

## “El motor de la vida”

por Rosaura Aranda Padilla.

Estudiante de licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Universidad De La Salle Bajío.

La salud emocional de los jóvenes es un tema frecuente, dicen la mayoría de los adultos que las nuevas generaciones somos “débiles” por dejarnos llevar por nuestras emociones y es por esto que problemas como la depresión y la ansiedad son tomados como “menores” o “secundarios” y son minimizados debido a que son considerados como una “exageración”, pero al mismo tiempo, cada vez es más común escuchar que alguien se sintió abrumado por lo que sentía, no pudo más, perdió la esperanza y se quitó la vida; actualmente el suicidio es la segunda causa de muerte juvenil en México.

Este lamentable fenómeno se da por la falta de herramientas que nos permitan entender y regular lo que sentimos, establecer relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables para de esta forma alcanzar metas personales. Los jóvenes no sabemos manejar nuestras emociones y sinceramente, creo que los adultos tampoco, pero eso es entendible, no hay una regla exacta que nos diga cómo operar nuestro cerebro emocional, pues cada persona siente a su manera y pensar en una solución para una problemática que para cada individuo puede presentarse y solucionarse de forma distinta, sería una utopía; en lo que sí se puede generalizar es que a todos los jóvenes nos ha llegado un momento en el que creemos no poder más, y consideramos que problemas en la escuela, en nuestra sociedad, con nuestras familias, con nuestras parejas, con nuestros amigos o incluso con nuestros perfiles de redes sociales, son más grandes que nosotros y nos quejamos de lo que sentimos, lo rechazamos y comenzamos a creer que nuestras emociones, específicamente las negativas, son una jaula, una cadena pesada que debemos arrastrar como condena y nos olvidamos de por qué es importante lo que sentimos, que es precisamente de lo que se tratará este ensayo.

Muchos filósofos como Descartes, Locke, entre otros, afirmaban que la razón era lo único que podía y **debía** manejar las decisiones tomadas por los seres humanos y que esta estaba constantemente nublada por las emociones, por lo que la supresión de estas era la única forma en la que se podrían tomar decisiones acertadas. Años más tarde en 1994 el neurocientífico Antonio Damasio, publicó en su libro titulado “El error de Descartes”, fundamentado en testimonios de pacientes que había tenido, que la base para las decisiones humanas y el adecuado

funcionamiento de los seres humanos individualmente y en la sociedad, era el ser guiados por sus emociones, ya que la ausencia de estas trae por consecuencia a seres inexpresivos, cuyas decisiones afectan gravemente tanto su vida como las de las personas que los rodean ya que carecen de empatía, que es una de las características humanas principales, definida por la RAE como: “la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos” (DRAE, 2019). El doctor Antonio Damasio dice que la clave de tomar buenas decisiones, a diferencia de la creencia popular, es llevarlas de la mano de nuestras emociones, que son la motivación de todo lo que hacemos y al suprimirlas, perdemos toda clase de sentido, y dejamos de tener conciencia de cómo nuestros actos pueden afectar a los demás. La empatía es ese pequeño motor que impulsa las cosas más bonitas de los seres humanos, como: la solidaridad y la tolerancia, aquellos valores sin los que los humanos seríamos un animal más en el ecosistema. Esta capacidad de sentir, es la misma que nos hace ser conscientes de nuestra condición de seres que existen, que piensan y que tienen la habilidad de superarse a sí mismos y de tomar decisiones; pero la empatía también es un arma poderosa que nos puede hacer cargar con una cruz de emociones negativas, cuando el dolor de lo que le pasa a las personas a nuestro alrededor y a nosotros mismos, se vuelve tan insoportable como para cuestionarnos si en verdad vale la pena sentir y estar vivo, es en este momento en el que un choque de sentimientos puede provocar los conflictos internos que lleven a una persona a la pérdida total de la esperanza, a contemplar el suicidio como una decisión impulsiva provocada por la incapacidad de controlar lo que se siente; ahora, poniendo este choque en un protagonista joven, que está en desarrollo emocional y que es vulnerable por los cambios de humor intensos propios de la edad y del contexto social tan difícil en nuestro país, podemos entender por qué el suicidio se ha convertido en una constante, porque la desesperación de no poder controlar lo que se siente es cada vez más intensa y si bien no se puede tener una fórmula exacta que funcione en todos los seres humanos para desarrollar habilidades socioemocionales, se puede encontrar una motivación en cada cosa que sentimos acompañándola de un impulso que da sentido a la vida humana: **la esperanza**. Es verdad que vivimos en un país violento donde las malas noticias a veces son más que nosotros, también es cierto que tenemos mucha competencia en el sistema económico, que cada vez la esperanza de vida por nuestra condición ambiental es menor, que las injusticias y la impunidad están siempre presentes y que nuestras vidas, la mayor parte del tiempo, no son perfectas y están lejos de llegar a serlo, pero también es verdad que tenemos algo mucho más poderoso, que es la esperanza y esa

esperanza está puesta en nosotros los jóvenes, que tal vez sea una idea muy usada, pero somos el único factor de cambio real que puede hacer que nuestra sociedad mejore poco a poco, pero si nosotros que somos esa esperanza que puede cambiar las cosas, nos rendimos por emociones que no podemos controlar, ¿Cómo podremos alcanzar aquello que creemos que nos hará felices?, ¿Cómo podremos lograr los objetivos por los que día a día nos levantamos? Lo único que podemos hacer es dejarnos llevar por esta esperanza y dejar que domine nuestras emociones como una motivación para que tomemos decisiones que nos lleven a lograr lo que esperamos, encontrar esperanza incluso en los momentos de mayor desesperación, pues esta esperanza siempre será el único estímulo capaz de llevarnos a la idea de un futuro mejor, de esperar por ese futuro mejor. Podemos aceptar la fuerza de nuestras emociones y entender lo que sea que sintamos, ya sea dolor, amor o felicidad, con el propósito de convertirlo en aquello que queremos, ser lo suficientemente fuertes e inteligentes emocionalmente para darnos cuenta que cualquier emoción siempre nos hará ser mejores personas, porque sentir nos hace estar vivos, porque sentir nos hace humanos y porque cualquier emoción siempre será mucho más valiosa que la falta de ella.

“Las emociones negativas son causadas por experimentar el dolor y las emociones positivas por remediarlo, cuando nos negamos a la habilidad de sentir dolor por algún propósito, nos estamos negando cualquier propósito de nuestra vida”

-Mark Manson

### **Referencias bibliográficas:**

-Damasio, A, (1994) *El Error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Penguin books, Nueva York, Estados Unidos.

-Manson, M (2019) *Todo está jodido: Un libro sobre esperanza*. Harper Collins, Nueva York, Estados Unidos.

- Diccionario de la Real Academia Española, consulta en línea año 2019. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=EmzYXHW>