



DEL **CAOS**  
EMOCIONAL  
A LA **PAZ**  
INTERIOR

CÓMO LOGRAR  
UNA SANACIÓN  
INTEGRAL

**DAVID SOLÁ**

DEL **CAOS** EMOCIONAL  
A LA **PAZ** INTERIOR



# DEL **CAOS** EMOCIONAL A LA **PAZ** INTERIOR

CÓMO LOGRAR  
UNA SANACIÓN  
INTEGRAL

# DAVID SOLÁ



*Tyndale House Publishers, Inc.  
Carol Stream, Illinois, EE.UU.*

Visite Tyndale en Internet: [www.tyndaleespanol.com](http://www.tyndaleespanol.com) y [www.BibliaNTV.com](http://www.BibliaNTV.com).

*TYNDALE* y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

*Del caos emocional a la paz interior: Cómo lograr una sanación integral*

© 2016 por David Solá. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com). Todos los derechos reservados.

Fotografía del fondo en la portada © [merydolla/Dollar Photo Club](http://merydolla.com). Todos los derechos reservados.

Siluetas del hombre en la portada © [rockerchick1080/Dollar Photo Club](http://rockerchick.com). Todos los derechos reservados.

Diseño: Alberto C. Navata Jr.

Maquetación: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com)

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,<sup>®</sup> NVI.<sup>®</sup> © 1999 por Biblica, Inc.<sup>®</sup> Usado con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

El texto bíblico indicado con NTV ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con RVR60 ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960<sup>®</sup> es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

#### **Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

Names: Solá Mestres, David, author.

Title: Del caos emocional a la paz interior: Cómo lograr una sanación integral / David Solá.

Description: Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers, Inc., 2016. |

Includes bibliographical references.

Identifiers: LCCN 2015043479 | ISBN 9781496413079 (sc)

Subjects: LCSH: Emotions—Religious aspects—Christianity.

Classification: LCC BV4597.3 .S64 2016 | DDC 152.4—dc23

LC record available at <http://lcn.loc.gov/2015043479>

Impreso en los Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

22 21 20 19 18 17 16

7 6 5 4 3 2 1



# ÍNDICE

Prólogo ix

Prefacio xi

Introducción xiii

LAS EMOCIONES Y SUS FUNCIONES	I
GUIONES Y CREENCIAS LIMITANTES	7
IDENTIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS NEGATIVAS	19
LA SOMBRA	33
CAOS EMOCIONAL Y ENFERMEDAD	37
QUÉ NECESITAMOS LIBERAR Y CÓMO DESCUBRIRLO	43
LIBERACIÓN DE EMOCIONES REPRIMIDAS	59
LIBERACIÓN DE CREENCIAS Y GUIONES NEGATIVOS	69
LIBERACIÓN DE LAS NECESIDADES ESENCIALES	79
LIBERACIÓN DE LAS INTERPRETACIONES, JUICIOS Y PREJUICIOS	87
LIBERACIÓN DE LAS DEPENDENCIAS, SUSTITUTOS Y ADICCIONES	99
LIBERACIÓN DE LOS CONFLICTOS	113
LIBERACIÓN DEL DOLOR Y DEL TRAUMA DE LA PÉRDIDA	123
LIBERACIÓN DE LAS CRISIS EXISTENCIALES Y ESPIRITUALES	133
LIBERACIÓN DE LAS CARGAS FAMILIARES	143
TRABAJAR EL SÍNTOMA Y LA ENFERMEDAD	157
CÓMO TRABAJAR EN LA PROPIA LIBERACIÓN	167
SEGUIR EN LA PAZ INTERIOR	177
Conclusión	187
Bibliografía	189





# PRÓLOGO

EL PRIMER DÍA que vi el tráiler de la nueva película de Disney *Del revés* (*Inside out*), llamé enseguida a David Solá y casi le obligué a ir a verla el mismo día del estreno. En ese tiempo estaba editando el libro que tienes en tus manos y no podía dejar de ver una y otra vez la conexión entre la película y este libro.

