos humanos nos permiten sobrevivir.

Diversas situaciones nos ayudan a comprender su función de “pegamento social”. Por ejemplo, de forma muy cotidiana podemos pensar en los cuidadores primarios, quienes empatizan con sus hijos para comprender lo que necesitan.

De igual forma, cuando estamos en una conversación, el mundo de las palabras nos comunicará mucha información, pero el mundo sin palabras, el emocional, nos dirá gran parte de lo que ocurre. El acceso a este mundo de información es posible a través de la empatía y se refleja en que las personas más empáticas en general tienen mejores relaciones sociales con otros, suelen ser más populares y forman relaciones de pareja más exitosas.

Esto es porque los seres empáticos en general tienden a responder imitando a los otros (sus formas de hablar, expresiones emocionales y palabras), lo que resulta en una sensación subjetiva de que “la interacción es más simple”. A esto se le denomina “efecto camaleón”.

Cuando alguien nos imita, tendemos a sentir que estamos más conectados con esa persona y nos agradarán más. Esto ocurre de forma natural en las interacciones sociales exitosas. La empatía también lubrica las relaciones sociales y las facilita, ya que puede calmar nuestras emociones de enojo y ayudar a disminuir la violencia y el bullying, siempre que esté acompañada de valores prosociales.

Ejemplos

En la vida cotidiana con extraños, todos los días experimentamos empatía, incluso cuando estamos interactuando con personas desconocidas. Cuando nos encontramos a alguien en la calle que nos pide ayuda para encontrar un lugar o darle cambio de algún billete, podemos experimentar que las personas repiten lo que nosotros les dijimos o que nos sonríen como respuesta a nuestra asistencia.

En la vida cotidiana íntima (con la gente que amamos), las relaciones más saludables también contienen empatía: cuando le narramos a las personas lo que nos sucede, compartimos nuestros dolores y nuestras alegrías, es posible que los demás nos entiendan y se interesen a través de esta emoción. Por otro lado, cuando convivimos con seres que sufren mucho dolor por alguna enfermedad y eso nos hace sentir cansados, también es por la empatía.

Manejo

Pese a que tenemos todo un equipamiento biológico para experimentar empatía, ésta debe ser fomentada para desarrollarse. Cuando somos pequeños una de las mejores formas es mediante historias en las que comprendemos las diversas vivencias que tienen los grupos humanos y todos los sentimientos que experimentan.

A través de historias de migrantes, de personas de otras religiones o con orientaciones sexuales distintas y orígenes étnicos diversos, podemos entrenar nuestra habilidad empática.

Las personas cercanas a los niños suelen preguntarles qué se imaginan que los otros sienten ante diversas circunstancias; esto entrena su habilidad y la mejora. A la vez, es importante compartir constantemente con los niños el mundo emocional de las personas y de los animales; por ejemplo, cuando un niño le pega a otro, lo esencial es resaltar que no debe hacerlo, porque lastima al otro.

Esto genera una regla moral basada en el cuidado a los demás. En el mismo sentido, cada vez que los niños muestren preocupación, será relevante reforzarlos y recompensarlos con algún elogio como “lo has hecho muy bien”. La empatía no debe ser reforzada mediante dulces, comida o acceso a juegos, así como tampoco debe ser castigada su ausencia. Dada su naturaleza social, la empatía debe ser reforzada a través de recompensas sociales, como una sonrisa o elogios.

Para no convertirse en un cuchillo de doble filo, la empatía debe ser acompañada de regulación emocional. Es decir que, cuando las personas se sientan abrumadas por las emociones de otras, la regulación

emocional les permitirá tener herramientas para manejar esas emociones y que no les consuman. Cuando alguien no maneja adecuadamente un desbordamiento empático, puede sentirse angustiado y cansado.

Situación que amerita apoyo

Burnout y empatía. Si bien la empatía es muy importante para que las personas que trabajan al servicio de otros puedan comprenderlas, cuando comienzan a cansarse, pueden ser agresivos con otros.

Trastorno del Espectro Autista. Durante el desarrollo, los padres pueden detectar que sus hijos tienen problemas para comunicarse e interactuar con los demás. Puede tratarse de autismo si los niños muestran dificultades para mantener el flujo de ida y vuelta de una conversación, una disposición reducida para compartir intereses y emociones con otros.

Trastorno disocial. También es posible identificar a niños y adolescentes que tendrán dificultades para compartir las emociones de otros.

Referencias culturales

Woo, una abogada extraordinaria. Una abogada con síndrome de Asperger. La serie refleja todas las peripecias que Woo experimenta al comenzar su vida laboral, donde ya no sólo es importante que tenga buenas calificaciones y conocimientos, sino también buenas relaciones con sus clientes y los jueces. La serie refleja cómo las personas alrededor de ella reconocen su bondad y le enseñan pacientemente las reglas sociales del mundo.

La libertad del diablo, de Everardo González (México, 2017). Película documental mexicana. La cinta refleja las diferentes caras del narcotráfico en México. Es posible ver a las madres de los desaparecidos, asesinados y sicarios hablando sobre el dolor de mirar a sus hijos perder la vida o el buen camino. También hay entrevistas directas a militares y sicarios, quienes hablan sobre lo difícil que es tomar la vida de otras personas.

Libro Hey Little ant (Hey, pequeña hormiga). Phillip y Hannah Hoose. En esta obra una hormiga está a punto de ser pisada por un niño. Ella decide hablarle al niño y explicarle lo difícil que es la vida de una hormiga.

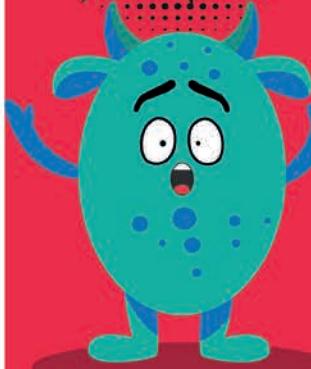
En defensa del altruismo. Matthieu Ricard. Este libro, escrito por un monje budista, es un brillante ensayo que nos invita a apreciar la empatía como una de nuestras mejores cualidades y a mirar a los seres humanos como entes bondadosos y capaces del mayor altruismo. El texto defiende la idea de que a través de la empatía podremos resolver los problemas más profundos de la humanidad. *J*



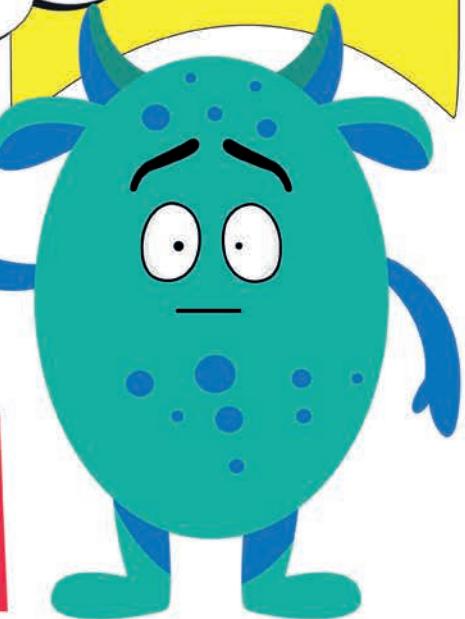
ASOMBRO

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

¡WOW!



