

OSKAR UGARTE

El pH emocional

Tu brújula para la
salud emocional

Una guía para el autoconocimiento



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

EL PH EMOCIONAL. TU BRÚJULA PARA LA SALUD EMOCIONAL
Oskar Ugarte

1.ª edición: marzo de 2026

Maquetación: *Juan Bejarano*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2026, *Oskar Ugarte*
(Reservados todos los derechos)
© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-360-2
DL B 22120-2025

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Sobre este libro	7
Agradecimientos	9
Prólogo	15
Capítulo 1: ¿Qué es el pH emocional?	19
Capítulo 2: Acidosis emocional	33
Capítulo 3: Alcalosis emocional	45
Capítulo 4: El punto de equilibrio	53
Capítulo 5: Los sistemas reguladores	61
Capítulo 6: El pH emocional en las relaciones	89
Capítulo 7: Ejercicios y reflexiones	109
Epílogo: Una vida regulada conscientemente	123

Sobre este libro



Este libro no es un tratado científico ni una guía clínica. Es una invitación... Tu propia invitación.

Se trata de una propuesta accesible, simbólica y muy útil para todas aquellas personas que sienten que algo en su mundo emocional necesita orden, comprensión y transformación.

La metáfora del pH emocional nace de una idea simple: ayudarte a entender que, al igual que tu cuerpo necesita equilibrio entre la acidez y la alcalinidad para funcionar de forma saludable, tu sistema emocional también requiere un equilibrio entre las emociones contractivas y las emociones expansivas.

Cada capítulo está diseñado para que puedas identificar, comprender y regular ese equilibrio emocional interno, aplicándolo de forma práctica en tu vida cotidiana. Tanto si eres terapeuta, educador, madre, padre, líder de equipo o simplemente un ser humano que quiere vivir con más autenticidad y profundidad, este libro te ofrece una brújula sencilla pero poderosa para navegar por tu experiencia emocional con una consciencia mucho más nítida.

Este texto está vivo... muy vivo, y se ha escrito desde la experiencia y el amor profesado al ser humano, no desde

la teoría que, aunque necesaria, es la primera frontera con la realidad experiencial.

Y si de algo estoy seguro, es que está pensado para acompañarte, no para juzgarte. Si decides abrirlo con honestidad, verás que no se trata de cambiar quién eres, sino de reconectar con lo que ya habita en ti.

Agradecimientos



Al llegar a este punto, no puedo evitar detenerme un momento para mirar atrás, hacia mi pasado y hacia todos aquellos que han sido parte de este viaje, directa o indirectamente.

Nada de lo que he creado habría sido posible sin la presencia, el amor y las enseñanzas que la vida me ha brindado a través de cada persona, circunstancia y desafío personal.

En primer lugar, quiero agradecer a quienes estuvieron a mi lado en los momentos más oscuros, cuando el sufrimiento parecía ser el único camino.

Gracias por ser luz en medio de la tormenta y por recordarme que la resiliencia y el crecimiento nacen, la mayoría de ocasiones, en el lugar donde más duele. Vuestra paciencia, apoyo y fe en mí me dieron la fuerza para seguir adelante.

A mi familia, el pilar fundamental de todo lo que soy. *Agradezco su amor incondicional, sus ejemplos de fortaleza y sus enseñanzas, incluso aquellas que surgieron de momentos difíciles. Cada uno de vosotros ha sido una parte esencial de mi aprendizaje y mi despertar.*

Esmeralda, compañera de vida:

Has sido la mejor maestra, la compañera más leal y la mayor fuente de motivación en mi sendero de vida. A través de los momentos de luz y sombra, me has enseñado lo que significa amar, crecer y caminar juntos. Gracias por ser espejo, guía y refugio. Gracias de todo corazón.

A mis hijos:

Oskar del Sol, mi Oso amoroso:

Tu presencia incondicional ha sido el bálsamo que todo naufrago de la infancia necesita. En los momentos de oscuridad y desconcierto, fuiste mi brújula, recordándome siempre el camino hacia la esperanza. Gracias, Oso bondadoso, por ser luz en mis días más grises y por el amor que irradas a cada instante.

Lucía, mi pequeño trocito de gloria:

Mirarte es encontrar sentido a todo lo que hago. Abrazarte es como rozar el cielo, y en tus juegos descubro el poder transformador del amor. Con cada sonrisa y cada palabra, me recuerdas la importancia de ser un pilar para ti, ese que tu subconsciente guarda en lo más profundo. Gracias por enseñarme el valor de la inocencia y la alegría.

A mi madre:

Gracias a tu sacrificio inconsciente, me mostraste un sendero que, aunque repleto de sombras, me enseñó justo lo que debía evitar. A través de compartir tu camino, ese que te llevó a un final prematuro, encontré la claridad para crear un nuevo destino, uno donde la comprensión, la paciencia, la entrega y el amor se convirtieran en guía.

Gracias por ser parte de mi aprendizaje más transformador.

A mi padre:

Desde lo más profundo de mi ser, *gracias por tu ausencia*, por no estar, por no ser y por no existir en mi vida; tú me brindaste, sin saberlo, la oportunidad de descubrir mi propia manera consciente de acompañar a mis hijos. Tu vacío me enseñó la importancia del amor presente, de la guía constante y de la presencia que sostiene.

