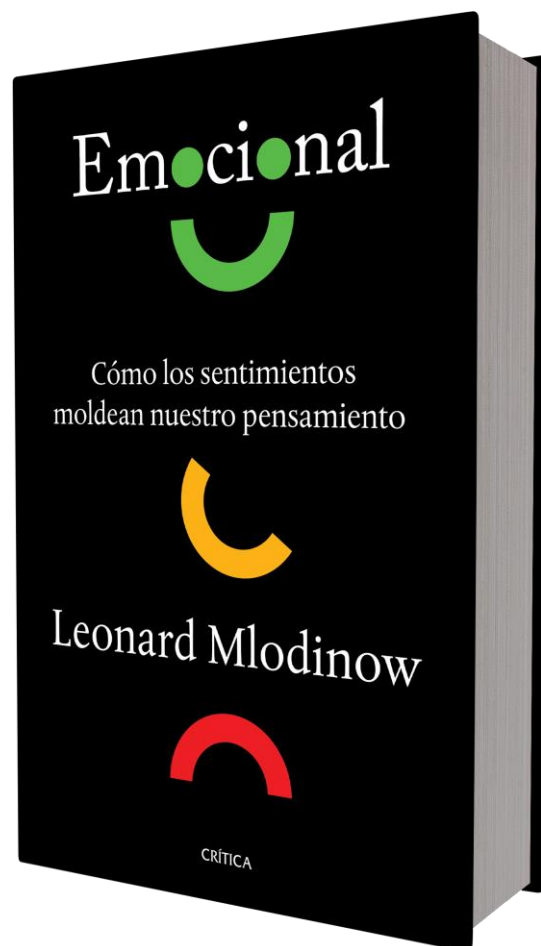


CRÍTICA

LEONARD  
MLODINOW

EMOCIONAL

Cómo los sentimientos  
moldean nuestro  
pensamiento



**A LA VENTA EL 22 DE MARZO**

MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN

**AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

**Maria López** 934 92 81 31/ [marialopez@planeta.es](mailto:marialopez@planeta.es)

**Erica Aspas** (Responsable de Comunicación Área Ensayo):  
689 771 980 / [easpas@planeta.es](mailto:easpas@planeta.es)

# SINOPSIS

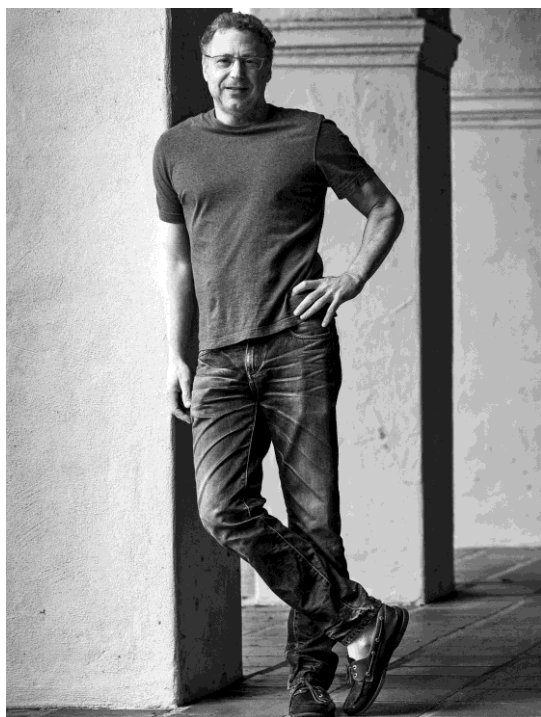
**Una guía esencial para aprovechar al máximo uno de los mayores regalos que la naturaleza nos ha dado: las emociones.**

**Siempre nos han dicho que pensar racionalmente es la clave del éxito. Pero recientes investigaciones científicas demuestran que sentir es igual de importante.**

¿Cómo podemos conectar mejor con los demás? ¿Cómo podemos dar sentido a nuestra frustración, miedo y ansiedad? ¿Qué podemos hacer para vivir una vida más feliz? Las respuestas se encuentran en la comprensión de nuestras emociones. Durante mucho tiempo se ha creído que pensar y sentir eran fuerzas separadas y opuestas en nuestro comportamiento, pero los extraordinarios avances en psicología y neurociencia han demostrado que las emociones son tan críticas para nuestro bienestar como el pensamiento.