Es el sentimiento que tenemos ante la presencia de algo grandioso que desafía nuestra comprensión del mundo: mirar millones de estrellas en el cielo o maravillarnos con el nacimiento de un niño. Sucede cuando contemplamos algo insólito que capta poderosamente nuestra atención y rebasa nuestro entendimiento.



Tipos de asombro



¿Qué será eso?

- * El asombro contemplativo: se manifiesta con un silencio ante lo misterioso.
- * El asombro inquisitivo: nos impulsa a cubrir nuestra falta de información para conocer y entender el mundo.

Función

Cuando algo escapa de nuestro entendimiento, experimentamos asombro. Así ponemos atención al mundo y, en la mayoría de los casos, comprendemos mejor nuestra realidad.

Asombro ante...

El poder del relámpago y el trueno en medio de una tormenta.

La belleza del arte: la música, la danza, la pintura o un espacio arquitectónico.

Un mago que hace desaparecer y aparecer a una persona ante nuestros ojos.

Un niño que ve emerger un pollito de su cascarón.

Un inesperado remate a gol con un efecto "imposible".



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Su función es razonar sobre nuevos estímulos

El asombro no sólo nos cautiva, sino que llena nuestra mente de preguntas

Se presenta cuando presenciamos algo insólito que capta poderosamente la atención

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



Qué es?

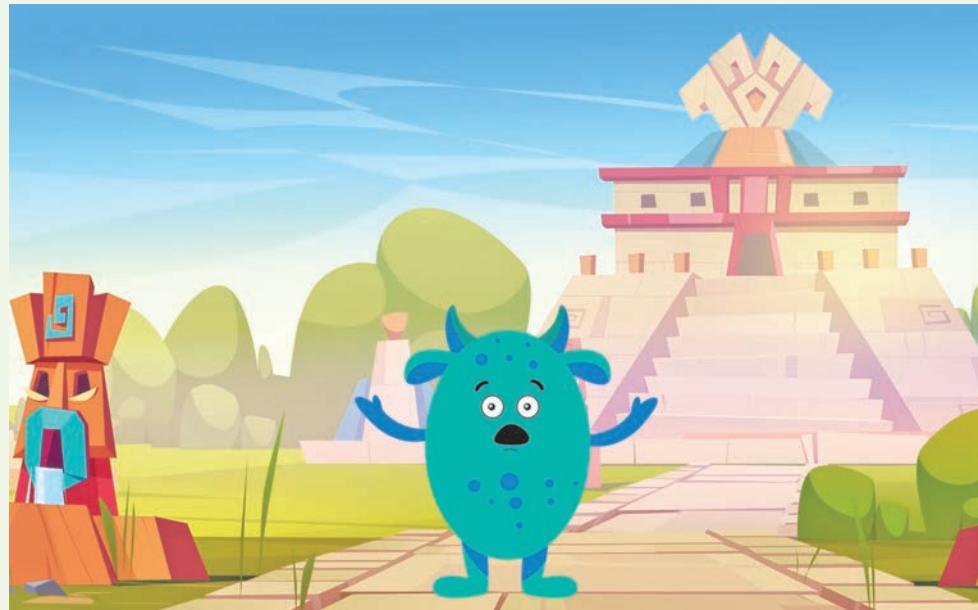
El asombro es ese sentimiento que tenemos ante algo grandioso que desafía nuestra comprensión del mundo, como mirar millones de estrellas en el cielo nocturno o maravillarnos con el nacimiento de un niño. Cuando las personas experimentan esta emoción, suelen usar expresiones de admiración, sorpresa o trascendencia.

Constituye una experiencia consciente cuando presenciamos algo insólito que capta poderosamente nuestra atención y, a un mismo tiempo, rebasa nuestro entendimiento. Por lo tanto, se trata de una vivencia difícil de conceptualizar. A diferencia de otras emociones que arroban nuestros sentidos, como el miedo, con el asombro no percibimos un peligro inmediato.

Existen tres dimensiones de asombro: la cognitiva, que se refiere a la incapacidad de comprensión, acompañada por confusión y cuestionamientos; la sensorial, que se manifiesta en una completa atención, física y mental sobre el objeto que la causa, y la espiritual, que rebasa lo que consideramos místico en nuestra realidad y nos conduce a menudo a otra emoción intensa: la admiración.

A la vez, se clasifica en dos tipos: el contemplativo y el inquisitivo. El primero, por la impresión que nos causa, nos cautiva y deja hechizados, sin habla. El segundo, no sólo nos encanta, sino que llena nuestra mente de preguntas. Sin embargo, es necesario diferenciarlo de la curiosidad, que es mucho más efímera, interroga un suceso y poco después se desvanece y se traslada a otro objeto.

En el asombro inquisitivo, aquello que lo causa cuestiona profundamente nuestro marco de entendimiento, reta nuestra comprensión, revela nuestra "ignorancia" y limitaciones, y por lo mismo resulta más hondo y duradero.



• Termina con una mejor comprensión de la realidad.

El filósofo escocés Adam Smith detalla una serie de atributos para que un objeto o evento produzca asombro o sorpresa. Dichos elementos deben ser nuevos, singulares, extraordinarios, raros, inesperados, con los cuales se está poco o nada familiarizado. "Nos sentimos sorprendidos ante aquellas cosas que a menudo hemos visto, pero que menos que nadie esperábamos encontrar en el lugar en que las encontramos..." .

Con esas palabras, Smith establece una clara relación entre la sorpresa y lo inesperado. El asombro es, entonces, la emoción o pasión producida cuando la mente permanece en estado de incertidumbre con respecto a cómo reducir el concepto de algo completamente nuevo y singular, en una clase existente de ideas ya agrupadas que se asemejan la una a la otra.

¿Cómo se identifica y manifiesta?

El de tipo contemplativo se presenta con un silencio ante lo misterioso; mientras que el inquisitivo se revela con preguntas que buscan llenar nuestra falta de información. Esto es lo que impulsa a las personas a indagar ciertos fenómenos a los que se enfrenta.

¿Y cómo podemos identificarlo? Cuando algo escapa a nuestro entendimiento o de nuestros sistemas interpretativos, sabemos entonces que estamos experimentando asombro. Esto nos lleva en muchas

ocasiones a prestar atención al mundo que conocemos y termina con una mejor comprensión de nuestra realidad.

El asombro suele expresarse en nuestra gestualidad con la elevación interna de las cejas, ojos y boca muy abiertos, con la quijada ligeramente caída. Las personas sorprendidas también suelen mover la cabeza hacia adelante e inhalan visiblemente. Pero sonreír es poco común en este estado.