Gracias, porque a través de tu ausencia, aprendí el verdadero valor de ser padre.

A mis amados abuelos:

Gracias por cuidarme, por ofrecerme lo mejor de vosotros sin que existiera obligación alguna, tan sólo el amor puro e incondicional que habita en los corazones nobles. Fuisteis el faro que iluminó mi alma en aquellos tiempos oscuros, cuando el dolor, la incomprensión y la tristeza parecían envolver mi infancia.

Vuestra presencia, aun demasiado lejana en ocasiones, fue el refugio que sostuvo mi esperanza, el ancla que evitó que el sufrimiento consumiera mi esencia.

Gracias por ser amor en su forma más genuina, por mostrarme que incluso en medio de la tormenta, siempre puede haber una luz que nos guía hacia la paz.

«Que vuestras almas caminen juntas en el Más Allá».

A mis valiosos amigos, compañeros de viaje en este sendero de autodescubrimiento. *Gracias por ser refugio, espejo y fuente de inspiración.* Por escucharme, animarme y compartir conmigo las reflexiones más profundas que nos llevaron a crecer juntos.

Especial mención a Santiago:

Mi querido *chavete*. Gracias por esos momentos compartidos, por las conversaciones profundas y los mejores cafés entre hombres de verdad, honestos, sensibles y comprometidos con los suyos. En cada encuentro me mostraste que la amistad verdadera se nutre de la autenticidad, del respeto y del apoyo incondicional. *Tu presencia ha sido una brújula de camaradería y fortaleza*, un recordatorio constante de que no caminamos solos en esta vida.

Gracias por estar ahí, con tus palabras sabias y tu compañía leal, en los instantes en los que más lo necesitaba.

Quiero también expresar mi gratitud a los maestros, autores y pensadores que han iluminado mi camino con sus palabras y enseñanzas.

De ellos aprendí que la vida es un constante aprendizaje, que la aceptación, la autocompasión y la gratitud son claves esenciales para una existencia consciente y plena.

Aquí debo detenerme para rendir homenaje al más grande maestro que España ha dado a luz, según mi humilde opinión: Mario Alonso Puig.

Con sus palabras ha logrado que miles de personas den un giro profundo a sus vidas, reinventándose desde su propia esencia. Yo soy, y siempre seré, uno de esos afortunados. Su capacidad para inspirar, para guiar con sabiduría y esperanza, ha sido un faro en mi propio proceso de transformación.

Muchos de los conocimientos que he adquirido, así como las directrices que han orientado mis estudios, *nacieron de la luz que habita en sus enseñanzas.*

Su legado de amor, consciencia y renovación personal seguirá iluminando el sendero de quienes buscan vivir con más plenitud y autenticidad.

Gracias, maestro, por ser una guía para tantos corazones en busca de claridad y sentido.

Ahora unas breves pero sinceras palabras para el alma más noble y luchadora que he tenido la suerte de encontrar en todos mis años como terapeuta. Gracias, María José, por no haberte rendido, por darlo todo en cada terapia, en cada formación, en cada momento que hemos pasado juntos luchando en tus batallas y, de cierta manera, en las mías propias.

Eres un ejemplo virtuoso de los más altos valores del ser humano.

A todos los lectores de esta obra, *gracias por permitir que mis palabras formen parte de vuestro camino y de vuestra vida.* Espero que este libro sea una invitación a la introspección, al crecimiento personal y a la transformación del sufrimiento en una oportunidad para descubrir la grandeza que habita en vuestro interior.

Finalmente, agradezco a la propia vida, *esa experiencia maravillosa y enigmática* que, a través de sus luces y sombras, nos muestra que siempre es posible reinventarnos.

Porque en cada amanecer se esconde una nueva posibilidad, y en cada paso que damos, una oportunidad de avanzar con consciencia y esperanza.

A todos vosotros, desde lo más profundo de mi ser:

GRACIAS, POR TODO Y POR TANTO.

Prólogo



Éste no es un libro más sobre emociones. No queremos más libros vacíos de realidad o llenos de frases empoderadoras...

No queremos autoayuda...

Hoy en día, los buscadores, aquellos que no nos conformamos con lo que heredamos genética o familiarmente, queremos aprender, entendimiento, comprensión, aplicación, cambio y reinención... Y para ello, uno de los pasos imprescindibles es el autoconocimiento.

Este libro es una guía para comprender cómo tus estados personales, emocionales y anímicos, acumulados, repetidos y en muchos casos negados, están afectando a tu equilibrio vital, y lo hace desde una idea simple pero poderosa: tu mundo, tu sistema emocional, tiene un pH, igual que tu cuerpo.

Durante años he acompañado a personas en procesos profundos de transformación y evolución personal, así como he formado a cientos de personas en *Soft Skills*, y he visto cómo algunas emociones, cuando perduran en el interior sin comprensión ni gestión, funcionan como ácidos que desgastan desde dentro, mientras que otras, bien entendidas y aceptadas, parecen reparar, calmar y regenerar la salud mental y fisiológica.

