

**Neurociencia de las Emociones: Un Análisis Profundo a través de la Perspectiva de****António Damásio**

*MSc. Ariel Hidalgo Brenes  
Docente universitario  
arihibre2227@gmail.com*

El documento para poder desarrollar y llevar a cabo este análisis consiste en una interesantísima entrevista realizada por don Eduard Punset, quien fuera escritor, gran divulgador científico, político, director del programa español Redes por TVE (programa maravilloso sobre ciencia y sociedad), a don António Damásio, científico y neurólogo portugués, quien ha dedicado sus estudios a la neurociencia y a la fisiología de las emociones (p. 1).

Esta entrevista se titula *António Damásio: el cerebro, teatro de las emociones*, que desde su título se puede intuir el desarrollo de la misma y, efectivamente, el tema principal es la fisiología de las emociones. No obstante, conforme se desarrolla la misma se explica el comportamiento de las emociones, la reacción a los estímulos, la generación de los sentimientos, cómo se diferencia entre amor, atracción, impulso sexual, deseo, sexo, como bien lo señala Damásio (2008):

*Y ahí empieza una reacción. No necesariamente es amor, el amor es más complicado. En realidad, tiene que ver con la atracción. La atracción es algo que puedes sentir por otra persona con unas condiciones físicas concretas, o que puedes sentir hacia un objeto especialmente hermoso: un cuadro fantástico, una escultura fabulosa, un edificio magnífico, un coche bonito, un paisaje majestuoso... te puedes sentir atraído por todo*

*tipo de objetos, todos tienen la capacidad de generar en ti algo emocional.*

*Y lo que generan es sobre todo placer. (p. 5)*

Aunado a esto, también Damásio explica cómo hay estímulos que generan emociones, sensaciones y sentimientos compartidos por la sociedad, que se proyectan en la educación, y cómo el colectivo responde ante estos por seguir el patrón de comportamiento social o, mejor dicho, las emociones sociales.

No en vano, se comenta las reacciones químicas que se producen en el cerebro para generar emociones positivas y contrastar las negativas, citando a Kant y a Spinoza durante la entrevista. Y como nuestro cerebro tiene la capacidad maravillosa de transformar, por ejemplo, “un dolor muy grave” (p. 7) para activar el sentido de supervivencia que nos permite “huir” del peligro, parafraseando lo dicho por Damásio (2008, p. 7).

Lo que implica conocer la importancia de cómo funciona nuestro cerebro ante las emociones, cómo reaccionamos frente a los estímulos, cómo gestionamos las emociones, con qué o por qué nos sentimos atraídos a unas cosas más que a otras, generándonos sensaciones de bienestar, placer o tristeza antes estas; además de cómo afectan nuestros estados anímicos frente a las decisiones que tomamos.

Por lo tanto, no es de manera azarosa que se produce una emoción frente a determinadas circunstancias o situaciones, siguiendo a Damásio (2008, p. 2), es que hay realmente un estímulo que es el responsable de generar la reacción, que ocurre en el cerebro, luego esta se refleja en nuestro cuerpo y una vez identificado el objeto que produjo el estímulo es que se genera la emoción positiva o negativa, produciendo temor, bienestar, agrado, disgusto, empatía, compasión, alegría, etc., frente a lo que percibimos, Damásio (2008) lo explica así:

---

*[...] hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una*

*reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo. Y entonces tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con esas reacciones y con el objeto que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento. [...] Y todo este conjunto -el estímulo que lo ha generado, la reacción en el cuerpo y las ideas que acompañan esa reacción- es lo que constituye el sentimiento. [...] nos modifica porque así lo determina el cerebro, altera el organismo y entonces lo percibimos. (p. 5)*

De donde se deduce y explica entonces que nos sentimos atraídos, condicionados, más a gusto o en disgusto, en placer, deseosos, captados, aludidos, entre otras, frente a diversas situaciones o a según de lo que percibimos, puede ser una persona, un objeto, una circunstancia, ya por lo que genera el estímulo en nuestro cerebro como también por la emoción que produjo la reacción en nosotros.