La gestión de las emociones es, posiblemente, una de las cosas más complicadas a las que el ser humano se ha enfrentado desde el inicio de los tiempos. Y ser conscientes de que cada una de las emociones que se generan en nosotros son nuestra responsabilidad y no de la circunstancia o de la persona que parece haberlas provocado es un salto enorme en nuestro desarrollo personal.

Catorce años atrás, cuando empecé a colaborar con las publicaciones de David Solá, me di cuenta de una de las señas de identidad de todo lo que David hace. La motivación que llevó a David a prepararse como psicólogo es la misma que lo llevó a escribir todos y cada uno de sus libros: ayudar a las personas a ser más libres y a poder desarrollarse sin estar condicionados por las cargas, las herencias y las circunstancias que han ocurrido en sus vidas.

Reconozco que en más de una ocasión procuré tentar a David para que escribiera lo que, desde mi criterio de editor, vendería más y mejor. Creo que en el mejor de los casos, algunas de esas propuestas llegaron a ser un par de líneas en una hoja en blanco, porque a los pocos días David me

llamaba y cambiaba todo para escribir aquello que Dios había puesto en su corazón para ayudar a las personas.

Me siento más que honrado y privilegiado por haber compartido todos estos años como editor de David; y el que, además, me haya pedido que escriba este prólogo me llena de orgullo. Pero por sobre todo, lo que de verdad me hace sentir mejor con respecto a esta relación es que David es mi amigo. Un amigo con el que puedo conversar de cualquier tema sin temor a ser juzgado ni criticado, un amigo quien sé que dejará cualquier cosa que esté haciendo por ayudarme a mí o a cualquiera que lo necesite. Ese es el motivo por el que los libros de David son tan especiales; porque no hay teorías vacías de experiencia sino cientos de experiencias revestidas de enseñanza que sin duda serán de una gran ayuda para todos aquellos que se dediquen a trabajar con personas.

Como te comentaba hace un momento, tienes en tus manos una obra llena de herramientas que te ayudarán a mejorar como persona y te permitirán ayudar a otros a crecer. La gestión de esas emociones, generadas en muchas ocasiones por los sentimientos, nos hará subir un peldaño más en nuestro desarrollo personal y nos hará más libres de todas aquellas circunstancias que, en muchas ocasiones, lo que hacen es cargar nuestra mochila y hacer que vivir el día a día se convierta en una misión casi imposible.

Por último, quiero recomendarte otro libro, que en cierto sentido complementa el que ahora lees: *Lo siento, te amo*. Es otra de las obras de David Solá que marcó un antes y un después en su carrera literaria. Una obra también publicada por Tyndale que te mostrará una nueva dimensión en un aspecto tan complicado como el de asumir responsabilidades y liberarnos de cargas que harán de nuestra vida una experiencia aún más maravillosa.

*Juan Triviño*  
*Fundador de Ediciones Noufront y*  
*www.produccioneditorial.com*

# PREFACIO

EN MUCHAS OCASIONES tengo que dictar seminarios teórico-prácticos sobre temas y técnicas de autoayuda o de intervención para profesionales que trabajan en el ámbito de la psicología, la consejería, la medicina o las terapias alternativas.

Cuando sentí que debía escribir este texto, lo hice con base en los buenos resultados que he observado en la práctica de esta técnica sencilla de liberación emocional. Por otra parte, también he podido apreciar su carácter versátil, y esto la convierte en un inapreciable complemento terapéutico para ser usado conjuntamente con otras técnicas.

Su sencillez la hace especialmente asequible para cualquier profesional o lego en psicología, pues en la primera parte del libro se dan una serie de conocimientos útiles para ayudar a los lectores que no posean una base de formación específica, y en la segunda parte, que se dedica a la práctica, todos pueden comprender fácilmente la aplicación de este método.

Como evidencia que confirma lo que estamos diciendo, deseamos destacar los testimonios de algunos padres que lo han trabajado con sus hijos o con otros familiares y me han compartido posteriormente la liberación que experimentaron.

Y por último, deseo reconocer a todas aquellas personas que, después de ver los resultados de este trabajo, me animaron a ponerlo por escrito para que muchos puedan beneficiarse de su aplicación.