En su nuevo libro, Leonard Mlodinow nos muestra cómo las emociones pueden ser de ayuda, por qué a veces duelen y qué podemos aprender en ambos casos, a la vez que nos ofrece herramientas para gestionarlas mejor. Con gran claridad, sentido del humor y a través de fascinantes historias, *Emocional* es una exploración de la nueva ciencia de los sentimientos y una guía esencial para maximizar los beneficios de uno de los regalos más preciados que nos ha dado la naturaleza.

## EL AUTOR



**Leonard Mlodinow** es doctor en física por la Universidad de California. Fue miembro del claustro del California Institute of Technology y obtuvo una beca de la fundación Alexander von Humboldt en el Instituto Max Planck de Física y Astrofísica en Múnich. Ha trabajado como guionista de las series de televisión *Star Trek: The Next Generation* y *MacGyver*. En Crítica ha publicado *El arcoiris de Feynman* (2004), *El andar del borracho* (2008), *Subliminal* (2013), *Las lagartijas no se hacen preguntas* (2016) y, junto a Stephen Hawking, *Brevísima historia del tiempo* (2005) y *El gran diseño* (2012).

## EXTRACTOS DE LA OBRA

«Con frecuencia, el **cerebro humano** se compara con un ordenador, pero el procesamiento de información que ejecuta este ordenador se encuentra inextricablemente entrelazado con el profundo y misterioso fenómeno que llamamos **sentimientos**. Todos hemos sentido ansiedad, miedo e ira. Hemos experimentado rabia, desesperación, vergüenza y soledad. Hemos sentido alegría, orgullo, entusiasmo, satisfacción, lujuria y amor.»

«Antes del actual desarrollo de la investigación sobre las emociones, la mayoría de los científicos consideraba nuestros sentimientos dentro de un marco de referencia que se remonta a las ideas de **Charles Darwin**. La **teoría tradicional** de la emoción abarcaba un grupo de principios que parecían plausibles en lo intuitivo: **que existe un pequeño conjunto de emociones básicas —miedo, ira, tristeza, aversión, felicidad y asombro— que son universales en todas las culturas, que cada emoción se desencadena por un estímulo específico del mundo exterior, que cada emoción causa comportamientos fijos y específicos y que cada emoción ocurre en estructuras determinadas del cerebro**. Esta teoría también incluye un punto de vista dicotómico de la mente que se remonta hasta los antiguos griegos, por lo menos: **la mente consiste en dos fuerzas en competencia, una “fría”, lógica y racional; otra “caliente”, apasionada e impulsiva.**»

### ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

#### Pensamientos frente a sentimiento

«[...] **las emociones afectan al pensamiento**: nuestro estado emocional influye en nuestros cálculos mentales tanto como la información objetiva o las circunstancias que ponderamos. Como veremos, en general esto es para mejor; **que la consecuencia de la emoción resulte contraproducente es la excepción y no la regla**. De hecho, al explorar el propósito de la emoción en este y los próximos capítulos, veremos que, en efecto, **si estuviéramos “libres” de toda emoción difícilmente podríamos funcionar, ya que nuestro cerebro tendría que estar por completo abarrotado de reglas que rigieran las decisiones más simples que debemos tomar constantemente para reaccionar a las circunstancias cotidianas de la vida.**»

«Los científicos han descubierto que pensar en **estado de ansiedad** conduce a una inclinación cognitiva pesimista; **un cerebro ansioso que procesa información ambigua tiende a elegir la más pesimista de entre las interpretaciones posibles**. Al percibir amenazas, el cerebro se vuelve hiperactivo y se inclina a pronosticar resultados nefastos cuando se enfrenta a la incertidumbre. Es fácil comprender por qué el cerebro está diseñado de esa manera: al estar en un entorno de castigo, es más sensato interpretar la información ambigua como más amenazadora o menos deseable que si el entorno fuera seguro o agradable.»