No obstante, y esto se explica muy bien en la entrevista, nuestro estado anímico contribuye a modificar la emoción percibida, por lo que, si estamos eufóricos, somos más propensos a ser más impulsivos y tomar decisiones basadas en este estado, mientras que, si nuestro estado anímico es de temor o miedo, nuestras emociones reaccionarán a mantener la cautela o a ser precavidos hasta que esta sensación disminuya. Así lo determinó Damasio (2008):

*De placer. Porque percibes que tu cuerpo funciona bien. Y cuando tienes miedo, o estás enfadado, perturbas la fisiología normal, creas conflicto,*

---

*creas falta de armonía, y es entonces cuando percibes que hay algo que no va bien y que ya no funciona. (p. 3)*

Acá se demuestra que nuestro estado anímico junto con una emoción puede lograr determinar nuestro comportamiento ante lo bello, lo gustoso, lo bonito, lo feo, lo bueno, lo malo, etcétera. Sin embargo, frente a la aparición de una emoción negativa muy fuerte, el neurocientífico (2008) determina que lo beneficioso es contrarrestar esta emoción con una positiva, pero para ello se requiere de voluntad (p. 4) y de ser conscientes de nuestras propias emociones buenas y malas (ambas necesarias), sensaciones y sentimientos (p. 8), lo que puede contribuir a mejorar nuestro comportamiento frente a diversas situaciones o circunstancias.

Además, resulta importante analizar que nuestro cerebro y su producción química puede contribuir a percibir de mejor manera nuestras emociones, según Damásio (2008, p. 6): “cuando tienes miedo, se generan reacciones como la liberación de cortisol”, de donde se intuye que nuestro comportamiento reaccionará frente a esto. Pero, “con una sensación de confianza en otra persona, la oxitocina es la sustancia química más importante. En varios estados de recompensa, entra en juego otra molécula muy importante llamada dopamina”, por lo que, es claro, que nuestro pensar, actuar y accionar será acorde con este estado de confianza, tranquilidad, seguridad, empatía, alegría. Esto lo podemos ver, por ejemplo, en la confianza que nos puede generar una persona que tenemos mucho tiempo de conocer y que no nos puede llegar a fallar, por la percepción que tenemos de esta, mientras que a una persona que venimos conociendo damos más juicio a que nos pueda fallar, por la percepción y el tiempo que tenemos de conocerla. Esto lo vemos mucho en publicidad como en lemas de “años de experiencia nos respaldan”, “la marca más utilizada por los profesionales”, “no lo decimos nosotros, ellos nos recomiendan”, o con el hecho de poner famosos que todo el mundo conoce para generar esa

---

percepción de que si todo esto recomiendan el producto o el servicio es porque realmente es de calidad, o bueno, o mejor que los otros. Nada más lejos de la realidad.

Ahora bien, ya que se han analizado las emociones, sus estímulos, nuestras reacciones, cómo influye el contexto, lo que percibimos para que las emociones nos hagan accionar y reaccionar frente a lo que nos ocurre, guiando nuestro actuar, pensar y la toma de decisiones, es importante considerar que nuestro cerebro es capaz de generar simulaciones (Damásio, 2008, p. 7).

El mismo tiene la capacidad de eliminar dolores para generar estados de alerta, precaución o de euforia, ira, alegría, cólera, lo que determinará nuestro accionar siguiente, para ello, dice Damásio (2008): “Así que el cerebro decide autoengañarse y falsificar la información por un buen motivo. Se pueden simular estados que no existen, e incluso negar su propia existencia. Es parte del funcionamiento del cerebro”, por lo que, como se dice popularmente: “nuestra visión se puede nublar”, de donde se pueden tomar decisiones equívocas o no muy bien razonadas y reflexionadas previamente.

No obstante, en esto no todo es malo, dice Damásio (2008): “incluso así, puedes aprender” (p. 8), por consiguiente, puede contribuir para el mejoramiento de nosotros mismos al aumentar nuestra motivación, el hecho de saber que se puede lograr la obtención de lo que nos proponemos o el hecho de autopercebirnos de buena manera, tener conciencia de uno mismo, genera seguridad y confianza en nosotros mismos. Esta conciencia de uno mismo que, según Damásio (2008, p. 8), es lo que permite tener conciencia de lo que realmente nos ocurre, de nuestra percepción, de lo que sentimos y de cómo reaccionaremos, de cómo gestionaremos nuestras emociones. Por tanto, Damásio (2008) afirma:

