

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-04-2023
- Título: Cómo nuestras emociones condicionan
- Autor: Bioeco Actual
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

ABRIL 2023 - Nº 110

Cada día la actualidad ecológica en:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)



Cofenat  
Somos Profesionales. Somos COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Espec. Medicina Integrativa, Nutrición Vegana y Doctor en Medicina Tradicional China y Acupuntura

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | [www.cofenat.es](http://www.cofenat.es)  
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

## Cómo nuestras emociones nos condicionan

Es cierto que las emociones tienen un gran impacto en nuestras vidas y pueden condicionarnos. Las emociones son respuestas subjetivas y fisiológicas a los estímulos externos e influyen en la forma en que percibimos, pensamos y actuamos.

Por ejemplo, si alguien experimenta una emoción negativa, como la ira o la tristeza, puede afectar su percepción y toma de decisiones, lo que aumenta la probabilidad de actuar de manera impulsiva. En cambio, si alguien experimenta emociones positivas, como la alegría o la motivación, aumenta su capacidad para pensar con claridad y actuar adecuadamente.

Además, las emociones también regulan cómo respondemos a estímulos futuros similares. Por ejemplo, si alguien experimenta una emoción negativa en un entorno específico, puede asociar ese entorno con una respuesta emocional negativa, lo que conlleva a una reacción negativa a ese entorno en el futuro.

Emociones que pueden condicionarnos con más frecuencia:

1. **Miedo:** afecta las sensaciones y el comportamiento en situaciones similares a las anteriores.
2. **Tristeza:** influye en nuestra percepción y motivación y nos hace sentir incapaces de afrontar situaciones difíciles.



123rf/Limited@slavadumchev

3. **Ira:** aumenta la probabilidad de actuar de manera impulsiva o inadecuada, lo que tiene consecuencias negativas en nuestras relaciones interpersonales.
4. **Ansiedad:** condiciona nuestra percepción de los estímulos y hace que reaccionemos de manera exagerada o irracional a situaciones estresantes.

Cualquier emoción que experimentemos con frecuencia y con intensidad nos condiciona, y es importante aprender a regularla y controlarla para evitar que lo haga desfavorablemente.

Son muchos los estudios científicos que han investigado cómo las emociones nos influyen. Cito algunos ejemplos:

### Las emociones pueden tener un impacto significativo en la forma en que percibimos, pensamos y actuamos

1. Un estudio publicado en la revista *Biological Psychology* encontró que las emociones positivas y negativas afectan la memoria y la toma de decisiones. Los participantes que experimentaron emociones positivas, tenían una mejor capacidad de recuerdo (memoria) y toma de decisiones más acertadas.
2. Otro estudio publicado en la revista *Emotion* encontró que las

emociones determinan cómo percibimos el dolor. Los participantes que experimentaron emociones positivas percibieron menos dolor.

3. Un estudio publicado en la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience* encontró que las emociones influyen en nuestra capacidad de regulación emocional. Los participantes que experimentaron emociones positivas tenían una mejor capacidad de regulación emocional.
4. Un estudio publicado en la revista *Psychological Science* encontró que las emociones afectan nuestro comportamiento y las decisiones que tomamos. Los participantes que experimentaron emociones positivas tomaron decisiones más rápidas y acertadas.

En resumen, es importante señalar que las emociones pueden tener un impacto significativo en la forma en que percibimos, pensamos y actuamos. Los estudios científicos sugieren que las emociones condicionan nuestra memoria, percepción del dolor, capacidad de regulación emocional y comportamiento. Las emociones positivas mejoran nuestro rendimiento en tareas cognitivas y emocionales, mientras que las negativas lo empeoran. Por lo tanto, es relevante trabajar en la regulación emocional y mantener un equilibrio positivo para mejorar nuestra calidad de vida. ■

TERAPIAS NATURALES



- Link: <https://www.bioecoactual.com/2023/04/15/como-nuestras-emociones-nos-condicionan/>

- Texto:

Es cierto que las emociones tienen un gran impacto en nuestras vidas y pueden influenciarnos. Las emociones son respuestas subjetivas y fisiológicas a estímulos externos, y afectan la forma en que percibimos, pensamos y actuamos.

Por ejemplo, si alguien experimenta una emoción negativa, como la ira o la tristeza, puede afectar su percepción y toma de decisiones, lo que aumenta la probabilidad de actuar de manera impulsiva. En cambio, si alguien experimenta emociones positivas, como la alegría o la motivación, aumenta su capacidad para pensar con claridad y actuar adecuadamente.

Además, las emociones también influyen en cómo respondemos a estímulos similares en el futuro. Por ejemplo, si alguien experimenta una emoción negativa en un entorno específico, puede asociar ese entorno con una respuesta emocional negativa, lo que lleva a una reacción desfavorable hacia ese entorno en el futuro.

Algunas emociones que pueden influenciarnos con mayor frecuencia son:

1. Miedo: afecta las sensaciones y el comportamiento en situaciones similares a las anteriores.
2. Tristeza: influye en nuestra percepción y motivación, y nos hace sentir incapaces de enfrentar situaciones difíciles.
3. Ira: aumenta la probabilidad de actuar de manera impulsiva o inadecuada, lo que tiene consecuencias negativas en nuestras relaciones interpersonales.
4. Ansiedad: condiciona nuestra percepción de los estímulos y provoca reacciones exageradas o irracionales ante situaciones estresantes.

Cualquier emoción que experimentemos con frecuencia e intensidad nos influye, por lo que es importante aprender a regularla y controlarla para evitar efectos desfavorables.

Numerosos estudios científicos han investigado cómo las emociones nos afectan. Algunos ejemplos incluyen:

1. Las emociones pueden influir en la percepción del dolor. Participantes que experimentaron emociones positivas percibieron menos dolor.
2. Un estudio en la revista "Social Cognitive and Affective Neuroscience" encontró que las emociones influyen en nuestra capacidad de regular nuestras emociones. Participantes con emociones positivas mostraron una mejor regulación emocional.
3. Un estudio en la revista "Psychological Science" descubrió que las emociones impactan nuestro comportamiento y decisiones. Participantes con emociones positivas tomaron decisiones más rápidas y acertadas.

En resumen, es importante destacar que las emociones tienen un impacto significativo en cómo percibimos, pensamos y actuamos. Estudios científicos sugieren que las emociones influyen en nuestra memoria, percepción del dolor, regulación emocional y comportamiento. Las emociones positivas mejoran nuestro rendimiento en tareas cognitivas y emocionales, mientras que las emociones negativas lo empeoran. Por tanto, es relevante trabajar en la regulación emocional y mantener un equilibrio positivo para mejorar nuestra calidad de vida.