«Darwin concluyó que **nuestras distintas emociones provenían de los antiguos ancestros animales en cuyas vidas cada emoción desempeñaba un papel específico y necesario**. Esta era una idea revolucionaria, una profunda desviación de la idea milenaria predominante según la cual las emociones son, en esencia, contraproducentes. Darwin también creía que, en algún momento en el curso de su evolución, los humanos desarrollaron un método superior para procesar la información —nuestra mente racional, un «intelecto noble» y «que parece divino», podía anular nuestras emociones irracionales—, lo que le hizo creer de manera equívoca que las emociones habían dejado de tener una función constructiva. **Nuestras emociones, según**

**Darwin, eran meros remanentes de una etapa previa de desarrollo, como el coxis o el apéndice: inútiles, perjudiciales y en ocasiones peligrosos.»**

«Enraizada en el pensamiento darwiniano, la teoría tradicional de la emoción está estrechamente ligada a la perspectiva del cerebro y de su evolución, llamada el **modelo triuno** [...] el modelo triuno afirma que **el cerebro humano está conformado por tres capas sucesivas cada vez más sofisticadas (y nuevas a nivel evolutivo)**. La más profunda es **la reptiliana**, o cerebro de reptil, la sede de nuestros instintos básicos de supervivencia; **la capa intermedia** es el cerebro límbico (o «emocional») que heredamos de los mamíferos prehistóricos; y la capa más superficial y sofisticada es el **neocórtex**, la fuente de poder de nuestro pensamiento racional.»

«Las emociones nos ayudan a distinguir el significado de las circunstancias a las que nos enfrentamos. En particular en situaciones complejas y ambiguas, y en aquellas donde debemos tomar decisiones rápidas, **actúan como guías internas que nos señalan la dirección correcta**. [...] Los asuntos del corazón son los más importantes y los más difíciles de descifrar. La nueva ciencia de la emoción ha ampliado nuestro autoconocimiento. Ahora sabemos que la emoción está **profundamente integrada en los circuitos neuronales de nuestro cerebro, inseparable de nuestros circuitos de pensamiento racional**. Podríamos vivir sin la capacidad de razonar, pero **seríamos por completo disfuncionales si no pudiéramos sentir**. La emoción es parte de la maquinaria mental que compartimos con todos los animales superiores, pero es su función en nuestro comportamiento lo que nos diferencia de ellos, más que la racionalidad.»

## La finalidad de la emoción

«[...] el **comportamiento reflejo** es un aspecto fundamental en nuestra herencia evolutiva, pero en algún momento la naturaleza mejoró la manera de crear un sistema adicional para reaccionar a desafíos ambientales: uno más flexible y, por lo tanto, más poderoso. Esa es la **emoción**.»

«**Al determinar tu respuesta a una emoción, tu cerebro toma en cuenta varios factores**; en este caso cuánta hambre tienes, tu aversión a tener que salir en busca de un alimento distinto y otras circunstancias. Es ahí donde entra en el cuadro la **mente racional**. Una vez que se desencadena una emoción, nuestro comportamiento es resultado de un cálculo mental basado en hechos, metas y razón, así como factores emocionales. En situaciones complejas, es esta **combinación de emoción y racionalidad** la que proporciona una ruta más eficiente para llegar a una respuesta viable.»

«[...] **las emociones son automáticas**. Con ello no quieren decir que no tengamos control sobre la emoción. Significa que, como los reflejos, las emociones **surgen sin intención o esfuerzo por nuestra parte**. Aunque se manifiestan de manera automática, a diferencia de los reflejos, las emociones no provocan una respuesta automática.»

«[...] aunque nuestras emociones evolucionaron para ayudar a que el cerebro calculara nuestras reacciones, los mismos rasgos que los hicieron útiles hace cientos de miles de años también pueden provocar un **comportamiento inapropiado** en nuestra actual existencia civilizada. La generalización puede tener como resultado una respuesta adecuada para eludir a un depredador, pero no para lidiar con un conductor que te cierra el paso en el tráfico. La escalabilidad permite aumentar la intensidad de tu reacción, pero también significa que en ocasiones puedes salirte de tus casillas.»

## La conexión mente-cuerpo

«Hoy sabemos que, cuando tu cuerpo está en estado de alerta máxima, el inconsciente ejerce una actividad similar de resolución del problema, esta vez con el propósito de mantenerte a salvo. **Tu cerebro inconsciente se vuelve hiperconsciente de tu estado corporal y de las amenazas en el entorno**, y hace cálculos para saber si tu supervivencia está en peligro y, de ser así, qué deberías hacer al respecto. De esta interacción de la mente, el cuerpo y los sentidos, emerge una intuición o impulso cuya finalidad es la **autopreservación**.»