---

*[...] Si no sintiéramos nuestro organismo, para empezar, si no notáramos*

---

*San Isidro de Pérez Zeledón,*

*sus cambios, ¡no podría haber conciencia! La conciencia está íntimamente vinculada con esta sensación inicial de uno mismo, y para tener una sensación de uno mismo es necesario sentir tu propio organismo y lo que cambia en él.*

Al finalizar este análisis, se sintetiza la importancia de conocer la fisiología de las emociones y cómo funciona nuestro cerebro, puesto que, de esta forma, reaccionamos y accionamos en distintos estadios de nuestra vida, dígase educación, sociedad y los entornos en los que participamos y desarrollamos, como también, la importancia de conocer cómo nuestros estados anímicos pueden llegar a determinar lo que percibimos y cómo nuestro cerebro puede activarse, a según de la conciencia personal, para canalizar de mejor manera las emociones negativas. No en vano, como seres sociales que somos estamos expuestos a muchísimos estímulos que pueden generar alteraciones en nuestras emociones y como reaccionaremos ante hecho, por ejemplo, eventos familiares y sociales, autopercepción, la publicidad, medios de comunicación, eventualidades esporádicas y muchas otras, por lo que, entonces, como sociedad es necesario educarnos en cómo funciona nuestro cerebro y cómo mejorar con esto nuestra sociedad sin obviar que, como sociedad, consiste también en el respeto absoluto por otras formas de vida, mascotas y animales en general, pues, esto demuestra qué tanto hemos avanzado como sociedad, como lo señala Damásio (2008):

*Por supuesto que sí. Creo que el perro, el chimpancé, el gato son conscientes. Especialmente los animales domésticos, que se han desarrollado evolutivamente con muchas características que están en coevolución con los humanos, ¡por supuesto que tienen conciencia y sentimientos! Creo que sería un error terrible suponer lo contrario. Me*

*parece que la postura que hay que adoptar es ésta: no se puede demostrar científicamente de un modo satisfactorio que un perro tenga sentimientos. ¡Pero tampoco se puede demostrar lo contrario! Concedámosle el beneficio de la duda. Si sabemos el tipo de cerebro necesario para los sentimientos y la conciencia, preguntémonos si este animal tiene este tipo de cerebro. Y si el animal tiene ese tipo de cerebro y se comporta como si fuera consciente, entonces probablemente tenga sentimientos.*  
(p.5).

Tras haber analizado lo expuesto por Eduard Punset y António Damásio en esta entrevista imperdible para conocer y aprender muchísimo sobre cómo funciona nuestro cerebro y cómo nuestras emociones crean sentimientos y reacciones ante distintas circunstancias, objetos, personas, sucesos, etc., se concluye que nuestras emociones reaccionan de manera azarosa, sino que existe todo un funcionamiento cerebral que permite reaccionar de determinada forma frente a un determinado estímulo y que, para ello, el cerebro puede crear reacciones químicas como liberación de cortisol, serotonina o dopamina para enfrentarse a lo expuesto.

Asimismo, se concluye que nuestro estado anímico puede influir en las emociones que se produzcan y cómo estas van a determinar nuestro pensar, actuar, accionar y tomar decisiones en momentos clave.

También, una conclusión apropiada es que nuestras emociones se transforman ante situaciones agradables, amenas, tranquilas o temidas o que nos produzcan ansiedad, condicionados a preferir y desear unas cosas más que otras.

Otra conclusión que se extrae del análisis es que, teniendo conciencia de nuestras

---

emociones, sensaciones y sentimientos, y conociéndonos a nosotros mismos permite gestionar de una mejor manera nuestras reacciones.

Y, finalmente, se concluye que conocer el funcionamiento de nuestras emociones y nuestro cerebro favorece muchísimo a la educación, a cómo aprendemos, a la construcción de una mejor sociedad por el entendimiento y empatía para con los demás, igualmente, contribuye a la publicidad, al mercadeo, para generar productos, servicios y crear en los consumidores la necesidad, el deseo y la emoción, es decir, conocer el funcionamiento emociones y venderle a la mente.

### Referencias

- Punset, E. (2008). *Antonio Damásio: El cerebro, teatro de las emociones*. Intramed.  
<https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=45095>