# INTRODUCCIÓN

*Se puede huir de todo menos de uno mismo, aunque el caos reine en nuestro interior.*

Gao Xinajian (Escritor)

LAS *EMOCIONES* están presentes en la vida de todas las personas y prácticamente en todo lo que hacemos. Hay personas que creen no tener emociones o que ellas apenas se manifiestan, y para justificarlo dicen que son muy racionales; pero una persona solo dejará de experimentar las emociones en su vida en el caso de haberse practicado una lobotomía.

Estamos con un amigo porque nos sentimos a gusto con él, visitamos a nuestros abuelos porque los queremos y vamos el fin de semana a la playa con ánimo de disfrutar. Nos enfadamos cuando algo se tuerce y nos alegramos cuando tenemos éxito en lo que nos hemos propuesto. Tenemos miedo a volar en avión o a ir a la consulta del dentista. Nos sentimos afligidos y dolidos cuando muere un familiar o alegres cuando la persona que nos atrae nos corresponde. Hay días en los que podemos trabajar o estudiar con interés y entusiasmo y otros en los que solo sentimos pereza o fastidio. Estas y otras situaciones de la vida cotidiana ponen de manifiesto la influencia que las emociones ejercen en nuestras vidas. Podemos afirmar que las emociones son inherentes a la propia condición humana y que, en gran medida, determinan nuestra existencia.

La mayoría de las decisiones que tomamos están dominadas por las emociones. Por los estudios en neurociencia sabemos que la corteza prefrontal del cerebro (donde por ejemplo, tienen lugar los pensamientos más avanzados y donde valoramos alternativas para solucionar problemas) está tremendamente influida por el sistema límbico, también llamado el cerebro emocional.

Desde esta perspectiva, las emociones no son positivas ni negativas sino que pueden ser una guía de acción que nos oriente a vivir mejor. Aunque solemos creer que las emociones muchas veces son el problema, en realidad nosotros las convertimos en un problema cuando no sabemos aprovechar la información que nos brindan y seguimos prisioneros de nuestras propias interpretaciones limitantes.

Un belicoso samurái desafió en una ocasión a un maestro zen a que explicara el concepto de cielo e infierno. Pero el maestro respondió con desdén:

«No eres más que un patán. ¡No puedo perder el tiempo con individuos como tú!». Herido en lo más profundo de su ser, el samurái se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y gritó: «¡Podría matarte por tu impertinencia!». «Se acaban de abrir las puertas del infierno», repuso el maestro con calma.

Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respecto a la furia que lo dominaba, el samurái se serenó, envainó la espada y se inclinó, agradeciendo al maestro la lección. «Se acaban de abrir las puertas del cielo», añadió el maestro.

Lo que le ocurrió al samurái no es algo exclusivo de una persona irascible: es algo que muchos han experimentado al ser asaltados por las emociones sin poder controlarlas.

Por otra parte, tenemos nuestro *sistema de creencias* que sustenta y condiciona nuestra forma de pensar. Se trata de todas aquellas ideas que tenemos sobre nosotros mismos, nuestra vida y nuestro mundo, sobre el pasado y el futuro, sobre lo tangible y lo intangible. Estas ideas actúan creando suposiciones y prejuicios que determinan en muchas ocasiones la forma de sentir y de pensar, condicionando nuestras actitudes y decisiones.

Las creencias han sido fruto de los diversos aprendizajes que hemos ido experimentando a lo largo de nuestra vida, y en su momento posiblemente fueron válidas y útiles. Sin embargo, en nuestra evolución personal, lo que en un tiempo nos pudo ayudar luego puede incapacitarnos o generar importantes conflictos y emociones destructivas.

Creencias y emociones son un binomio que se realimenta a sí mismo y no existen la una sin la otra. Muchas de las emociones que sentimos son generadas por nuestros sentimientos, y a su vez, muchos de los

pensamientos que se convierten en creencias son generados por las emociones que sentimos. Si en una determinada situación sentimos miedo, probablemente lo sentimos por lo que pensamos sobre ella. Así mismo, si la evitamos y nos tranquilizamos, reforzamos la idea de que aquella situación no es buena para nosotros.

Como consecuencia de esta combinación surge nuestra experiencia de vida y con ella batallamos consciente e inconscientemente cada día. Una forma de hacerlo es desarrollando *mecanismos mentales de defensa* para evitar el sufrimiento que nos produciría todo aquello que no nos gusta de nosotros.

