



4

Ana Giselle Torres Lira

CUCSH

Zeyda Rodríguez Morales

CUCSH

Qué dicen las emociones de nuestra forma de ser y habitar el mundo

CONOCIMIENTOS
/DISCIPLINADOS

Palabras clave: emociones, experiencia, gestión emocional

Las emociones han sido estudiadas desde diversas disciplinas como la medicina y la psicología, y generalmente se considera que son un asunto meramente individual cuyas causas son determinadas por razones biológicas de la especie humana. No obstante, las emociones también son asunto de las ciencias sociales. Por ejemplo, desde la antropología, las emociones son propias de cada cultura y existen diferencias en las formas de expresarlas en cada contexto; mientras que, desde la sociología, se han elaborado teorías que permiten comprender y analizar cómo las emociones son determinadas social e históricamente y cómo son fundamentales para dar sentido a nuestras interacciones.

En el campo académico, las palabras emoción y sentimiento no son sinónimos. Según David Le Breton, las primeras se caracterizan por su brevedad y son explícitas gestual, mímica y corporalmente; mientras que los sentimientos poseen mayor estabilidad en el tiempo, revelan valores y se habla de ellos con fluidez. De cualquier manera, su vínculo es profundo y tanto emociones como sentimientos forman parte de la misma experiencia emocional.



Experiencia emocional y contexto cultural

Las personas experimentan emociones y las expresan a partir de un conocimiento profundo de su contexto cultural, el cual provee una serie de normas y expectativas que indican lo que “se debe sentir” en cada situación, así como la forma adecuada de expresarlas. Esto implica que los individuos realizan un trabajo que consiste en ajustar

varias dimensiones, por una parte, lo que se desea sentir; por otra, lo que se debe sentir según la situación; y por último, lo que se quiere evitar sentir.

La socióloga Arlie Russell Hochschild, fue quien planteó este hallazgo y denominó a este proceso *gestión emocional*, al cual agregó un concepto más, el de *reglas del sentimiento*. La gestión emocional implica asumir que las emociones no son algo incontrolable o irracional, sino que pueden ser objeto de atención y ajuste de parte de las personas; proceso que implica seguir las reglas del sentimiento que cada cultura plantea para gran diversidad de experiencias emocionales. Tales reglas son una producción colectiva históricamente gestada, heredada en forma de normas que marcan las fronteras dentro de las cuales las emociones tienen lugar. Las reglas del sentimiento nos orientan para saber en qué momento es adecuado sentir felicidad o enojo, sorpresa o aburrimiento, indignación o esperanza, amor u odio, así como el grado de intensidad en que deben ser expresados.



Carácter moral de las emociones

Otros autores han puesto énfasis en el carácter moral que revisten las emociones, es decir, previo a la expresión emocional existe un conocimiento de parte de los individuos acerca de lo valorado como positivo o negativo en su contexto social y cultural, conceptos y valores con gran legitimidad social. Así, nos indigna el abuso y el daño y nos alegra que quienes se han esforzado merezcan felicitación o reconocimiento.

Observar las emociones desde su dimensión social nos proporciona pistas para descubrir significaciones sociales y las regulaciones que gobiernan las experiencias subjetivas según el género, la edad, la posición social, la jerarquía, el estatus y otras diferenciaciones sociales; elementos fundamentales para la reproducción del orden social.



Las emociones como una fuente de información valiosa socialmente

Como señala Tania Rodríguez, las emociones en sí mismas implican juicios evaluativos y por eso son claves para analizar la cultura que realmente importa. De aquí deriva la posibilidad de analizar las emociones como indicadores de relevancia en la significación sociocultural. Comprender por qué sentimos lo que sentimos y las razones que están detrás de nuestras expresiones emocionales son claves muy valiosas para el entendimiento del mundo social. Las emociones sentidas por los individuos son una fuente de información fundamental debido a que revelan varias dimensiones, por una parte, la experiencia emocional individual; por otra, las regulaciones morales y sociales que imperan en un contexto determinado y sobre sujetos específicos, así como el proceso de gestión emocional realizado por tales sujetos para lograr el ajuste y adecuamiento que exigen las expectativas sociales.

Desde este punto de vista, enseguida planteamos algunas ideas comúnmente difundidas alrededor de las emociones que sería muy útil desnaturalizar:

Las emociones son un asunto meramente privado

Si bien las emociones son vividas en forma individual, son influidas y configuradas social e históricamente. Las emociones dan cuenta de valores, significaciones y reglas que las regulan según las situaciones y los sujetos que las experimentan.