«El **afecto de base** es un reflejo de la viabilidad física, una suerte de termómetro cuya lectura refleja la **sensación general de bienestar con base en datos sobre los sistemas corporales, información de sucesos externos y los pensamientos sobre el estado del mundo**. Al igual que la emoción, el afecto de base es un estado mental. Es más primitivo que la emoción y surgió mucho antes en la línea de tiempo evolutiva, pero influye en el desarrollo de la experiencia emocional para proporcionar una conexión entre la emoción y el estado corporal.»

«En el origen de una emoción, se cree que el afecto de base representa la **aportación de tu cuerpo** que, al combinarse con las circunstancias en las que te encuentras, en el contexto de esa situación, con tu conocimiento previo, producirá las emociones que percibes. Podría pensarse que es como una suerte de estado de referencia que puede influir en tus emociones en cualquier situación específica y que las decisiones que tomas, que con frecuencia se atribuyen a la intuición, son el resultado; como la decisión de mi padre de quedarse atrás. Así, es un **vínculo fundamental entre el cuerpo y la mente que conecta la condición física con los pensamientos, sentimientos y decisiones**.»

«La dimensión de activación del afecto de base representa una alerta neuropsicológica: la capacidad de respuesta de una persona a estímulos sensoriales. Es una medida de la magnitud de esa capacidad, fuerte o débil, energizada o debilitada. La activación está relacionada con la actividad en la **amígdala**, una pequeña estructura en forma de almendra que es conocida por su papel en la generación de una gran cantidad de emociones.»

«Conforme vivimos, el cerebro hace constantemente esas **predicciones inmediatas** para prepararnos a actuar, si corresponde, y uno de los ingredientes clave en esos cálculos es el afecto de base. **Porque mientras los sentidos proporcionan información sobre las circunstancias, el afecto de base es el que proporciona datos sobre el estado del cuerpo**. [...] Dada la poderosa influencia del afecto de base, es sorprendente la frecuencia con la que no somos conscientes de él. Si nos distraemos, quizás incluso no nos demos cuenta por un momento de que tenemos frío o hambre, o que nos va a dar gripe. La capacidad de remediarlo, de construir una conciencia del afecto de base, es clave para tomar el control de nuestros pensamientos y sentimientos. **Todos actuamos por instinto para hacer justo eso, alterar nuestro estado mental a través de nuestro cuerpo**.»

## PLACER, MOTIVACIÓN, INSPIRACIÓN, DETERMINACIÓN Cómo las emociones guían el pensamiento

«Si se debe integrar la emoción al pensamiento más preciso y analítico para que tenga éxito, no es sorprendente que la emoción tenga una gran influencia en nuestros pensamientos y decisiones cotidianos. En la vida, pocas veces existe un camino o acción por tomar que sea claro y exacto. Nuestras decisiones se basan en circunstancias complejas, hechos, probabilidades, riesgos e información incompleta. **Nuestro cerebro procesa esos datos y**

**calcula nuestra respuesta mental y física. [...] Al tomar decisiones, la mayoría de nosotros estamos fuertemente influidos por la emoción y sacamos conclusiones que pueden ser difíciles de explicar con la pura lógica.»**

**«Tus sentidos le dan al cerebro información sobre el entorno; tu memoria proporciona datos sobre el pasado; tu base de conocimiento y creencias te indican cómo funciona el mundo. Cuando te enfrentas a un reto, amenaza u otro problema que debes resolver, empleas todos esos recursos para calcular tu respuesta. Parte de esto ocurre dentro de tu conciencia y otra parte sucede en el exterior. Pero esos cálculos mentales pueden actuar de distintas maneras. ¿En qué enfocas tu atención? ¿Cuánto peso le asignas a los distintos costes y beneficios de una acción posible? ¿Cuánto te enfocas en los riesgos? Todo este proceso mental está guiado por tus emociones.»**

**«En su lugar, los estímulos sensoriales se dirigen a áreas del cerebro que reciben información en bruto y pasan a través de varias capas de procesamiento e interpretación antes de que seamos conscientes de ellos. Ese procesamiento e interpretación está influido por nuestros conocimientos, creencias y expectativas previos y por nuestro estado emocional.»**

**«Ninguna especie es estática, y conforme nuestros antepasados ancestrales se hicieron más sociales a lo largo del tiempo, nuestra conformación emocional evolucionó para ajustarse y servir a nuestra existencia más relacional. Se agregaron nuevas y más complejas capas a nuestro repertorio emocional que tenían que ver con la interacción humana y normas sociales como la lealtad, honestidad y reciprocidad. Estas se conocen como emociones sociales: culpa, vergüenza, celos, indignación, gratitud, admiración, empatía y orgullo, entre otras.»**

