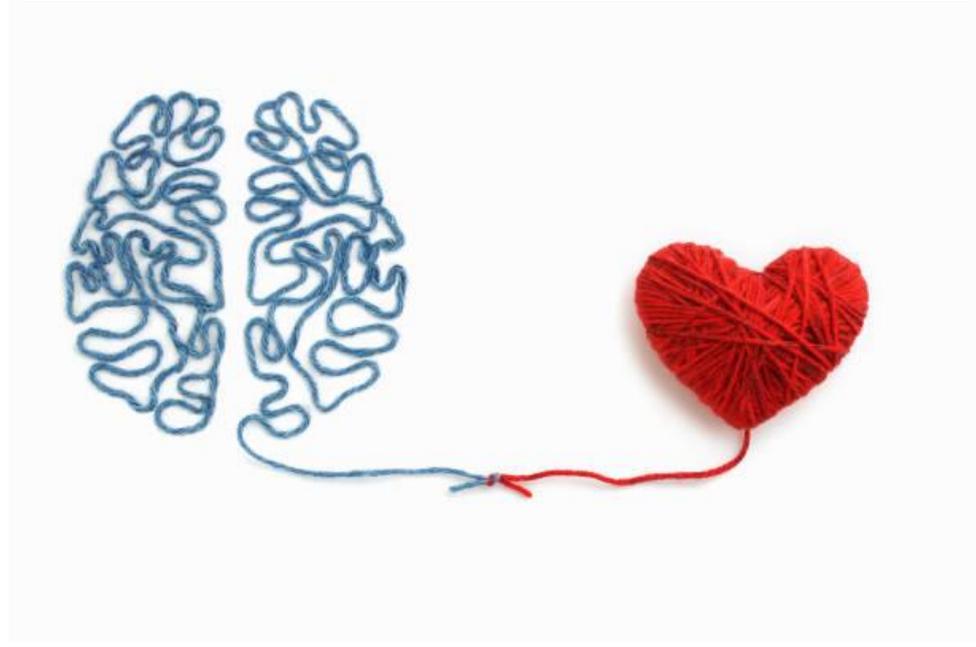




Emocionarse con el corazón



En la literatura y en el arte siempre se ha identificado el corazón con lo emocional, ¿esta relación es mito o verdad? Redescubramos juntos el papel del corazón en el mundo de las emociones.



Cerebro y corazón conectados. Imagen de TanyaJoy

¿Te has fijado alguna vez dónde diriges las manos cuando hablas de tus emociones? Te doy una pista, no es la cabeza. Exacto, al pecho, a la zona donde sueles sentir las. Tradicionalmente se ha relacionado lo racional con el cerebro y lo emocional con el corazón, pero ¿es esto así? En la regulación emocional, el corazón y el cerebro ¿son rivales o compañeros?

Las emociones están en todas partes. Si prestas atención a tu entorno, las verás en titulares ("¿Por qué tenemos miedo a...?"), canciones (hablando del amor), anuncios ("¿Preocupado por...?"), conversaciones ("Estoy feliz") ... A fin de cuentas, son necesarias para sobrevivir. Las emociones nos proporcionan una información muy valiosa del mundo, nos alertan del peligro para que nos protejamos y nos permiten acercarnos a lo que contribuye a nuestro bienestar. Por lo que sentir las plenamente y reaccionar ante lo que nos está pasando, es vital. Y, de igual modo, tan importante es sentir las, como regularnos emocionalmente, es decir, tener la capacidad de volver al estado base en el que estábamos antes de que esa emoción apareciera.