Conocimiento y verdad

En el proyecto interdisciplinario "El poder del asombro: la instrumentalización de la admiración, el asombro y la sorpresa en los discursos del saber, el poder y el arte", de la Fundación Nacional Suiza de Ciencias (SNSF Sinergia, por sus siglas en inglés), encontramos que, si la estética, la retórica y la poética investigan y conceptualizan la producción artificial del asombro en el triple sentido de admiración, deslumbramiento y sorpresa, estas emociones estrechamente relacionadas también se ponen en funcionamiento en una gama mucho más amplia de actividades humanas. Suelen buscarse, gestionarse y cuestionarse, por ejemplo, en política, pedagogía y educación, polemología, ecología, seguridad, ciencia (popular), publicidad y medios de comunicación, pero también entran en juego en aspectos de persuasión, manipulación y entretenimiento.



Señalan que es posible trazar la trayectoria de la comprensión aristotélica del asombro como el comienzo de la filosofía y el conocimiento hasta bien entrado el siglo XX, y también que el influyente concepto platónico del asombro como medio para vislumbrar ideas eternas se puede encontrar tanto en discursos epistémicos como religiosos y poéticos. Por una parte, el tema de la verdad por la vía del asombro mira a la instrumentalización de esta emoción para adquirir y promover el conocimiento y establecer su pertinencia.

Por otra parte, examina las afirmaciones de verdad que consideran al asombro como un enfoque ingenuo o intuitivo del mundo que, sin embargo, puede otorgar acceso a una verdad superior. Dependiendo de los diversos puntos de vista críticos posibles, la comprensión última por la vía de asombrarse o maravillarse se encuentra en contradicción con las formas ilustradas, cognitivas, racionales o tecnocráticas de tratar con el mundo.

De esta manera, el asombro conecta patrones culturales, intereses religiosos, científicos o políticos y modelos explicativos, tanto con una esencia antropológica como con una verdad de la experiencia, de manera legitimadora y afirmativa.

Utilidad

La función del asombro es razonar sobre los nuevos estímulos, con los cuales tenemos poca o ninguna familiaridad, e integrarlos con ideas de cierta semejanza que se han procesado antes. Ello a menudo requerirá ajustarse a nuestros marcos conceptuales previos.

Como ya hemos señalado, el asombro se puede gestionar, procurar y promover, con gran efectividad, porque es una invaluable herramienta para captar la atención y alcanzar objetivos educativos, de persuasión y manipulación.

Dacher Keltner y Jonathan Haidt, en su estudio *Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion* (2003), propusieron una explicación evolutiva para el asombro. Sugirieron que la emoción actual de asombro se originó a partir de sentimientos de asombro primordial, una respuesta instintiva que los individuos de bajo perfil sentían en presencia de otros más poderosos y de alto estatus, que habría sido adaptativa al reforzar las jerarquías sociales.

Este asombro primordial ocurrió sólo cuando la persona de alto estatus tenía características grandiosas (en tamaño, fama, autoridad o prestigio), que requerían que el individuo inferior se involucrara en la acomodación piagetiana (cambiar la representación mental del mundo de uno para acomodar la nueva experiencia).

Los autores proponen que este sobrecojimiento primordial luego se generalizó a cualquier estímulo que requiera acomodación. Estos estímulos aún incluyen estar en presencia de otra persona más poderosa (el prototípico asombro primordial), pero también experiencias espirituales, grandes escenarios naturales, fuerzas y/o desastres naturales, obras producto del ser humano, tales como la música o la experiencia de comprender una gran teoría científica.

Keltner y Haidt proponen que el asombro tiene connotaciones tanto positivas como negativas, y que hay cinco características adicionales que influyen en la experiencia de la emoción: amenaza, belleza, habilidad, virtud y lo sobrenatural.

Ejemplos

Las siguientes son algunas situaciones en las que llegamos a experimentar esta emoción:

- El poder y contundencia del relámpago y el trueno en medio de una tormenta.
- La belleza y perfección de una experien-

cia estética: escuchar música, observar danza, pintura o al entrar a un espacio arquitectónico.

- Presenciar el número de un mago o illusionista que hace desaparecer y aparecer a una persona ante nuestros ojos.
- Cuando un niño ve emerger un polluelo de su cascarón.
- Observar a una efígie de piedra o de madera ‘milagrosamente’ manar sangre o lágrimas.
- Ver un inesperado remate a gol que traza una trayectoria ‘imposible’.

Referencias culturales

Citas

“Hay todo tipo de preguntas interesantes que provienen del conocimiento de la ciencia, que sólo suman a la emoción, el misterio y el asombro ante una flor. Sólo suman. No entiendo cómo pudieran restar”. Richard Feynman, en *¿Qué te importa lo que piensen los demás?* (1988).

“Dos cosas llenan la mente de maravilla y asombro cada vez mayores cuanto más a menudo e intensamente se siente atraída hacia ellas el pensamiento: el cielo estrellado sobre mi cabeza y la ley moral en mi interior”. Immanuel Kant, en *Crítica de la razón práctica* (1788).

“El asombro es más que una emoción; es una forma de comprensión, una penetración en un significado más grande que nosotros mismos. El principio del asombro es maravillarse, y el principio de la sabiduría es el asombro. El asombro es una intuición de la dignidad de todas las cosas, una comprensión de que las cosas no sólo son lo que son, sino que también representan, aunque sea remotamente, algo supremo”. Abraham Joshua Heschel, en *¿Quién es el hombre?* (1965), cap. 5.

Literatura

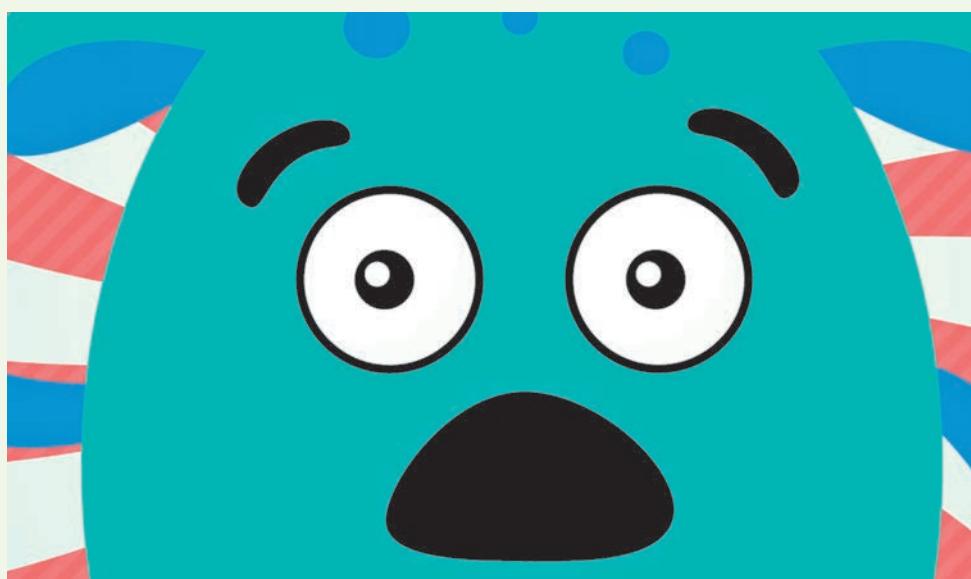
Cuento “El eclipse”, de Augusto Monterroso:

En medio de la selva guatemalteca, solo entre indígenas que han resuelto sacrificarlo, un fraile español, cuyos conocimientos aristotélicos le advierten que ese día habrá un eclipse de sol, intenta, sin fortuna, salvar la vida, asombrando a sus captores con la amenaza de oscurecer el día. El fraile ignoraba que los astrónomos mayas sabían las fechas de los eclipses. El sorprendido fue él.