**«Los estudios de emociones como la frustración, el asombro, la alegría e incluso el amor eran raros en comparación; y la estimulación sexual, la sed, el hambre y el dolor se clasificaban como impulsos o fuerzas motivacionales en lugar de emociones. Pero eso ha cambiado en años recientes, conforme varios científicos han desarrollado el punto de vista de que las emociones son estados funcionales. Con eso se refieren a que las emociones deberían definirse por las funciones a las que sirven en lugar de la anatomía o mecanismos que las producen.»**

**«La teoría de ampliación-construcción ofrece una razón evolutiva de nuestras emociones positivas. Cuando se trata de un riesgo, el cerebro humano debe conservar un equilibrio delicado. El cerebro está diseñado para ayudarnos a evitar el peligro y concentrarnos en lo que pueda suponer una amenaza en el entorno inmediato. Este es un argumento en contra del riesgo y la exploración. La mayoría de nuestras emociones tienen peso por ese lado. Sirven para protegernos al provocar un modo de pensamiento que limita nuestra perspectiva con el fin de promover una acción rápida y decisiva en situaciones potencialmente amenazantes.»**

**«[...] las personas que tienen mucha emoción positiva en su vida tienden a ser más sanas y creativas, y se llevan bien con los demás. La emoción positiva nos hace más resilientes, fortalece los recursos emocionales que se necesitan para salir adelante y amplía nuestra conciencia, permitiéndonos ver más opciones cuando nos enfrentamos a un problema.»**

## **De dónde provienen los sentimientos**

**«El sello distintivo de la emoción es que nuestras reacciones emocionales están influidas por más elementos que el incidente inmediato que las desencadena. Si estás en la cola de una**

tienda y una persona se cuele delante de ti, cierta parte de tu molestia es normal; pero, si no has comido, la activación negativa resultante puede exacerbar tu sentimiento y resultar en una confrontación. [...] Las emociones nos ofrecen la **flexibilidad de responder de manera diferente ante acontecimientos similares**, dependiendo de las experiencias pasadas, expectativas, conocimiento, deseos y creencias.»

«[...] si la mente consciente tuviera que entender el mundo visual con base en la interpretación literal de millones de bytes de datos, se paralizaría como un ordenador sobrecargado. Para evitar esta saturación, **el cerebro funciona con datos mucho más limitados y utiliza trucos para llenar los huecos**, así como un programa de gráficos lo haría para definir una imagen, salvo que, en este caso, la “definición” es mucho más sofisticada. En otras palabras, **lo que vemos no es la reproducción directa de lo que hay**: la retina solo registra una imagen de baja resolución del mundo externo; pero después del procesamiento inconsciente del cerebro, lo que percibimos es claro y definido. Y para lograr esa definición, el cerebro emplea algo más que solo datos ópticos; también utiliza esos mismos factores que influyen en la construcción de la emoción: **tus experiencias subjetivas pasadas y tus expectativas, conocimiento, deseos y creencias.**»

«Aunque parezca que nuestros sentimientos deberían ser obvios para nosotros, probablemente todos hemos descubierto en ocasiones que éramos ignorantes de lo que realmente sentíamos o por qué. La **claridad sobre nuestros estados emocionales inconscientes**, nuestros sentimientos conscientes y el papel de nuestras circunstancias generales de vida es el primer paso hacia el aprovechamiento de las emociones para nuestro beneficio, o al menos evitar que trabajen en nuestra contra. El objetivo es usar ese **autoconocimiento para aumentar la inteligencia emocional** para tener una existencia más feliz y llena de éxitos.»

«Así como nuestros estados emocionales influyen en nuestro procesamiento de la información, también influyen en nuestra comunicación. **La emoción es el lubricante de nuestras conversaciones y nos permite relacionarnos y comprender los deseos y necesidades de otras personas.** Siempre que conocemos a alguien enviamos señales emocionales, y ser capaz de leerlas implica procesos tanto conscientes como inconscientes. La gente que tiene experiencia en **inteligencia emocional** sabe controlar sus propias expresiones de emoción y adaptarse a las reacciones de otros. **Son conscientes de las señales que envían, así como de las que reciben, lo que les permite comunicarse de manera más efectiva.** Quienes son particularmente buenos para interpretar a otros y relacionarse con ellos son personas a las que llamamos **carismáticas.**»

«En la literatura sobre psicología, una persona que entiende lo que otro piensa o siente se llama **tomador de perspectiva.** Quienes tienen la capacidad de considerar la perspectiva de otra persona pueden navegar fácilmente en nuestra trayectoria colectiva de vuelo emocional; encuentran el equilibrio correcto entre la competencia y la cooperación. Para quienes no la tienen, es mucho más difícil. Así, la toma de perspectiva es una **importante habilidad social, una clave del carisma, poder de persuasión y éxito en muchas áreas**, tanto profesionales como personales.»