Las emociones son solo de orden individual y psicológico

Si bien las emociones tienen un componente psicológico y fisiológico, investigaciones desde las ciencias sociales han demostrado que el proceso emocional es configurado social e históricamente. La gestión emocional y las reglas del sentimiento cumplen funciones sociales favoreciendo la cohesión e integración, así como la consecución de objetivos propios.

Las emociones no varían a lo largo de la historia

Las emociones son productos sociales e históricos. Algunas han desaparecido y otras han surgido según el contexto social y la diversidad de situaciones en las que se encuentran los sujetos. Tener un hijo fuera del matrimonio para las mujeres pudo haber generado vergüenza y estigma social hace medio siglo, actualmente, puede ser motivo de orgullo y muestra de autonomía personal.

Las emociones desagradables son negativas

Aunque existan emociones desagradables como la ansiedad, la tristeza, el enojo, la indignación o la rabia, esto no debe ser reprimido o negado, expresarlas es completamente legítimo y revela cuáles significaciones moralmente valiosas han sido vulneradas.

Las mujeres son más emocionales que los hombres

La perspectiva de género nos permite comprender que no existen características naturales propias de las mujeres o de los hombres. La asignación de cualidades propias a mujeres y hombres es producto de un largo proceso histórico que en colaboración con factores económicos, políticos y culturales han atribuido habilidades emocionales diferenciadas a los géneros.

Hay emociones propias de las mujeres y propias de los hombres

Existen reglas del sentimiento que regulan el comportamiento genérico, estableciendo reacciones emocionales como naturales y propias para hombres y mujeres. Estas reglas revelan lo que en cierta época y contexto se consideran emociones adecuadas o inadecuadas, así como sus formas de expresión válidas.

Las mujeres no deben enojarse y los hombres no deben llorar

Reconocer que las reglas del sentimiento son una construcción social e histórica, permite reinventar formas de expresar emociones que posibilitan masculinidades y feminidades emergentes, por ejemplo, mujeres fuertes que se enojan y hombres sensibles que pueden llorar.

Las emociones son muestra de irracionalidad

Catalogar el razonamiento como una capacidad desvinculada de lo emocional, así como de catalogar lo emocional como algo imposible de ser pensado, es parte de una concepción dual errónea sobre los seres humanos. Pensamos en relación con lo que sentimos y valoramos, y sentimos en relación con lo que pensamos y reflexionamos.

Expresar emociones es señal de debilidad mental

La expresión de las emociones es algo natural en los seres humanos y ocurre en el marco de regulaciones social e históricamente construidas. Suprimir e ignorar las emociones para parecer mentalmente fuertes es perjudicial y produce efectos nocivos en la salud psíquica.

Expresar emociones produce conflictos

Las emociones forman parte de las interacciones sociales y los individuos realizan un trabajo de gestión emocional para lograr un desempeño adecuado según las distintas situaciones en las que se encuentran. Las expresiones emocionales ayudan a las personas a conocer las intenciones de los demás, sus creencias y los valores que consideran relevantes, por sí mismas, no generan conflictos.



Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Juan Manuel Durán Juárez
**Rectoría del Centro Universitario
de Ciencias Sociales y Humanidades**



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© Ana Giselle Torres Lira
y Zeyda Isabel Rodríguez Morales
Texto

Sayri Karp Mitastein
Dirección de la Editorial

Iliana Ávalos González
Coordinación editorial

Carmina Nahuatlato Frías
**Coordinación y cuidado editorial
del proyecto**

Fernanda H. Orozco
Corrección

Maritzel Aguayo Robles
y Iordan Montes
Diseño y diagramación

 @editorialudg

Marzo de 2023
Editado en México



Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin
Olaf Kaltmeier
Dirección

Hans-Jürgen Burchardt
Codirección

www.calas.lat

 CalasCenter

 calas.center



Margarita Hernández Ortiz
**Coordinación General de Investigación,
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda
**Jefatura de la Unidad de Comunicación
y Difusión de la Ciencia**

 CienciaUDG

CONOCIMIENTOS //INDISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin
Margarita Hernández Ortiz
Dirección del proyecto

Beatriz Nogueira Beltrão
Abi Valeria López Pacheco
Coordinación del proyecto

Publicación realizada con
el apoyo de Conacyt 297691.

CONOCIMIENTOS INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,
únete al diálogo.**



www.calas.lat/es