Series

The Midnight Gospel

Clancy Gilroy, es un *spacecaster*, un podcaster que transmite al espacio, y que en cada episodio emprende un viaje a varios planetas a través de un simulador. La capacidad de asombro que presenta Clancy nos permite desarrollar temas complejos a lo largo de la serie. A través de entrevistas nos da historias profundas y curiosas.*J*



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

GRATITUD

Es la emoción que surge del aprecio de lo que consideramos valioso en nuestra persona. Se siente cuando alguien hace por nosotros algo bondadoso y lo realiza en forma libre y desinteresada.



Es natural

La gratitud va más allá de un intercambio de beneficios. No significa hacerle un favor a otro simplemente porque esperamos recibir algo a cambio.

Es experimentar un sentimiento positivo que nos lleva a hacer algo por los demás. Esto ayuda a mantener las relaciones y la cooperación entre los seres humanos.



Utilidad

Las personas que sienten más gratitud se valoran más a sí mismas y al mundo. La gratitud, a través del tiempo, nos protege del estrés y de la depresión.



Esta emoción mejora nuestro bienestar, llevando a que nos apoyemos en los demás, afrontemos la vida de una manera positiva, se reduzca nuestra ansiedad e incluso mejore nuestra imagen corporal. Todos estos beneficios protegen nuestra salud física y mental.



Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.





GRATITUD

Puede protegernos del estrés y la depresión

La gratitud, conciencia y apreciación de lo significativo y valioso



Una dinámica social de espontánea generosidad permite experimentar un sentimiento positivo interno que nos conecta con los otros

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

i Cómo se define la gratitud? Podemos identificar dos tipos de gratitud: la personal y la social. La primera es una emoción resultante de la conciencia y apreciación de lo que es significativo y valioso para uno mismo. Esto puede expresarse como la sensación de que “hay mucho en la vida qué agradecer” de forma generalizada. Incluso, se manifiesta de modo específico como una sensación de apreciación y goce por los eventos cotidianos, como las hojas que caen en el otoño y sus colores. En este sentido, la gratitud es muy parecida al optimismo.

La gratitud social, en cambio, se concibe como una emoción que se experimenta cuando alguien hace por nosotros algo

bondadoso que “no merecemos” y lo realiza de forma libre y desinteresada. Un acto “no merecido” que sucede cuando se da fuera de un contexto de obligación o de expectativas de reciprocidad.

El aspecto social de la gratitud va acompañada de una acción, en tanto que tiende a reconocer y a responder el agradecimiento y la bondad de otra persona. Cuando concebimos el aspecto social de la gratitud, resulta importante distinguirla del estado de deuda moral.

Aunque tanto la deuda moral como la gratitud pueden producirse después de recibir un beneficio de otras personas, la primera va acompañada de una sensación de obligación que suele llevar a que las personas beneficiadas eviten a sus benefactores. En contraste, la gratitud suele motivar a tener contacto con los benefactores y perfeccionar la relación con ellos.

La gratitud tiene un papel relevante en el bienestar. Se enlaza con el buen ánimo, predice las conductas de ayuda, está asociada con la regulación de la depresión, permite valorar el materialismo (menor necesidad de poseer cosas y de sentirse

definido por ellas), y produce lazos sociales más fuertes.

Cuando a las personas se les pide que expresen gratitud hacia una amistad dos veces a la semana por tres de ellas consecutivas, las ayuda a sentirse más conectadas con esa persona y a experimentar más sentimientos positivos con ella.

La gratitud forma parte de los estudios del lado positivo de la vida, lo que “vale la pena vivir, lo más disfrutable y lo más productivo”. Sin embargo, al ser un tema de investigación relativamente joven, hay desacuerdo en si constituye una virtud moral, una actitud, una emoción, un hábito, un rasgo de personalidad o una respuesta de afrontamiento.

Descripción psicológica

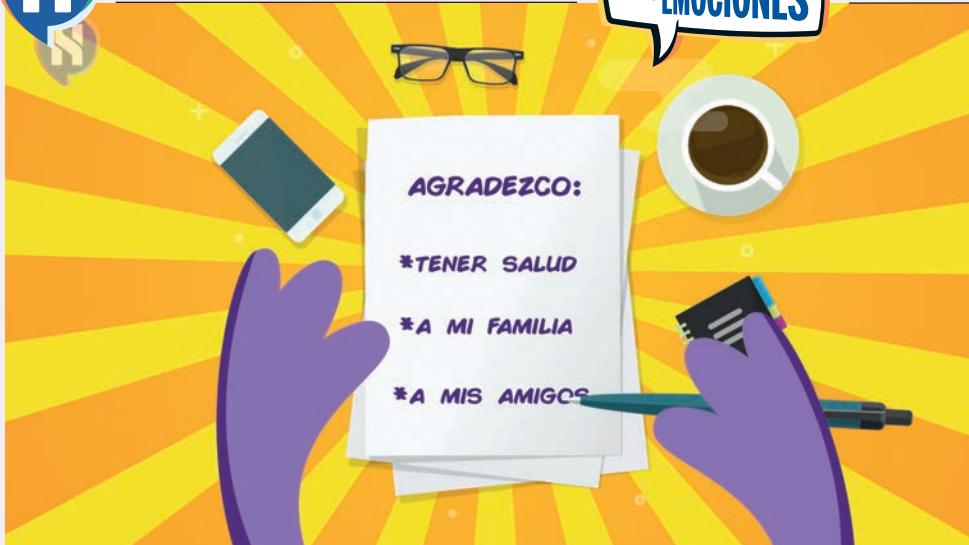
Es importante tener en cuenta que la gratitud es una emoción que depende del pensamiento. Cuando se trata de gratitud social, lo primero consiste en percibir que otra persona haya realizado de forma libre y desinteresada un acto bondadoso por nosotros. Una acción benigna puede ocurrir sin que las personas beneficiadas experimenten gratitud, en tanto la gratitud es una emoción que requiere cierta sofisticación cognitiva. Así, la interpretación del hecho será fundamental:

- Cuando las personas interpretan el acto de dar como intencional, libre y no merecido, entonces experimentarán gratitud.
- Cuando la acción del otro no se interpreta como desinteresada, en lugar de sentir gratitud, las personas pueden contraer una deuda moral hacia el otro. Esta sensación en general es desagradable, dado que produce en las personas que lo reciben un sentido de obligación por devolver el acto bondadoso.

