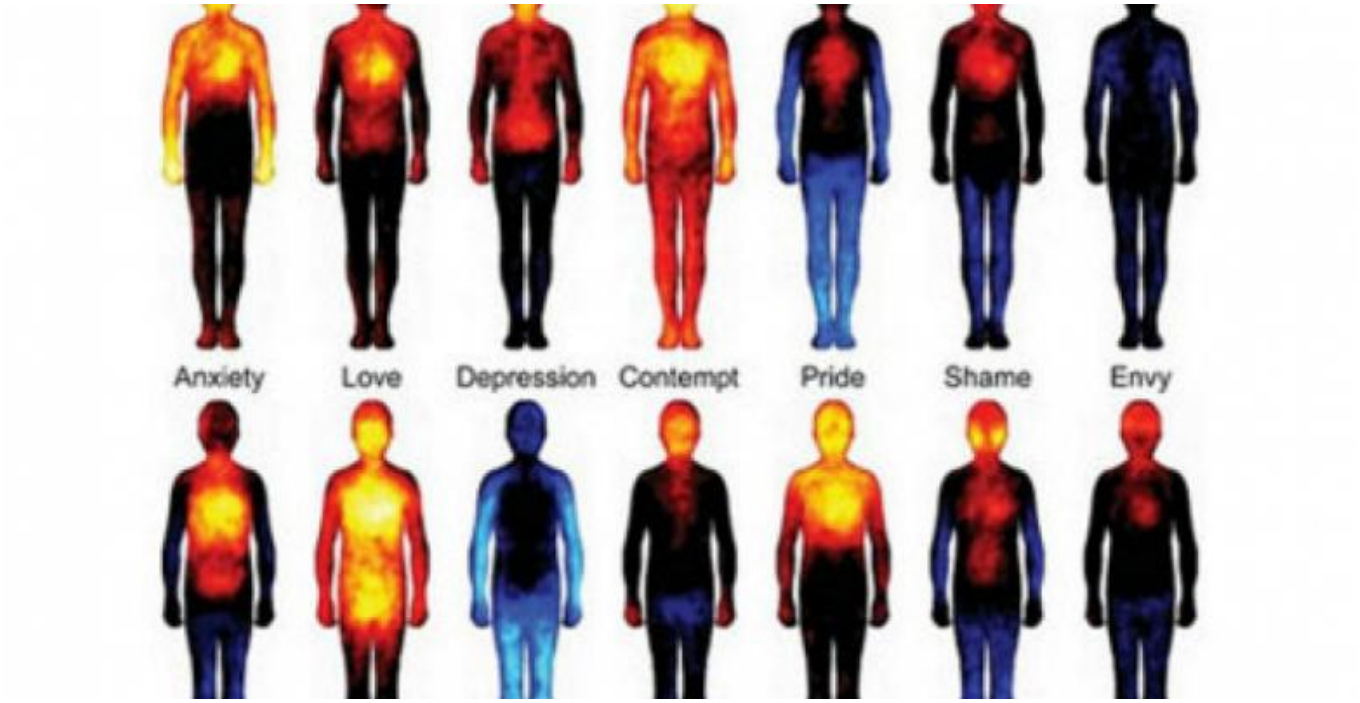
Crean un mapa corporal de las emociones

03/01/2014



Una pena que duele en el pecho, una calidez que alborota todo el cuerpo o un enfado que tensa los músculos: la forma en que nuestro cuerpo reacciona a las emociones ha sido descrita con bellas metáforas y con trillados lugares comunes.

Pero ahora, un equipo de investigadores finlandeses ha creado el que probablemente sea el primer mapa corporal de las emociones humanas.

Los científicos, de la Universidad de Aalto, comprobaron que cada emoción despierta reacciones en determinadas zonas del cuerpo y que esto sucede con personas de culturas muy diferentes.

Por lo tanto, concluyen los autores del trabajo que publica la revista PNAS de la Academia de Ciencias de Estados Unidos, este mapa físico emocional tiene bases biológicas y es universal.

¿Y por qué reacciona el cuerpo de esta manera? Según se explica en este estudio, se trata de mecanismos biológicos que nos preparan para responder al entorno, ya sea para defendernos o para disfrutar de la situación.

"Las emociones ajustan no sólo nuestra salud mental, sino también nuestros estados corporales", explica Lauri Nummenmaa, profesor de neurociencia y líder del equipo investigador.

"De esta forma nos preparan para reaccionar rápidamente ante los peligros, pero también ante cualquier oportunidad que ofrezca el entorno, como una interacción social placentera".

Amor y felicidad en todo el cuerpo

Para su estudio, los científicos realizaron cinco experimentos en los que 701 personas debían localizar en qué lugar sentían el efecto de una serie de emociones básicas –como la ira, el miedo, el asco, la felicidad, la tristeza o la sorpresa– y otras más complejas –como la ansiedad, el amor, la depresión, el desprecio, el orgullo, la vergüenza y la envidia.

Los participantes debían colorear una silueta humana en las zonas que se activaban más o menos mientras oían las palabras que designan cada una de estas emociones. El rojo se usó para marcar las áreas de mayor actividad y el azul las de menor sensación.

Así observaron una gran coincidencia, por encima del 70%, de las zonas coloreadas.

Según se puede apreciar en el mapa creado por los investigadores, las dos emociones que causan una reacción corporal más intensa y en todo el cuerpo son el amor y la alegría.

También se puede ver que, en general, todas las emociones básicas activan sensaciones en la parte superior del cuerpo, donde están los órganos vitales, y especialmente en la cabeza.

"Observar la topografía de las sensaciones corporales disparadas por las emociones permite crear una herramienta única para la investigación de las emociones y puede incluso ofrecer indicadores biológicos de trastornos emocionales", dicen los científicos en su estudio.

Además de la prueba de las palabras, también se hicieron otros cuatro experimentos con fotografías, imágenes, películas y relatos que buscaban transmitir a los sujetos las emociones en cuestión.

Y para asegurarse de que estos mapas físicos emocionales no dependían de la cultura o el grupo lingüístico al que pertenecían los participantes, se repitieron los ejercicios con tres grupos diferentes: finlandeses, suecos y taiwaneses.

Los científicos observaron que los resultados seguían mostrando coincidencias: la respuesta física a las emociones, parece, es universal.