## Motivación: querer contra gustar

«La **motivación** se puede concebir como la voluntad de esforzarse por alcanzar un objetivo. Es una fuerza motriz que inicia y dirige nuestro comportamiento. Algunas motivaciones son **biológicas**, como la motivación por alimentos, impulsada por la emoción homeostática del

hambre. También existen **motivaciones sociales** como la motivación por la aprobación social y la motivación por tener éxito. Estas también están estrechamente vinculadas con la emoción. De hecho, el profundo lazo entre la emoción y la motivación es evidente incluso en los propios términos: tienen la misma raíz latina, *movere*. **Pero la motivación humana (y animal) no surge directamente de las redes neuronales que producen la emoción, sino de un sistema neuronal distinto llamado *sistema de recompensa*.**»

«El sistema de recompensa proporciona un **mecanismo flexible** que permite que nuestra mente considere una amplia variedad de factores cuando tomamos decisiones sobre cómo tenemos que actuar o analizar las posibilidades para **elegir la acción más apropiada**. Si bien las formas de vida más primitivas actúan de acuerdo con reglas y desencadenantes fijados integrados a su programación innata, este mecanismo más flexible y sutil es el responsable de muchos de nuestros impulsos para actuar y hace que tanto nosotros como la mayoría de otros vertebrados seamos **más que meros robots biológicos**.»

«No reaccionamos de forma automática; sopesamos una **variedad de factores antes de elegir nuestros actos**. Nuestro cerebro evalúa el placer de cada posible experiencia y lo sopesa frente a los posibles costes, empleando lo que conoce, gracias al afecto de base, sobre su estado corporal, las futuras consecuencias de todos sus actos y otros datos relevantes. Solo **tras ese análisis decidimos nuestro objetivo y nos motivamos a actuar**.»

«Siempre ha estado claro que quizá decidimos no buscar algo que nos gusta porque sabemos que no es sano o consideramos que no es ético. Ese es un ejemplo del uso de nuestra **voluntad consciente para controlar el comportamiento**. Pero eso no significa que, salud o ética aparte, no nos guste eso de lo que nos privamos. Evitar comerte ese pastel para entrar en los pantalones no significa una ausencia de deseo de chocolate, solamente la habilidad de superar el deseo; y los psicólogos siempre han creído **que nuestra capacidad para posponer o rechazar experiencias agradables no cambia el hecho de que deseemos experimentarlas**.»

«**El sistema del querer es más fundamental que el del gustar**. Se encuentra en todas las especies de animales, incluso en las más simples y primitivas. Evolucionó antes del sistema del gustar, y de hecho en los animales más antiguos no existe un sistema del gustar; lo que queremos está motivado estrictamente por necesidades de supervivencia, como alimento y agua. Eso es posible porque las criaturas pueden sobrevivir si están programadas para querer lo que necesitan, sin experimentar jamás gusto por ello. Si lo contrario fuera cierto —si un organismo estuviera programado para que le gustara lo que necesita sin tener que quererlo—, no estaría motivado para satisfacer sus necesidades y moriría. Pero el sistema del gustar que está presente en las formas superiores de vida animal sirve a un propósito muy útil: **evita que lo que queremos y deseamos desencadene directamente la acción. En vez de eso, el gustar estimula al querer, pero no de manera automática. Antes de activar los circuitos del querer, nuestro cerebro considera el gustar, así como otros factores**.»

«**Cuando nuestro sistema de recompensa funciona como la evolución pretendía que lo hiciera, gustar y querer actúan en conjunto**. Aunque lo hacen de manera sutil y compleja, podemos distinguirlos. Si nos gusta el sexo o el helado, podemos estar motivados a conseguirlos o, como mostró Berridge, quizá no. Pero las sustancias y actividades adictivas provocan alteraciones físicas en el accumbens que aumentan drásticamente la cantidad de dopamina liberada y sobreestimulan los circuitos del querer en el organismo. Cada episodio amplifica ese efecto y produce deseos aún más fuertes de repetir el comportamiento adictivo. Los científicos lo llaman **sensibilización**. Los cambios físicos son duraderos e incluso pueden llegar a ser permanentes.»



