

Las intensas

emociones

Conoce los cinco sentimientos básicos que rigen a las personas y que se retratan en la película 'Intensa-Mente'



Félix Barrón

Alegría, tristeza, temor, desagrado y furia. Todas ellas son emociones que viven y trabajan día y noche en la mente de las personas.

Cada una de ellas fue retratada a través de coloridos y simpáticos personajes en la película "Intensa-Mente" (Inside Out), última producción de Disney-Pixar.

En el filme, las emociones crean un caos cuando tratan de mantener en control la vida de Riley, una pequeña de 11 años.

En la vida real, para tener una buena salud emocional, es necesario enseñar a los niños a identificar sus emociones y autorregularlas, explica Julia Gallegos, directora del Centro Mexicano de Inteligencia Emocional y Social.

"La regla de oro es que todos los sentimientos son válidos. Lo importante es lo que hagamos con ellos", dice.

"Partiendo de eso es acercarnos a nuestros hijos, escucharlos con detenimiento, no juzgar que se sientan de cierta manera debido a cierta situación", agrega la especialista.

Cada una tiene su función

Las emociones tienen un plan. Paul Ekman, profesor emérito de Psicología de la UC Medical School, San Francisco, quien colaboró con los productores del filme, explica las 5 emociones que se tratan en éste:

ALEGRÍA: motiva y da fuerza para continuar en lo que sea que uno está haciendo para experimentar felicidad.

TRISTEZA: permite pedir ayuda y da tiempo para encontrar un balance personal después de una pérdida.

TEMOR: alerta sobre algún peligro.

DESAGRADO: su descontento ayuda a evitar una conducta que pueda ser dañina.

FURIA: moviliza a encontrar fuentes de protección y soluciones para los obstáculos que podrían frustrar.

