

Las emociones son útiles para ejecutar acciones inmediatas

Las emociones son los movimientos internos, que inducen a la acción corporal en la mayoría de las situaciones. En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular de acuerdo a sus características biológicas. ej:

- Con la Ira: La sangre fluye a las manos, y así resulta mas fácil tomar un arma o golpear a un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de transmisores como la adrenalina genera un ritmo de energía tan fuerte como para generar una acción vigorosa.

Con el Miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. También se genera una dilatación de las pupilas para poder observar mejor la zona y captar el peligro.

- Con la Tristeza: Se genera una caída de energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres, generando el tiempo y el espacio para meditar y pensar en la pérdida, para poder comprender las consecuencias futuras de la situación y permitirle al sujeto prepararse para la nueva realidad.

Esta función, le es útil a nuestro sistema cognitivo para no correr riesgos en momentos vitales, demorándonos con el análisis de procesos cognitivos. Pero también son útiles para ahorrar energía psíquica.

Nuestro sistema cognitivo cada vez que tiene que resolver algo, genera un gasto de energía psíquica, al poner en funcionamiento toda una gama de conexiones neuronales (sinapsis) para procesar análisis de situaciones y otorgar instrucciones para su resolución.

Si cada vez que tenemos que resolver situaciones, volvemos a realizar procesos de análisis, generaríamos un agotamiento mental muy rápido.

Ej. Cada vez que sentimos frío, nos abrigamos intuitivamente. Pero si en vez de eso analizáramos la situación y pensáramos cómo resolver el problema, sería muy agotador.

Imagínese que en vez de realizar todos los procesos que durante la vida nos son automáticos, los tuviéramos que volver a pensar a cada uno.

Imagínese teniendo que pensar qué hacer ante un auto cada vez que le toque bocina en medio de la calle o que le quieran arrebatar el bolso en la calle, usted se ponga a pensar cuál sería la reacción más apropiada. Sería muy riesgoso y agotador no tener registros emocionales de ciertas situaciones.

Sebastián Palermo