

¿Por qué hay personas que se emocionan más que otras?



Hay quien se emociona por todo y, luego, están los que parecen estar vacíos y no reaccionan ante ninguna situación.

¿Por qué hay personas más emotivas y otras tan frías?

La razón de por qué somos y reaccionamos de un modo u otro, en cuanto al terreno emocional, reside en variables muy complejas que involucran aspectos neurológicos, así como de la propia historia de vida.

Nuestro “Yo actual” es el resultado de la suma del contexto individual (personalidad, valores, creencias, etc) , pasado personal y el escenario sociocultural que nos modela y perfila desde el momento en el que nacemos. Por ejemplo, no es lo mismo crecer en un contexto bélico, sin nuestros progenitores, que en un escenario de comodidades, afectos positivos y enriquecedores y con las necesidades básicas cubiertas.

Hay circunstancias que moldean nuestra mente y cerebro de muchas maneras, lo que determina la forma en que experimentamos nuestras emociones y sentimientos.

¿Por qué unas personas se emocionan más que otras?

Todos los seres humanos y también animales, experimentamos emociones ya que estos estados nos impulsan a comportarnos de cierta manera, detonamos pensamientos relacionados a ellos y también nos facilitan la adaptación a los escenarios de nuestro día a día.

IMPORTANTE

No existen las personas sin emociones. Lo que sí es que cada individuo tiene un registro emocional distinto.

Las emociones son el resultado de una complejísima red de estructuras localizadas en el sistema límbico. Regiones como la amígdala, el hipocampo o la corteza límbica, orquestan, activan y modulan cada reacción, sentimiento y experiencia emocional.

En esencia, **todos los que habitamos este planeta tenemos el maravilloso don de alegrarnos, asustarnos, sentir sorpresa, tristeza o asco, porque disponemos de un cerebro que lo hace posible.**



Un ejemplo claro de frialdad emocional son las personas con alexitimia.

Son personas no saben identificar ni describir sus propias emociones, por lo que muestran baja empatía, nulas habilidades emocionales y conductas excesivamente prácticas, frías y racionales.

Una investigación de la Universidad de Sídney menciona alteraciones en el hemisferio derecho y sospecha de una disfunción de la corteza cingulada anterior e incluso se habla de alteraciones en la genética molecular.



En el lado opuesto están las personas altamente sensibles.

Es decir, reaccionas al entorno y a los estímulos sensoriales de forma intensa, tienen una mayor empatía y experiencias emocionales más profundas.

Una vez más, la causa de este rasgo está en el cerebro. Un estudio de las doctoras Bianca Acevedo y Elaine Aron revela que el origen está en una mayor activación cerebral de las regiones involucradas en la atención, la planificación de la acción, la conciencia, la integración de la información sensorial, la empatía, etc

Más allá de estas particularidades neurológicas y de las historias de vida de cada persona, está el presente; lo que nos está condicionando aquí y ahora. Estas gamas de experiencia emocional personal e interpersonal están altamente influenciadas por los desafíos presentes. A todos nos ha sucedido alguna vez eso de sentirnos más sensibles, volubles y evidenciar las emociones a flor de piel.

Es decir, hay multitud de factores que, aquí y ahora, pueden estar alterando nuestras emociones, sin importar que hayamos sido siempre un ejemplo de equilibrio y contención; cuando determinadas experiencias impactan en nosotros, es común, esperable y normal sentirnos más afectados y sensibles.

Emocionarse forma parte de nuestra existencia y humanidad, por lo que debemos de aprender a ser más emocionalmente inteligentes.

Bibliografía

- Lane RD, Ahern GL, Schwartz GE, Kaszniak AW (1997). "Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?". *Biol. Psychiatry*. 42 (9): 834-44. doi:10.1016/S0006-3223(97)00050-4
- Jessimer M, Markham R (1997). "Alexitimia: ¿una disfunción del hemisferio derecho específica para el reconocimiento de ciertas expresiones faciales?". *Cerebro y cognición*. 34 (2): 246-58. doi : 10.1006/brcg.1997.0900



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT