



Darwin y el misterio de las emociones



La tristeza, la ira o el asco son estados de ánimo y sentimientos que compartimos los seres humanos y el resto de animales. En el siglo XX se retomó la idea de que son fruto de la evolución, como ya afirmara Darwin hace cerca de 140 años.

>> Pablo Fernández Berrocal y Laboratorio de Emociones de la UMA

Charles Darwin recopiló durante más de treinta años observaciones sistemáticas sobre cómo las personas en diferentes culturas y los animales, tanto domésticos como salvajes, expresan emociones. Este inmenso trabajo sin precedentes en su momento fue publicado en 1872 con el título: *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*.

En este libro, Darwin defiende dos ideas fundamentales que cien años después continúan siendo inquietantes y controvertidas: la expresión de nuestras

emociones es innata y universal, y nuestras emociones son producto de la evolución. Para un ciudadano de finales del siglo XIX estas afirmaciones, al igual que la mayoría del pensamiento darwiniano, suponían quedar desbancados del protagonismo como seres únicos y selectos de la creación divina.

Darwin señala que la expresión de emociones como la ira, la tristeza o el asco no son únicamente humanas, sino que son compartidas con otros animales. Hasta el punto de que podemos reconocer con facilidad algunas de estas emociones





Fotos: oso, chimpancé, lobos marinos y mandril (Isftic - Ministerio de Educación)

en el chimpancé que vemos en el zoo e, incluso, en nuestro perro o gato mientras se pelea o juega en el jardín.

Curiosamente, esta obra fue olvidada casi hasta mediados del siglo XX, y la idea de que nuestras emociones son el producto de la evolución y, por ello, parte de nuestra biología ha tardado mucho tiempo en ser asimilado, primero, por el pensamiento científico y, segundo, por la sociedad.

Uno de los primeros científicos que se atrevió a retomar el estudio de las emociones y comprobar las hipótesis de Darwin sobre la expresión de las emociones fue el Dr. Paul Ekman. Con sólo 30 años y una cámara fotográfica recorrió diferentes países del mundo para rebatir, en principio, las propuestas de Darwin sobre la universalidad de las emociones. En 1996 escribió el prefacio y la introducción a la tercera edición de *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. En el camino, este investigador profesor emérito de psicología en la Universidad de California y considerado como uno de los cien psicólogos más influyentes del siglo XX, ha profundizado en las teorías de Darwin sobre las expresiones faciales, compartiendo muchos de sus descubrimientos pero también avanzando y descartando por incorrectas algunas de sus afirmaciones. Sus hallazgos han sido publicados en diversos libros con gran éxito de público como *Telling Lies* (Cómo detectar mentiras) y están siendo aplicados a

múltiples ámbitos. Por ejemplo, Ekman ha colaborado con los estudios de animación de Hollywood como Pixar (creadores de películas *Toy Story*, *Monstruos S.A.*, etc) para enseñarles cómo hacer más creíbles la expresión facial de los personajes. También ha colaborado como asesor de los departamentos de policía, del FBI y de los grupos de lucha antiterrorista de Estados Unidos para entrenar a los agentes a entrevistar y a detectar si un sospechoso está mintiendo o no.

En los últimos 20 años, tanto las neurociencias como las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental de las emociones en el bienestar

La vida del profesor Ekman ha inspirado una serie televisiva que ha tenido un gran éxito en Estados Unidos y que llegará en unos meses a España: *Lie to me*. Esta serie está protagonizada por Tim Roth en el papel de un psicólogo que con su equipo detecta quién miente en los interrogatorios mediante su conocimiento del lenguaje corporal, el análisis del rostro y de la voz.

Cien años después de Darwin, las emociones siguen siendo un misterio no sólo para los agentes del FBI, sino también para el común de los mortales. Cazar a un mentiroso y, en definitiva, conocer

las verdaderas intenciones de los demás ha sido a lo largo de la evolución, y sigue siéndolo, un reto muy importante para la supervivencia de la especie. No obstante, es sólo un ejemplo de cómo nuestro cerebro usa de forma inteligente nuestras emociones para sobrevivir.

Durante los últimos 20 años, tanto las neurociencias como las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental de las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas. Las personas que perciben, expresan, comprenden y gestionan adecuadamente tanto sus emociones positivas como negativas tienen una vida más plena y positiva que las que no son capaces de hacerlo de forma tan eficaz.

En 1990, dos psicólogos estadounidenses Peter Salovey y John Mayer denominaron a esta habilidad con el término de inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990). Estos investigadores han revolucionado el estudio de las emociones y han generado un conjunto de investigaciones que nos ofrecen apoyo empírico y consejos interesantes para orientar nuestros esfuerzos en conseguir una vida más completa y feliz.

Los profesores Mayer y Salovey consideran que la inteligencia emocional es un tipo de inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones de forma que la persona pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le

rodea. La inteligencia emocional estaría compuesta de cuatro habilidades básicas:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997)

Las investigaciones llevadas a cabo en su laboratorio, así como en otros centros de investigación de todo el mundo, han mostrado su repercusión en diferentes aspectos vitales de las personas como las conductas de riesgo, el bienestar, las relaciones de amistad y las sentimentales e, incluso, las profesionales indican con claridad que nuestras habilidades emocionales y sociales determinan nuestros sentimientos y la calidad de nuestra vida cotidiana y la de las personas que nos rodean.

La UMA es pionera en España en la investigación sobre inteligencia emocional y uno de los referentes académicos más rigurosos en este campo

La Universidad de Málaga es pionera en España en la investigación sobre inteligencia emocional y uno de los referentes académicos más rigurosos en este campo. Prueba de ello fue la organización en septiembre de 2007 en nuestra Universidad del *I Congreso internacional de inteligencia emocional*.

En concreto, las investigaciones han sido desarrolladas el laboratorio de Emociones de la Facultad de Psicología centrándose en tres aspectos:

1. Construcción de instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional tanto para adultos como para adolescentes.

2. Proyectos de investigación sobre la repercusión de la inteligencia emocional en diferentes ámbitos como: la salud física y psicológica, el consumo de drogas, la adaptación a situaciones estresantes, el funcionamiento interpersonal, las conductas de agresión y violencia, o la felicidad.

3. Desarrollo de programas de mejora de la inteligencia emocional tanto para adolescentes como para adultos en diferentes contextos personales y profesionales.

Las emociones son un misterio que Darwin intentó desvelar y sobre las que afortunadamente sabemos mucho más cada día sobre cómo afectan tanto a nuestra vida profesional como personal. La ciencia del siglo XXI posee las herramientas para conocer, gestionar y desarrollar mejor nuestras emociones y las de las personas que nos rodean. Aplicar y aprovechar ese conocimiento para el beneficio de todos está en tus manos, ¿te atreves? ●