© Unidad de Cultura Científica y de la Innovación – Universidad Complutense de Madrid
 Email: uccucm@ucm.es 913946510. Facultad de Medicina. Edificio Entrepabellones 7 y 8. C/ Doctor Severo Ochoa 7. 28040 Madrid. <https://www.ucm.es/otri/otri-cultura-cientifica>

ÁMBITO- PREFIJO

GEISER

Nº registro

REGAGE22e00017380680

CSV

GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63

DIRECCIÓN DE VALIDACIÓN

<https://sede.administracionespublicas.gob.es/valida>

FECHA Y HORA DEL DOCUMENTO

09/05/2022 08:00:52 Horario peninsular

Validez del documento

Copia



GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63



Pongamos por ejemplo que un coche no nos ve cuando nos disponemos a cruzar por un paso de peatones. Vemos como el coche se acerca sin frenar y damos un salto hacia atrás y no nos movemos, evitando así que el coche nos atropelle. La emoción de miedo al ver nuestra vida peligrar nos ha permitido reaccionar y evitar que nos atropellase ese conductor despistado. Así que sentir esa emoción nos ha salvado la vida. Probablemente, durante los minutos posteriores le demos vueltas al incidente con el coche y pensemos en lo que "podría haber pasado". Pero, si tenemos una buena regulación emocional, al rato, cuando lleguemos a casa, seremos capaces de ponernos una serie y disfrutar, o de prepararnos una cena rica y saborearla, continuando nuestra vida sin sentirnos mal por lo sucedido. Ese equilibrio entre activarnos ante las situaciones que vivimos y ser capaces de desactivarnos cuando finalizan parece la clave de una buena salud emocional [1]. Y parece que esa flexibilidad que percibimos en nuestros pensamientos y emociones al cambiar y adaptarnos a las circunstancias, también se percibe en nuestro cuerpo y, en concreto, en nuestro corazón.

El corazón, ese órgano que se asegura de mantenernos vivos abasteciendo a todo el cuerpo de provisiones. Ese mismo corazón nos puede indicar si la persona está experimentando alguna emoción, se está regulando, o si tiene una buena salud emocional. ¿Cómo podemos saber todo esto por el corazón? Por la variabilidad de la frecuencia cardíaca. ¿Y eso qué es? Aunque pensemos que nuestro corazón siempre late al mismo ritmo, esto no es así, o no debería serlo, a menos que tengamos un marcapasos o tomemos determinada medicación. Un corazón sano a veces late más rápido, otras más lento, cambiando continuamente y es precisamente este cambio lo que denominamos variabilidad de la frecuencia cardíaca.

¿Y cómo se relaciona la variabilidad de la frecuencia cardíaca con nuestra regulación emocional? Esta medida está estrechamente relacionada con el cerebro y algunos de los sistemas implicados en activarnos o desactivarnos ante las situaciones que vivimos. Por lo que nos da una información física y objetiva de cómo la persona está viviendo esa situación, mostrando la flexibilidad o rigidez que tiene a la hora engancharse y desengancharse de las emociones. Por ejemplo, cuando una persona está muy estresada, igual que se ha enganchado a esos pensamientos y emociones y no se puede relajar, su sistema tampoco lo hace, y esta inflexibilidad se manifiesta en un corazón que apenas cambia de ritmo, teniendo una variabilidad más baja. En cambio, en una persona que actúe como en el ejemplo del incidente del coche, es decir, que reaccione ante una situación, pero que luego puede desconectar, mostrando una buena regulación emocional, se verá reflejado en su corazón, cuyo ritmo será más variable, teniendo, por tanto, una variabilidad más alta. Pero esta relación no sólo

© Unidad de Cultura Científica y de la Innovación – Universidad Complutense de Madrid
Email: uccucm@ucm.es 913946510. Facultad de Medicina. Edificio Entrepabellones 7 y 8. C/ Doctor Severo Ochoa 7.
28040 Madrid. <https://www.ucm.es/otri/otri-cultura-cientifica>

ÁMBITO- PREFIJO

GEISER

Nº registro

REGAGE22e00017380680

CSV

GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63

DIRECCIÓN DE VALIDACIÓN

<https://sede.administracionespublicas.gob.es/valida>

FECHA Y HORA DEL DOCUMENTO

09/05/2022 08:00:52 Horario peninsular

Validez del documento

Copia



GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63



se produce en momentos puntuales en los que estamos procesando una emoción. Sino que parece que, al igual que los músculos se modifican cuando hacemos (o no) ejercicio, el ritmo del corazón puede ser más flexible o más rígido incluso en reposo o en situaciones neutras en determinados casos. Ejemplo de ello es que múltiples estudios han encontrado relación entre una baja variabilidad en reposo y problemas psicológicos como la ansiedad [3] o la depresión [4].