Cuando se trata de gratitud personal, tiene que ver con un efecto cognitivo que puede ser un rasgo de personalidad (sentir que, en general, hay mucho en la vida qué agradecer) o un estado provocado (sentirse agradecido en un momento particular). De esta forma, este tipo de gratitud puede concebirse como un foco cognitivo mayor en los aspectos benéficos de la vida, que conlleva experimentar mayores emociones positivas

Explicación fisiológica

La gratitud modifica la respuesta del sistema cardiovascular ante estresores externos, lo que cambia la fisiología del estrés. En un estudio se estresó a los participantes con una tarea típica. Se les recomendó restar en serie el número 13, iniciando con 1022. Además, se les sugirió que lo hicieran lo más rápido posible. Las personas que experimentaron gratitud el día anterior o



durante la semana recién pasada, tuvieron una menor reactividad cardiovascular. De esta manera, se comprueba que la gratitud es un protector de la salud.

En concordancia, la gratitud lleva a mantener una presión arterial más baja, un ritmo cardíaco óptimo, una mejor calidad de sueño y conductas de cuidado de la salud (como hacer ejercicio) que mantienen una respuesta para combatir el estrés. En resumen, la gratitud tiene un impacto de equilibrio en la variabilidad cardiaca, incluso en pacientes con problemas del corazón.

Cómo se identifica y manifiesta

La expresión interpersonal de la gratitud es de particular interés, ya que ofrece muchos beneficios a las relaciones. Por ejemplo, fortalece los lazos sociales. La gratitud busca completar un circuito que nutre la socialización. Las nexos sociales son tan importantes para la felicidad, que nutrirlos puede ser lo más significativo que ocurre en la vida cotidiana.

Así, la gratitud completa sus efectos positivos al momento de ser expresada. Por ejemplo, las intervenciones que buscan incrementar la gratitud interpersonal, fomentando su comunicación vía mensajes de correo y cartas, son aquellas que adicionan bienestar de forma más efectiva.

Sin embargo, a las personas tampoco suele gustarles mucho que se les sugiera que agradezcan constantemente, en tanto que son conductas muy demandantes de tiempo y energía. Por otro lado, la manifestación o expresión forzada puede ser excesiva para los individuos, causando que las intervenciones sean poco efectivas.

Evolución natural

La gratitud tiene sus orígenes evolutivos en la reciprocidad, sin embargo, va mucho más allá del intercambio de beneficios. No involucra hacer favores a los otros en un frío trueque, simplemente porque esperamos recibir algo de vuelta. Una dinámica social de espontánea generosidad y gratitud, per-

mite experimentar un sentimiento positivo interno que nos conecta con los otros y nos lleva a querer hacer algo por los demás. Esto da cohesión y ayuda a mantener las relaciones cooperativas entre los seres humanos.

Utilidad

Durante los últimos 15 años, la investigación sobre esta emoción se ha centrado principalmente en los beneficios de tener altos niveles de ella. Las personas que la sienten más hacia la vida en general, tienen una apreciación más positiva de sí mismos y del mundo, así como del futuro. Esto parece sugerir un papel clave en la salud mental, especialmente si concebimos a la depresión como una "tríada negativa" en la que hay visiones desfavorables sobre uno mismo, el mundo y el futuro. Puede formar parte de una "tríada positiva"; si es sostenida a través del tiempo, protege tanto del estrés como de la depresión.

En cuanto a las relaciones, propicia una interpretación más generosa de las transacciones sociales. Por ejemplo, cuando se experimenta, hay una explicación de que lo que se recibe de otros es más valioso. Se percibe que los regalos son más valiosos y que son dados de forma altruista. Este análisis generoso de las relaciones sociales lleva a que las personas que experimentan gratitud frecuentemente tengan relaciones más saludables.

Puede mejorar el bienestar psicológico: las personas duermen mejor, buscan más apoyo social, tienen un afrontamiento más activo ante la vida, disminuyen su ansiedad e incluso mejoran su imagen corporal. Todos estos beneficios protegen la salud mental.

Ejemplos

El contexto en el que se experimenta gratitud con más frecuencia es cuando recibimos bondad de otras personas y creemos que no la merecemos. Por ejemplo, cuando somos ayudados por extraños. En una sociedad como la mexicana, esto pasa con frecuencia.

En las relaciones saludables se da un constante intercambio de apoyo, además de que las personas pueden experimentar el fenómeno de autoexpansión, que ocurre cuando hay una reciprocidad de características positivas entre los individuos.

Por ejemplo, si una de las personas tiene facilidad para cocinar, mientras que la otra la tiene para cuestiones de instalaciones eléctricas, a través de la relación se puede dar un intercambio de conocimientos y habilidades. Las relaciones que experimentan un alto grado de apoyo, conexión emocional y autoexpansión también pueden experimentar un sentimiento de gratitud que se expresa en emociones positivas y más apoyo. De esta forma, la gratitud alimenta un vínculo saludable.

Manejo

Aunque la gratitud se puede experimentar de forma natural en nuestras relaciones cercanas y en la apreciación de la vida, se han desarrollado ejercicios simples para incrementar los niveles de gratitud. El más común consiste en simplemente escribir, antes de dormir, tres cosas por las que uno esté agradecido.

Estos estudios parecen, además, ser del agrado de los pacientes, algunos de los cuales continúan haciéndolo más allá del término indicado. Así, se sugiere que se utilice con aquellos que tienen un riesgo alto de dejar la terapia. Cuando se invita a las personas a beneficiarse de la gratitud, registrándola, resulta interesante que algunas de ellas dicen que no podrán hacer el ejercicio. Ello significa que se consideran incapaces de realizar una lista diaria de lo que agradecen de la vida. Sin embargo, una vez que se les invitó a hacer la actividad, ocurrió que durante el día notaron cosas que de otra forma no lo hubieran hecho. Así, se puede pensar que la gratitud no sólo tiene que ver con el momento en el que uno focaliza su atención en aquello que agradece, sino que parece que es un intento continuo por notar, durante el día, más lo positivo que lo negativo.

También se han desarrollado técnicas para aplicarse con niños. Estas implican enseñarles a leer adecuadamente las señales en una situación en la que están recibiendo un regalo. Se instruye a los pequeños a identificar la ayuda que reciben de otros en términos de qué tan costoso fue para el benefactor dar algo; qué tan valioso es el regalo, y cómo la intención del benefactor fue altruista. Lo interesante de esta aproximación es que lleva a un cambio en la interpretación de la situación; en lugar de promover la gratitud, el foco está en leer las situaciones de forma diferente, más precisa, para, en consecuencia, incrementar la gratitud.