## La determinación

«La **determinación** es un rasgo que la evolución nos brindó porque respalda nuestra directriz principal, y al igual que todos los fenómenos mentales tiene un componente psicológico y uno físico [...] Ambas están profundamente entrelazadas, así que, aunque la determinación surge de un proceso en el cerebro físico, **se puede tener acceso a ella mediante desarrollos psicológicos**. Perder a un ser querido cambia el cerebro, al igual que una charla motivacional o una operación de cerebro. Y como veremos, a largo plazo también lo hacen el ejercicio y la meditación.»

«**Dormir bien es decisivo para conservar la motivación y, de manera más general, para nuestra salud emocional**. Por ejemplo, estudios de neuroimagen muestran una actividad significativa durante el sueño rem en cada una de las estructuras que aloja los nodos de la red de saliencia emocional. Los experimentos sugieren que toda esa actividad está relacionada con una función de reinicio durante la noche en esas regiones clave.»

## TENDENCIAS EMOCIONALES Y CONTROL

### Tu perfil emocional

«Todos tenemos tendencias variadas cuando experimentamos emociones diferentes. Cohen habla del **conjunto colectivo de tendencias emocionales de un paciente, su perfil emocional**. En la literatura académica se ha estudiado una gran variedad de conceptos relacionados, con apelativos como temperamento, sensibilidad biológica al contexto, reactividad al estrés, estilo afectivo y estilo emocional.»

«**Tu perfil emocional es una descripción de lo que se necesita para desencadenar cada emoción en particular, con qué rapidez se desencadena, lo intensa que tiende a ser y cuánto tiempo tarda en general en disiparse**. Los psicólogos usan los términos *umbral*, *latencia de respuesta*, *magnitud* y *recuperación*. **Estos aspectos varían entre individuos, y para cada persona dependen de la emoción específica en cuestión, en particular si es positiva o negativa**. [...] Respecto de cada emoción, todos tenemos **un umbral diferente** para esa respuesta.»

«La **recuperación** puede ser un término confuso cuando se aplica a emociones positivas; suena extraño, por ejemplo, llamar tiempo de recuperación al lapso que toma que un sentimiento bueno que experimentas al escuchar un halago se disipe, pero así lo llaman los psicólogos. En conjunto, nuestras tendencias hacia la respuesta emocional para cada emoción forman una suerte de **huella emocional**.»

«En general, la emoción afecta a nuestros pensamientos, decisiones y comportamiento para bien; ser inmunes a cualquier conjunto de emociones no es algo bueno. Por otra parte, sentir en exceso puede complicar la vida. En el perfil emocional **no hay correcto ni incorrecto, pero sí hay algunos perfiles que pueden facilitar la vida y otros que pueden provocar dolor innecesario o interferir en la vida que querrías tener**.»

«Tu perfil emocional es el resultado de **una compleja interacción de naturaleza y crianza, de la constitución física de tu cerebro y de las experiencias que lo han afectado**. Todos reaccionamos a nuestro estado emocional, pero también tenemos la **capacidad de controlarlo**. Ese control, o regulación, puede ser consciente o inconsciente. Más aún, con

práctica, los procesos que inicialmente están bajo nuestro control y son voluntarios pueden evolucionar hasta volverse más automáticos.»

## Manejar las emociones

«Uno de los efectos del **contagio emocional** es que el grado de felicidad de las personas tiende a reflejar el de sus amigos, familia y vecinos. Somos, en cierto sentido, las personas de las cuales nos rodeamos. [...] las personas rodeadas por gente feliz tienden a ser ellas mismas felices y es más probable que sean felices en el futuro debido a la **propagación de la felicidad** y no solo a la tendencia de la gente a relacionarse con individuos similares. Lo más sorprendente de toda la nueva investigación sobre el contagio emocional proviene de estudios que demuestran la facilidad con la que sucede. No es necesario que entres en contacto con otra persona, ni siquiera que hables con ella por teléfono; **nuestras emociones pueden estar influidas solo por textos o redes sociales.**»