Por otra parte, en nuestra mente existe una zona de desechos en la que vamos depositando toda clase de emociones, memorias de experiencias, creencias, programas de conducta, imágenes y un sinnúmero de registros que en su momento fueron desterrados por la parte consciente de nuestra personalidad a causa de no recibir la aceptación del entorno en el que hemos crecido. Esta región áspera e inexplorada para la mayoría de nosotros es conocida en psicología como la *sombra personal* y determina muchas de nuestras conductas, reacciones y actitudes.

Cuando no somos capaces de entender bien lo que nos ocurre, ni de manejar adecuadamente lo que sentimos, seguramente nos encontramos en una situación de *caos emocional*. El cerebro racional y el emocional entran en contradicción; entonces perdemos el control y experimentamos diferentes tipos de comportamientos, reacciones y sufrimientos. Generalmente la confusión y el desorden rigen este tipo de situaciones; perdemos la capacidad de control y de tomar decisiones, sufrimos estados de inseguridad y de alto contenido emocional; la ansiedad y los episodios depresivos se convierten en compañeros inseparables, nos volvemos muy vulnerables, perdemos el rumbo y nos dejamos arrastrar por las circunstancias. La falta de control hace que las emociones no cumplan con sus funciones naturales de adaptación corporal, de comunicación y de experiencia subjetiva. Muy posiblemente se dispararán emociones nuevas que no conocíamos y nos empujarán a comportamientos no deseados. Su intensidad e impulsividad, frecuencia, desproporción e inoportunidad nos manifestarán que nuestras emociones han dejado de regirse por las pautas naturales.

Conocer cómo se manifiesta todo esto en nosotros y *saber identificarlo* para poder tratarlo es de suma importancia para salir de las distintas situaciones de caos. Es muy difícil resolver una situación anómala si no se toma conciencia de ella previamente; así mismo ocurre con las emociones y creencias que nos envuelven y nos atrapan impidiéndonos la claridad mental y la unidad interior para manejar positivamente las múltiples situaciones que la vida nos va presentando.

A lo largo de este libro se expondrán una serie de diferentes situaciones de caos, explicadas con suficiente detalle para que el lector pueda identificarlas con facilidad. Las agrupamos temáticamente en nueve tipos de causas generales y las complementamos con el aporte de numerosos casos reales que han sido resueltos usando las *sencillas técnicas* que se describen en este texto. De esta manera el lector puede hacerse una idea clara de cómo llevar a la práctica las técnicas de liberación emocional y de transformación interior, tanto para ayudarse a sí mismo como a otros.



# LAS EMOCIONES Y SUS FUNCIONES

*La mayoría de nuestras equivocaciones en la vida nacen de que cuando  
debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir, pensamos.*

J. Churton Collins (Crítico literario)

DESDE LA PERSPECTIVA ETIMOLÓGICA, la emoción es *energía en movimiento*, y nos trae información sobre cómo nos sentimos con lo que estamos viviendo en un determinado momento y qué tipo de acción necesitamos realizar.

Una *emoción* es una reacción subjetiva al ambiente que experimentamos como un estado afectivo y viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, e influidos por la experiencia.

Básicamente, las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a su entorno. Con apenas unos meses de vida adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Más tarde se irán haciendo más complejas gracias al lenguaje que dotará de significado las diferentes experiencias que vive la persona.

Cada uno experimenta las emociones de forma particular dependiendo de sus experiencias anteriores, del aprendizaje que ha realizado, de su propio carácter y de la situación concreta que vive. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de

ideas, actitudes y creencias sobre el mundo que utilizamos para valorar una situación concreta y, por lo tanto, influyen en el modo en el que esta situación es percibida.

Generalmente se activan en nuestro cuerpo de manera involuntaria y nos impulsan esencialmente a preservar la vida. Los mecanismos instintivos emocionales como la lucha, la huida o la reproducción han tenido una función social y adaptativa en la supervivencia de nuestra especie y siguen motivando nuestro comportamiento hoy en día.

### Tres tipos de sistemas de respuestas

En las emociones intervienen tres tipos de sistemas de respuestas: el neurofisiológico/bioquímico, el conductual y el experiencial.

*La respuesta neurofisiológica/bioquímica* produciría un gran número de cambios corporales destinados a preparar el organismo para hacer frente a las demandas exigidas por el medio. En el caso de sentir miedo, habrá un aumento de la frecuencia cardíaca, la respiración se acelerará, se dilatarán las pupilas, las manos sudarán, se tensará la musculatura, aumentarán los niveles de adrenalina y de glucosa en la sangre.

*La respuesta conductual* la observaríamos en las expresiones faciales, los movimientos corporales, las conductas de aproximación o de evitación, los cambios en la expresión verbal, tales como la entonación de la voz o su intensidad.

En esta respuesta puede observarse cómo influye por una parte el desarrollo personal ejerciéndose un mayor control emocional en la edad adulta y, por otra parte, los factores socioculturales que influyen en la expresión emocional facilitando o inhibiendo su manifestación según el contexto en que se encuentre la persona. Por ejemplo, el comportamiento que una misma persona pueda tener en un campo de fútbol o en un funeral se encuentra claramente influido por el entorno.

*La respuesta experiencial* hace referencia a los estados subjetivos calificados por la persona como agradables o desagradables, positivos o negativos cuando tiene una emoción. A su vez, también se relaciona con el reconocimiento consciente que hace del estado emocional. Por ejemplo, cuando expresa que está airado o se siente feliz.

## Tres grupos de emociones

Existen tres grupos diferenciados de emociones: las emociones *primarias*, las *secundarias* y las *instrumentales*.

*Las emociones primarias* son los verdaderos sentimientos. Algunas de estas emociones son adaptativas, porque representan la respuesta que está directamente relacionada con la situación. Por ejemplo, el miedo frente a la amenaza. Evidentemente, este tipo de emociones son necesarias para la supervivencia.

Pero dentro de este grupo también se encuentran las emociones desadaptativas que reflejan un sentimiento de malestar crónico y surgen cuando el sistema emocional funciona mal. No se relacionan directamente con la situación presente sino con alguna del pasado. Por ejemplo, cuando una persona siente soledad sin encontrarse sola.

Muchos autores coinciden en señalar que las emociones primarias básicamente son cuatro: la cólera, la alegría, el miedo y la tristeza.

*Las emociones secundarias* son emociones defensivas que oscurecen el sentimiento primario. A menudo ocultan lo que la persona está sintiendo en lo más profundo. Por ejemplo, si un niño ha crecido escuchando que tiene que ser fuerte, es muy posible que no esté dispuesto a admitir el miedo y en su lugar mostrará enfado. Este tipo de sentimientos son los primeros responsables del caos emocional.

Como emociones secundarias básicas se relacionan las siguientes: amor, sorpresa, vergüenza y aversión.

*Las emociones instrumentales* se usan con el propósito consciente o inconsciente de obtener algo que se desea, y para conseguirlo manipulan o influyen a los demás. Es común que ni la misma persona que las experimenta sea capaz de identificarlas. De este tipo de emociones sale el concepto de los *beneficios secundarios* que la persona obtiene al sufrir determinadas enfermedades y trastornos emocionales.

## Funciones de las emociones

En todo caso, las emociones siempre reflejarán nuestro mundo interno, la manera en que juzgamos y evaluamos cada situación, y realizarán una función informativa sobre cómo vivimos y experimentamos aquello que

ocurre en el exterior que nos rodea. A su vez, la energía que las emociones desarrollan nos impulsa a pasar a la acción para satisfacer nuestras necesidades y deseos, facilitando nuestra adaptación al medio.

Como ejemplo de las funciones de las emociones a continuación mencionamos algunas:

*La alegría* se asocia al logro y a las situaciones que nos producen placer y nos son beneficiosas, facilita la realización de lazos afectivos y nos impulsa a buscar otras situaciones similares.

*La tristeza* se asocia a los hechos dolorosos, nos informa que hemos perdido algo realmente importante, sea un ser querido o que nuestra necesidad de afecto no está siendo atendida. Nos ayuda a valorar lo que nos importa genuinamente y aquello que da sentido a nuestra vida.

*La cólera* nos da consciencia de que nuestros límites han sido violados o de que algo nos está molestando y, a su vez, nos da la sensación de fuerza y nos activa para defender nuestra integridad al sentirla amenazada o resolver la molestia.

*El miedo* nos indica la existencia de peligros y activa los mecanismos naturales de lucha, de huida o de alerta ante una situación de riesgo o de emergencia. Nos ayuda a protegernos de aquel entorno que puede resultar amenazante.

*La sorpresa* nos impacta con algo nuevo y nos estimula a seguir investigando.

*El asco* nos informa que lo que experimentamos es malo para nosotros y debemos expulsarlo.

*La vergüenza* nos muestra que nos hemos expuesto en exceso y necesitamos escondernos.

Muchas veces se usan indistintamente los términos *sentimientos* y *emociones* como si fueran sinónimos, pero son conceptos cualitativamente diferentes.

Aunque los dos términos provienen del latín, sus raíces son diferentes:

*Emoción* viene de la palabra «emotio» que significa mover de un lugar a otro.

*Sentimiento* procede de la palabra «sentire» y tiene un significado complejo; designa un acto perceptivo-reflexivo concebido como una acción inseparable.

## Sentimientos y emociones

Las *emociones* son un conjunto complejo de respuestas producidas por el cerebro de forma automática ante un estímulo con base química y neuronal. En cambio, los *sentimientos* surgen de la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Así pues, los sentimientos son conscientes mientras que las emociones son inconscientes. Por ejemplo, si en un momento dado notamos mariposas en el estómago (emoción), posiblemente etiquetaremos esta sensación como alegría (sentimiento).

Otro factor diferenciador hace referencia a la duración: la emoción es menos duradera que el sentimiento.

Las emociones son estados de excitación o perturbación más o menos espontáneos que pueden durar desde segundos hasta horas; necesitan un estímulo disparador que puede ser interno o externo. En el caso de que este estímulo desaparezca, también suelen hacerlo las emociones.

A diferencia de las emociones, los sentimientos son un componente subjetivo de las emociones; por esta razón, la duración de los sentimientos es proporcional al tiempo en que nuestra conciencia piensa en ellos. Por ejemplo, sentimos tristeza mientras nuestra mente se enfoca en un tema triste, pero si alguien viene y descentra nuestra atención a otra circunstancia, seguramente cambiará nuestro sentimiento.

## Estados de ánimo

Relacionados directamente con los sentimientos y las emociones se encuentran los *estados de ánimo*. Generalmente apenas los percibimos y los podríamos calificar como sensaciones de fondo más persistentes que las emociones y de menor intensidad, aunque algunas veces pueden ganar fuerza y llegar a volverse insoportables.

En los estados de ánimo muchas veces no parece existir una causa clara que los provoque, y resulta difícil establecer una relación causa-efecto entre estos y las situaciones que vivimos.

Muchos pueden pensar que el origen de los estados de ánimo se encuentra relacionado con las actividades, las relaciones personales y lo que suceda con nuestras expectativas. Pero además, también influyen en los estados

de ánimo nuestra salud, el ejercicio, el descanso, los ritmos corporales y los estilos de pensamiento. Por esta razón tienen una función informativa como indicadores generales tanto del funcionamiento fisiológico de nuestro organismo como de nuestra experiencia psicológica.

Además, los estados de ánimo también suelen condicionar nuestra respuesta emocional ante una determinada circunstancia; por ejemplo, en un estado de ánimo apático estaremos menos predispuestos a sentir ira que en un estado activo. De la misma manera, este factor condicionante de los estados de ánimo afectará también a nuestras conductas, predisponiéndonos a unas con preferencia a otras.

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales tales como las motivaciones, los deseos, las necesidades y demás estados anímicos.

Una misma emoción puede desencadenar diferentes reacciones en la misma persona dependiendo de otros factores, por eso es difícil saber, a partir de la emoción, cuál será la conducta futura de la persona, aunque muchas veces puede ayudar a intuirlo. Por ejemplo, una persona que en un momento dado siente miedo puede reaccionar de forma agresiva, pero si siente mucho miedo, seguramente quedará paralizada.