Finalmente, cabe destacar que, aunque las intervenciones para aumentar la gratitud sean rápidas y fáciles, además de que suelen ser agradables para las personas, puede que éstas sientan una fatiga por la gratitud, por lo que aún resulta importante que la investigación determine la dosis correcta.

Situaciones que ameritan atención

Relaciones abusivas y gratitud. Un caso terrible de la gratitud se da en el contexto de una relación abusiva, en el que la víctima siente agradecimiento hacia su abusador.

En estos casos la gratitud puede resultar extremadamente negativa, porque motiva a la persona a permanecer en esa unión y a tolerar el abuso. De hecho, esta situación puede explicar parcialmente por qué las personas permanecen en relaciones perniciosas, incluso cuando aquellos que están alrededor (como la policía, familiares o trabajadores sociales) les hacen notar que deben dejar esa relación.

Como solución para estos casos, se ha propuesto contextualizar la gratitud. Esto consiste en hacer lecturas más precisas de la situación que se está agradeciendo. Así, las personas son enseñadas a mirar lo que otras personas reciben en sus vínculos. Al comparar, pueden notar que su agradecimiento quizás es desmedido en función de lo que están recibiendo.

El problema de justificar los sistemas sociales. Otra forma negativa de la gratitud es que, si las personas se sienten conformes con la estructura en la que viven, entonces no la cambiarán. Por ejemplo, sentirse agradecido en tiempos de guerra puede llevar a que las personas apoyen más las acciones militares.

La religión puede promover la gratitud como una obligación moral, lo que convierte a la religión organizada en una forma de control social, en tanto que promueve la gratitud, para suscitar subyugación.

El problema de la no identidad. La gratitud por estar vivo suele necesitar reconocer toda la cadena de eventos que llevó a la existencia propia. Por ejemplo, en muchas sociedades occidentales, la Segunda Guerra Mundial causó una gran pérdida de vidas; sin embargo, como contraparte, una considerable cantidad de personas no habrían podido nacer si la Segunda Guerra Mundial no hubiera existido. Esto plantea una paradoja, ¿cómo puede sentirse gratitud por la propia existencia sin estar al mismo tiempo agradecido por la guerra? Desde el punto de vista histórico y budista, uno puede simplemente aceptar que el universo es una vasta entidad y que todo lo que ocurre tiene que ser así, lo que conduce a una suerte de conformismo ante la vida.



El problema del capataz de esclavos.

Hay un problema ético en sentirse agradecido hacia personas que están dando su ayuda de forma altruista, pero que al mismo tiempo son parte de un régimen opresivo. Por ejemplo, ¿qué tan apropiado es que un esclavo sienta gratitud hacia su capataz cuando le trata de forma amable, de buena voluntad y más allá de lo que se esperaría para su posición? La preocupación es si la gratitud que se expresa hacia estas personas haría o hace menos probable que se busque cambiar el sistema.

Referencias culturales

- *Cadena de favores (Pay it forward)*, 2000, de Mimi Leder. Esta película muestra la historia de un niño que recibe una tarea especial en la escuela: dar una idea para cambiar el mundo y llevarla a cabo. Así, decide hacer un experimento: hacer algo bueno por alguien más para iniciar una cadena de buenas acciones. El propósito es mostrar cómo una buena acción puede llevar a que las personas se sientan agradecidas y busquen regresar ese buen sentimiento a otras personas. Una historia que refleja cómo la gratitud puede encender la chispa de la generosidad entre las personas.
- *Soy agradecido (I am Thankful)*, de Sheri Wall. Se trata de un libro para niños que sigue la diversidad de tres familias de culturas diferentes durante una festividad. En el transcurso de la historia se siguen las diferentes formas de agradecer, y de regresar a los demás lo mucho que recibimos de ellos. Sigue todo tipo de situaciones cotidianas, desde estar en la calle, caminar para ver las hojas otoñales y apreciarlas, jugar fútbol y estar con la familia.
- *La gratitud es mi superpoder*, de Alicia Ortego. Este es un libro para los más pequeños. En la historia, una niña encontrará que en las pequeñas cosas de la vida puede encontrar la felicidad, ya sea en sus juguetes, su familia, el trabajo de sus papás y la naturaleza.
- *Canción para mi padre, (Song For My Father)*, de Sarah McLachlan. En esta canción una hija le agradece a su padre todo lo que ha significado en su vida y cómo su apoyo lo sigue sintiendo con ella aunque ya no esté.
- *Canción Gracias a la vida*, de Mercedes Sosa. Una composición para agradecer y encontrar un sentido de apreciación de lo más valioso que poseemos: la vida. 



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

ORGULLO

Surge cuando alcanzamos buenos resultados después de hacer algo para nosotros mismos o por alguien más. Genera bienestar, motivación y compromiso en nuestra conducta. El orgullo es un reconocimiento personal aunque también podemos sentirlo por el logro de otra persona.



Orgullo positivo



Se manifiesta en amor hacia nosotros mismos, autoestima y confianza. Ayuda a valorarnos y a descubrir nuevas fortalezas.

Orgullo negativo

Se muestra como soberbia y arrogancia. Genera conflictos con los demás.



* Sentimiento de igualdad. Al desempeñarnos igual de bien o mejor que los demás.

* Seguridad. Da confianza porque nos damos cuenta de que sí podemos hacer las cosas.

* Motivación. Nos da energía para seguir adelante, aprendiendo cosas nuevas.

* Bienestar. Sentimos alegría, satisfacción y plenitud.

* Comunicación del logro. Nos lleva a hablar con alguna persona para compartir esa emoción.

Efectos positivos del orgullo

* Indicador de logro. Es un reconocimiento a nuestro desempeño.

* Autodiálogo. Con frases de satisfacción como "¡Sabía que lo iba a lograr!"

* Altruismo. Motiva a ayudar a los demás, para que otros también se sientan orgullosos.

Sentir orgullo de manera sana nos lleva a la admiración por nosotros mismos y nos permite sentir satisfacción por lo que logramos.

Y recuerda: reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Genera bienestar

El orgullo, bien valorado, nos da seguridad y confianza

FACULTAD DE PSICOLOGÍA /
DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN
DE LAS HUMANIDADES

El orgullo es una emoción positiva, activadora y retrospectiva que se presenta luego de obtener un resultado favorable sobre alguna acción personal o para con otros. Por ejemplo, se experimenta al lograr un buen resultado al asistir a clase, estudiar o realizar exámenes. Genera bienestar, mejora la motivación y el compromiso conductual.

En las experiencias de orgullo, el self (imagen de una/o misma/o: los sentimientos que una persona tiene sobre sí, su validez, su capacidad y el grado de bienestar y satisfacción que experimenta) se expone al escrutinio individual y social mediante los autodiálogos y los reforzamientos que se reciben del entorno mediante la comunicación verbal y

Es natural en todos los seres humanos y nos coloca en el centro de nuestra propia vida, sin ser por ello egoístas.

corporal del logro alcanzado, lo cual satisface la necesidad básica de sentirse competente.