«Todos nos enfrentamos a situaciones en las que sería beneficioso **modular la emoción**. Habrá momentos en los que sea mejor ocultar o suprimir nuestros sentimientos porque otras personas los podrían considerar poco profesionales o inapropiados, o en aras de nuestro propio bienestar, podríamos querer disminuir la intensidad de lo que sentimos. Los estudios sobre inteligencia emocional demuestran que, generalmente, **los líderes en negocios, políticos y religiosos con más éxito son quienes pueden controlar sus emociones y usarlas como herramientas cuando interactúan con otras personas.**»

«El **estoicismo** con frecuencia es malinterpretado. Se asocia con la idea de que la riqueza o incluso la comodidad es mala. Pero eso no es lo que dice el estoicismo. La filosofía estoica nos advierte de que no debemos estar extremadamente atados a la comodidad ni ser adictos a la riqueza ni a nada material, pero no demoniza esas cosas. En ocasiones, también se dice que el estoicismo afirma que deberíamos intentar evitar las emociones, pero eso tampoco es totalmente cierto. Lo que los estoicos creían era que **no deberíamos estar esclavizados psicológicamente por nuestras emociones: que estas no nos manipulen, sino controlarlas a ellas de manera activa.** [...] La **aceptación** es el corazón de la estrategia estoica: **puedes disminuir el dolor emocional si aceptas que lo peor puede suceder y solo te concentras en lo que puedes hacer para responder de manera positiva. Eso permite que la emoción te motive en lugar de sabotearte.**»

«Darle sentido a lo que acaba de pasar es una de las fases por las que pasa tu cerebro conforme se crea una reacción emocional. Los psicólogos lo llaman **valoración**. Parte de la valoración se lleva a cabo en la mente inconsciente, pero también ocurre a nivel consciente y es ahí donde puedes intervenir: si hay distintas formas de considerar una situación que llevan a diferentes emociones, ¿por qué no entrenarte para pensar de manera que te lleve a la emoción que deseas? [...] **Alterar el curso de cómo tu cerebro da sentido a las cosas es una manera de bloquear el ciclo que conduce a una emoción no deseada.** Los psicólogos llaman a ese pensamiento orientado **revaloración**. **Existen reacciones emocionales que te empoderan y otras que te debilitan. Las emociones que fortalecen te ayudan a descubrir las lecciones de cada situación y avanzar hacia tus metas. Las interpretaciones debilitadoras te atan a la negatividad y obstaculizan el camino hacia tus objetivos.** La revaloración implica reconocer el patrón negativo que crean tus pensamientos y cambiarlo por uno más deseable, pero basándose en la realidad.»

«Contrariamente a la opinión pública, **expresar emociones negativas no deseadas sí ayuda a calmarlas.** Los psicólogos clínicos han encontrado que **hablar es mucho más eficaz cuando lo**

**haces con amigos de confianza o tu pareja, en particular si esas personas han experimentado problemas similares.** Encontrar el momento justo para hablar también es importante. Exponer nuestros sentimientos es primordial, pero puede dar miedo, y las cosas pueden salir mal si la otra persona está distraída o no tiene tiempo para escucharte. Los psicólogos de investigación no tienen la misma experiencia práctica que los clínicos, pero han realizado muchos estudios académicos para saber si dichas conversaciones son benéficas y por qué. En el mundo de la investigación, hablar o escribir sobre tus sentimientos se llama ***etiquetado de afectos.***»

«La emoción nos permite tener respuestas flexibles dependiendo de nuestros estados físicos y circunstancias ambientales; trabaja de la mano con nuestros sistemas de querer y gustar con el fin de motivar cada una de nuestras acciones; nos ayuda a relacionarnos unos con otros y a cooperar, y nos motiva a ampliar los horizontes y llegar a nuevas alturas. **Al trabajar junto con nuestra mente racional, la emoción modela prácticamente cada pensamiento que tenemos.** En cada momento contribuye a todos nuestros juicios y decisiones, grandes o pequeños, desde si ponerte un abrigo antes de salir hasta cómo invertir para tu jubilación. **Sin las emociones estaríamos perdidos.**»



# CRÍTICA

**Para ampliar información, contactar con:**

**Maria López** 934 92 81 31/ [marialopez@planeta.es](mailto:marialopez@planeta.es)

**Erica Aspas** (Responsable de Comunicación Área Ensayo):  
689 771 980 / [easpas@planeta.es](mailto:easpas@planeta.es)