

## **Las emociones: el lenguaje que el cuerpo nunca miente**

Las emociones son respuestas automáticas que experimentamos ante lo que nos ocurre, lo que recordamos o lo que imaginamos. No las elegimos; simplemente aparecen.

Y aunque a veces incomodan, siempre traen información valiosa sobre lo que nos importa, lo que nos duele o lo que necesitamos. En ese sentido, ninguna emoción es mala. Todas tienen una razón de ser.

Dicho de forma sencilla: **las emociones son mensajes.**

El cuerpo y la mente los generan de forma instantánea para ayudarnos a relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos.

Por eso ignorarlas raramente funciona: lo que no se expresa, se acumula. Y lo que se acumula, tarde o temprano, encuentra otra forma de salir.

Las emociones también tienen una dimensión física muy concreta.

**El miedo tensa el cuerpo.**

**La alegría lo abre.**

**La tristeza pesa.**

**La rabia calienta.**

Aprender a escuchar esas señales corporales es, muchas veces, el primer paso para entender lo que realmente estamos sintiendo, antes incluso de tener palabras para nombrarlo.

Los especialistas suelen distinguir entre **emociones básicas** y **emociones secundarias**.

**Las básicas son universales:** las compartimos todos los seres humanos independientemente de la cultura o el idioma.

El psicólogo Paul Ekman identificó seis: **alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.**

Son rápidas, instintivas y tienen una función clara de supervivencia. Nos han acompañado desde los orígenes de la especie.

**Las emociones secundarias son más elaboradas.** Surgen cuando mezclamos lo que sentimos con lo que pensamos sobre ello.

**La culpa, la vergüenza, los celos, la gratitud, la nostalgia o el orgullo** pertenecen a este grupo. Son más complejas porque llevan capas: una emoción base más una interpretación personal, moldeada por nuestra historia, nuestra cultura y los mensajes que recibimos desde pequeños sobre lo que está permitido sentir y lo que no.

Aquí reside uno de los grandes problemas que muchas personas arrastran en la vida adulta: no es que no sientan, sino que aprendieron a no sentir. O a sentir en silencio. O a disfrazar una emoción con otra que parecía más aceptable.

Conocer los distintos tipos de emociones no es un ejercicio académico ni una moda del bienestar. Es una herramienta práctica y profundamente humana: cuanto mejor identificamos lo que sentimos, más capacidad tenemos de gestionarlo con consciencia, de tomar decisiones más libres y de construir relaciones más honestas, con los demás y con nosotros mismos.