Las apreciaciones de control y valor activan el orgullo, emoción que puede afectar a los recursos cognitivos, a la motivación intrínseca y extrínseca, al uso de estrategias de aprendizaje, a la autorregulación y al rendimiento, los que a su vez repercuten en las valoraciones y las emociones, convirtiéndose en un efecto cíclico.

Función

Tiene funciones adaptativas y autorregulatorias por medio de la información de la meta alcanzada, la

activación conductual para sostener el compromiso y el reforzamiento afectivo de conductas y valoraciones del self relacionadas al control del aprendizaje.

Como emoción social, tiene la función de proveer información sobre el nivel de estatus y aceptación de una persona, a la vez que actúa como un reforzador de las conductas socialmente valoradas que ayudan a mantener un autoconcepto positivo y el respeto de otros. Asimismo, la expresión no verbal interpersonal de orgullo puede tener una función adaptativa complementaria al alertar a otros de que la persona merecería mayor aceptación y estatus.

Descripción fisiológica, psicológica y neurofisiológica

El orgullo tiene una expresión no verbal reconocible que incluye una sonrisa leve, postura expandida y





cabeza levemente inclinada hacia atrás. Tal como el conjunto de emociones básicas (enojo, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa) tiene señales no verbales diferenciadas y reconocidas universalmente.

Esta emoción puede identificarse como positiva o negativa. El orgullo positivo se manifiesta en autoestima y autoconfianza, en amor hacia nosotros mismos. Nos ayuda a valorarnos y a descubrir nuevas fortalezas.

El negativo se despliega con engreimiento y arrogancia, y es generador de conflictos. Esta soberbia pone de manifiesto cierta inseguridad o un complejo de inferioridad, que nos mueve a mostrarnos superiores o prepotentes, tratando de demostrar que tenemos la razón; o bien, a caer en la vanidad, ostentando nuestras virtudes y logros. En este caso, se convierte en un obstáculo para procesar nueva información y establecer empatía con los demás.

¿De qué manera reacciona nuestro cerebro?

Distintas zonas del cerebro intervienen. Una investigación coordinada por José Sánchez-García, titulada “Dinámica neuronal del orgullo y la vergüenza en el contexto social: un enfoque con potenciales eléctricos cerebrales relacionados con eventos”, publicada en *Brain structure and function* (mayo de 2021), mostró que, de manera similar a la vergüenza, hay un desarrollo temporal dividido en dos etapas. En la primera, el orgullo se origina

en el precúneo –en el lóbulo parietal superior– a los 300 milisegundos (ms) y las áreas frontales mediales y el cingulado anterior, vinculadas al significado social, que intervienen en torno a los 600-900 ms. En la segunda, se involucra a los lóbulos parietal, medial frontal y el precúneo.

¿Cómo se identifica y manifiesta?

Charles Darwin, en su obra *La expresión de las emociones en hombres y animales* (1872), sugirió que “de todas las emociones complejas, el orgullo es, quizás, la más claramente expresada”.

Una persona experimenta orgullo después de un logro que es valorado socialmente, generándole un sentimiento de autovaloración y autoeficacia que le informa que su comportamiento o conducta es apreciada por otros y es merecedora de un estatus mayor.

Debe distinguirse entre el orgullo como emoción social y emoción de logro. El orgullo como emoción social distingue las facetas del orgullo auténtico y el arrogante. Como emoción de logro es semejante al orgullo auténtico, a la emoción que está directamente relacionada con las actividades y resultados de logro, y que se ha aplicado para el estudio de las emociones en situaciones académicas. El orgullo de logro es una emoción retrospectiva que se experimenta, por ejemplo, al obtener un resultado positivo por el desempeño en clase.

Ejemplos concretos, su gama o variedad de formas

Las emociones pueden afectar profundamente los pensamientos, la motivación y las acciones de los estudiantes al preparar y sostener las reacciones a los eventos importantes, sembrando energía motivacional y fisiológica; focalizando la atención, modificando el pensamiento y estimulando conductas específicas.

Hay evidencia empírica sobre los efectos de las emociones positivas discretas de los alumnos universitarios: pueden mejorar el aprendizaje y rendimiento académico.

Un estudio con jóvenes universitarios confirmó el efecto positivo del orgullo sobre la motivación y las estrategias de aprendizaje. Encotraron que el orgullo en clase correlacionó positivamente con la autoeficacia social escolar y el beneficio percibido de la búsqueda de ayuda académica, y encontraron que se pueden presentar efectos positivos y negativos como consecuencia de experimentar orgullo de logro:

1. Efectos negativos. Sentir vergüenza social, por ejemplo, cuando el profesor ha dicho frente a todos que el alumno fue el único que supo cómo manejar un programa; el joven puede expresar que, por un lado, le hizo sentirse orgulloso, pero por otro, también le dio vergüenza.

2. Efectos positivos y sus expresiones. Pueden ser muy variados, como:

• **Indicador de logro.** Es un reconocimiento al buen desempeño



- o rendimiento, al buen comportamiento o al éxito, cuando una persona nos dice que hicimos algo bien. Ayuda a satisfacer la necesidad de que alguien reconozca lo que hacemos.
- **Autodiálogo y atribuciones causales de control y capacidad.** Hacia una/o misma/o y en el diálogo interno expresamos frases de satisfacción, como “¡Sí pude hacerlo!”, “¡No era tan difícil!”, “¡Sabía que lo logaría!”
 - **Sentimiento de simetría e igualdad con los otros.** El poder desempeñarnos igual de bien o mejor que los demás; intercambiar ideas y conocimientos con amigos, compañeros o profesores nos hace descubrir que podemos estar a la altura de los demás.
 - **Seguridad.** El orgullo da seguridad y confianza, porque nos damos cuenta de que podemos hacer nuestras tareas. Nos empodera.
 - **Motivación.** Nos da energía para seguir adelante, ya sea estudiando, aprendiendo o desarrollando habilidades nuevas.
 - **Cambio postural.** Percibimos que nuestra postura física es recta, confiada y sobresaliente al interactuar con los demás.
 - **Sensación de expansión corporal.** Sentimos el pecho

como agrandado, levantamos los brazos en señal de triunfo, brincamos.

- **Bienestar.** Nos embarga una alegría muy grande, felicidad, satisfacción y plenitud. Algunas veces no necesitamos mostrarlo a otros.
- **Comunicación del logro.** Podemos sentir la necesidad de hablar con alguna persona significativa en nuestras vidas para compartir la emoción, por ejemplo, con los padres o amigos.
- **Altruismo.** Nos mueve a ayudar a los demás, al reconocer que podemos hacer que otros también experimenten el orgullo de logro.

Manejo adecuado y umbral de atención

Sentir orgullo de manera sana nos conecta con la admiración por nosotros mismos y nos permite reconocer lo que somos, satisfacernos por algo que logramos o por conseguir una meta planteada.

Es una emoción natural en todos los seres humanos. Nos coloca en el centro de nuestra propia vida, sin ser por ello egoístas, como algunas personas pudieran habernos hecho creer. Desmitificar esta emoción nos permitirá sentirla y usarla a nuestro favor, con todos los beneficios que esto implica.

Su objetivo es hacer que nos reconozcamos a nosotros mismos. También podemos sentirnos orgullosos por los logros de alguien más: un hijo, un amigo, los hermanos o cualquier otra persona cercana.

Culturalmente, es una de las emociones que se intenta anular a nivel social, porque se asocia con la soberbia, el rencor y la consideración de estar por encima de los demás. Denota el riesgo de que su manejo inadecuado puede llegar a generar un sentimiento de orgullo extremo, de soberbia, que nos coloque en un pedestal y sentirnos inalcanzables. Por otra parte, la ausencia extrema de orgullo se asocia a baja autoestima y al complejo de inferioridad.

Referentes culturales y de divulgación

- Guillermo del Toro, orgulloso de su doctorado honoris causa otorgado por la UNAM.
- En años recientes, las diversidades sexuales y de género han usado la palabra “orgullo” (*pride*) para reafirmar su presencia y abrir espacios, derechos y reconocimiento a minorías largamente censuradas y excluidas del escenario social.
- “El orgullo de los mediocres consiste en hablar siempre de sí mismos, el orgullo de los grandes hombres en no hablar nunca de ellos”: Voltaire.



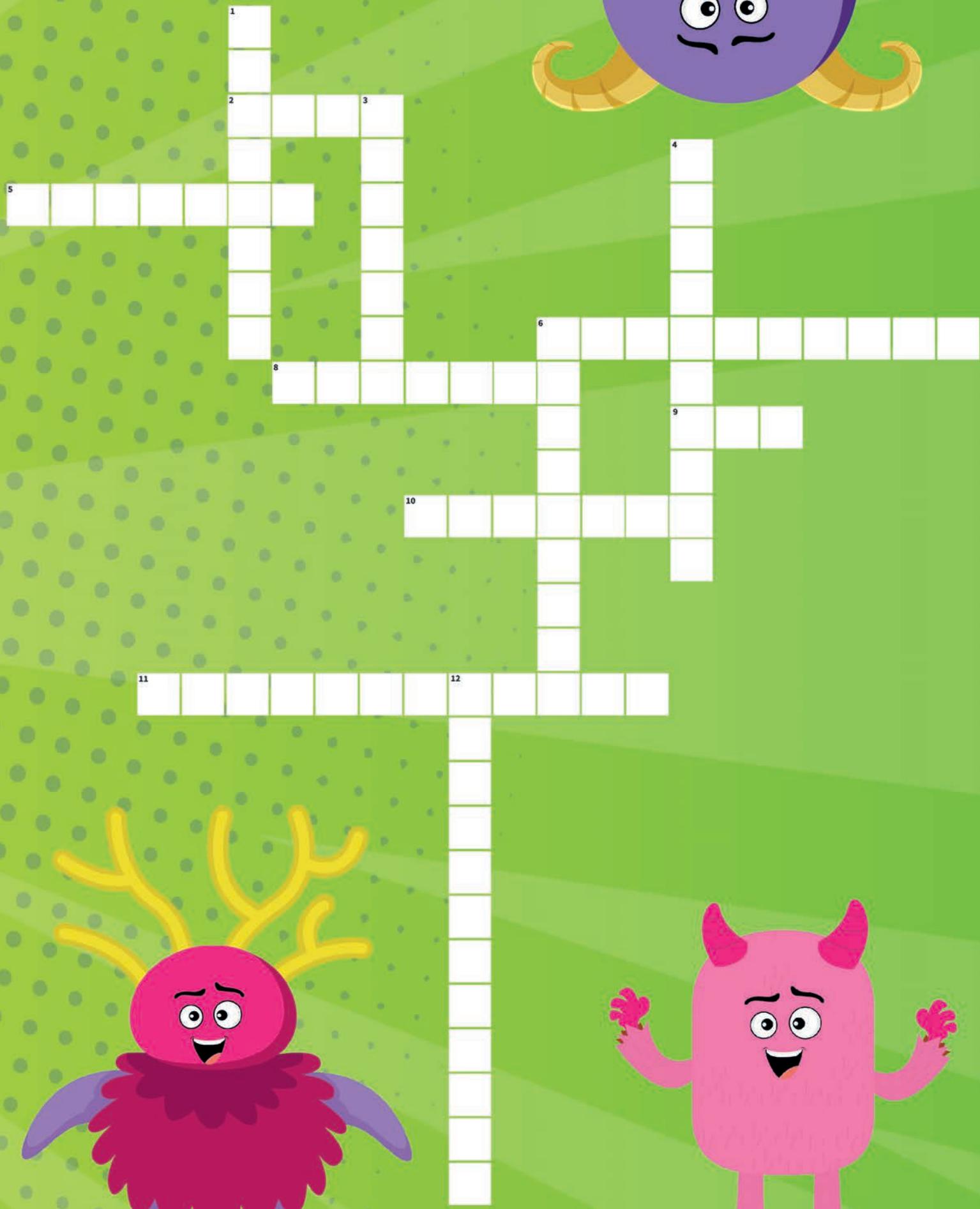
IDENTIFICA NUESTRAS EMOCIONES EN ESTE CRUCIGRAMA

Horizontales

- 2. Genera repulsión ante cosas que podrían poner en riesgo nuestra salud, como el mal olor, sabores y vistas desagradables.
- 5. La persona que la experimenta siente alegría intensa, bienestar, júbilo y excitación.
- 6. Sirve para informarnos, descubrir y crear cosas nuevas; está estrechamente relacionada con el aprendizaje.
- 8. Cuando algo raro, singular o inesperado desafía nuestra comprensión del mundo y capta poderosamente nuestra atención.
- 9. Es la representación más intensa del enojo.
- 10. Habilidad de entender y compartir las emociones de los otros, conocida también como pegamento social.
- 11. Surge en situaciones en las que nos faltan estímulos e interés en lo que hacemos y, por tanto, la concentración desaparece.

Verticales

- 1. Resultado de la conciencia de lo que es valioso y significativo para nosotros.
- 3. Se activa al lograr un resultado positivo que mejora la confianza, la autoestima y nos ayuda a descubrir nuestras fortalezas.
- 4. Cuando estás constantemente a la defensiva creando ambientes de tensión, competencia y agresividad.
- 6. Permite comprender el sufrimiento de los demás para buscar aliviarlo.
- 12. Dificultad o incapacidad para experimentar y expresar sentimientos o emociones.



Directorio

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dra. Guadalupe Valencia García
Coordinadora de Humanidades

Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Dra. María Elena Teresa Medina-Mora Icaza
Directora de la Facultad de Psicología, UNAM

Ángel Figueroa Perea
Director General de Divulgación
de las Humanidades





UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Visita el especial en *Gaceta UNAM*:
<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones-tomo-2/>