La conexión del corazón con nuestro estado emocional es tan fuerte que puede llegar a experimentar el Síndrome de Tako-Tsubo o del "corazón roto", es decir, sintomatología de infarto (sin serlo) en un momento de elevado estrés; pero, como dice Ende, "esa es otra historia y debe ser contada en otra ocasión". Por lo tanto, parece que el papel del corazón en la regulación no se limita a ser un mensajero de lo que se produce a nivel cerebral. De hecho, en los últimos años se ha visto que la relación cerebro-corazón en el área emocional es bidireccional. Concretamente, se ha encontrado que modificar la variabilidad de la frecuencia cardíaca mediante entrenamientos con biofeedback producía mejoras en la reducción de los niveles de ansiedad y estrés [5] y en la regulación emocional [6]. Esto nos permite abrir nuevas vías tanto de investigación, como de intervención.

En definitiva, parece que el mito sobre las emociones y el corazón tiene algo de realidad y que el cerebro y el corazón, más que antagonistas, son compañeros de trabajo.



Referencias bibliográficas:

[1] Pe, M.L., Koval, P., Houben, M., Erbas, Y., Champagne, D. & Kuppens, P. Updating in working memory predicts greater emotion reactivity to and facilitated recovery from negative emotion-eliciting stimuli. *Frontiers Psychology*. 6:372, 2015, doi: [10.3389/fpsyg.2015.00372](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00372)

[2] Appelhans, B.M., & Luecken, L.J. Heart Rate Variability as an Index of Regulated Emotional Responding. *Review of General Psychology*. 10(3):229-240, 2006, doi: [10.1037/1089-2680.10.3.229](https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.3.229)

[3] Chalmers, J.A., Quintana, D.S., Abbott, M.J.A., & Kemp, A.H. Anxiety disorders are associated with reduced heart rate variability: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 5:80, 2014, doi: [10.3389/fpsyg.2014.00080](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00080)

[4] Koch, C., Wilhelm, M., Salzmann, S., Rief, W., Euteneuer, F. A meta-analysis of heart rate variability in major depression. *Psychological Medicine*. 49(12): 1948-1957, 2019, doi: [10.1017/S0033291719001351](https://doi.org/10.1017/S0033291719001351)

ÁMBITO- PREFIJO	CSV	FECHA Y HORA DEL DOCUMENTO
GEISER	GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63	09/05/2022 08:00:52 Horario peninsular
Nº registro	DIRECCIÓN DE VALIDACIÓN	Validez del documento
REGAGE22e00017380680	https://sede.administracionespublicas.gob.es/valida	Copia





Universidad Complutense de Madrid
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia
Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI)

[5] Goessl, V.C., Curtiss, J.E., Hofmann, S.G. The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 47(15): 2578-2586, 2017, doi: [10.1017/S0033291717001003](https://doi.org/10.1017/S0033291717001003)

[6] Mather, M., Thayer, J. How heart rate variability affects emotion regulation brain networks. *Current Opinion in Behavioral Science*. 19:98-104, 2018, doi: [10.1016/j.cobeha.2017.12.017](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.017).

Autor/a/es:

Luz Sofía Vilte Rosas, estudiante del Doctorado en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

© Unidad de Cultura Científica y de la Innovación – Universidad Complutense de Madrid
Email: uccucm@ucm.es 913946510. Facultad de Medicina. Edificio Entrepabellones 7 y 8. C/ Doctor Severo Ochoa 7.
28040 Madrid. <https://www.ucm.es/otri/otri-cultura-cientifica>

ÁMBITO- PREFIJO

GEISER

Nº registro

REGAGE22e00017380680

CSV

GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63

DIRECCIÓN DE VALIDACIÓN

<https://sede.administracionespublicas.gob.es/valida>

FECHA Y HORA DEL DOCUMENTO

09/05/2022 08:00:52 Horario peninsular

Validez del documento

Copia



GEISER-4cd3-937f-9ce4-468e-85b3-8f53-b03c-de63