Quizá lo más importante de mi experiencia como terapeuta, o sea, esa maravillosa acumulación de momentos plenos de realidad, sea ésta: no se trata de evitar las emociones «negativas» como hace la mayoría de personas que desconocen la naturaleza del sistema emocional, sino de aprender a conocerlas, aceptarlas, integrarlas y equilibrarlas.

Harto ya de publicaciones contra el miedo, o malversando la culpa... hay toda una corriente de «adicción a la positividad» que, lejos de ayudar a los receptores, empeora el estado anímico de las personas que creen que su vida debe estar llena de «confeti emocional» las veinticuatro horas del día.

Es absolutamente necesario, si uno desea una vida plena, aprender la correcta aplicación de la gestión emocional en lo personal y en lo profesional para conseguir un Ph emocional saludable, que incida de manera constructiva en nuestro estado de ánimo personal.

Este libro nace con un objetivo claro: ayudarte a comprender y regular tu *sistema emocional* para que puedas vivir con más coherencia, salud interior y presencia. No es una receta mágica ni una promesa de felicidad constante, te lo aseguro. Es, nada más y nada menos, que una poderosa herramienta de autoconocimiento.

Vamos a explorar juntos este nuevo lenguaje que, con suerte, te dará las palabras que te han faltado para nombrar lo que sientes. Y si algo de lo que aparece en estas páginas resuena contigo, ya habremos logrado el primer paso: mover tu sistema emocional hacia su punto de equilibrio.

Ahora sí. Comencemos...

Sobre la relevancia de las emociones en la vida humana

Las emociones no son una debilidad ni un accesorio molesto de la vida cotidiana. Son un sistema sofisticado y, a la vez, primario de información, mamífero y profundamente humano, que nos conecta con lo que somos, con lo que necesitamos y con lo que más valoramos.

Desde que nacemos, nuestras emociones nos guían mucho antes que cualquier palabra. El llanto de un bebé no sólo expresa incomodidad: es su primer lenguaje, su forma de reclamar conexión, alimento o cuidado. Y ese lenguaje, aunque se vuelve mucho más complejo con el tiempo, nunca dejará de hablarnos y de comunicarse hacia dentro y hacia fuera.

Las emociones nos dan dirección. Nos alertan del peligro y del deseo, nos motivan al cambio, nos invitan a establecer vínculos o a ponerles límites. Nos indican cuándo algo va en contra de nuestros valores más íntimos, cuándo estamos desconectados de nosotros mismos o cuándo hemos encontrado algo que nos nutre profundamente.

Sin embargo, muchas personas han crecido aprendiendo que las emociones deben ser reprimidas, ignoradas o sustituidas por «actitudes positivas». Desde una sociedad demasiado «cartesianizada», se ha sobrevalorado la razón y la lógica, y se ha minimizado el sentir y el expresar, como si la lógica pudiera resolver aquello que sólo puede ser abrazado desde el corazón.

Pero la vida emocional no desaparece por el simple hecho de negarla. Todo lo contrario. Se transforma en miedo crónico, en ansiedad, en reacciones impulsivas, en insatisfacción personal o en enfermedades del cuerpo que gritan lo que no hemos sabido decir en su momento.

Por eso, este libro no trata sólo de definir un concepto novedoso como el pH emocional, sino que deseo invitarte a recuperar el vínculo con tu mundo interior, con ese que quizá hayas dejado un poco de lado. Porque ahí, en ese universo emocional que bulle bajo la superficie, se encuentran muchas de las respuestas a preguntas antaño olvidadas que has estado buscando.

Conocer, comprender, aceptar y regular nuestras emociones es, posiblemente, uno de los aprendizajes más intensos y transformadores de la existencia humana.

No sólo para vivir con menos sufrimiento, sino también para aprender a vivir con más sentido, más verdad y más humanidad. Y por eso estamos aquí. Para comenzar ese viaje. Ese breve pero intenso periplo que, sin lugar a dudas, dejará una hermosa impronta en tu corazón.

Bienvenido al viaje...

Capítulo 1

¿Qué es el pH emocional?



Cuando escuchamos pH solemos pensar en ciencia, en laboratorios, en productos de limpieza o salud corporal, ya que es muy común leer ese concepto en ese tipo de entornos.

Nuestra mente nos envía el significado más rápido, ese al que está más que acostumbrada, pero hoy vamos a llevar ese concepto al terreno de lo psicoemocional, porque lo que ocurre en el cuerpo ocurre también en el alma y, cómo no, en la mente.

El *pH fisiológico* mide el nivel de acidez o alcalinidad en el cuerpo humano. Se expresa en una escala del 0 al 14:

- Menos de 7 es ácido.
- Más de 7 es alcalino.
- El punto ideal en la sangre humana es 7,45, ligeramente alcalino.

Si el cuerpo se vuelve demasiado ácido o demasiado alcalino, entra en desequilibrio y puede dar lugar a complicadas disfunciones fisiológicas, llegando incluso a la muerte.

Pues bien, tu *mundo emocional* funciona de forma similar. El *pH emocional* es una forma simbólica de nombrar al equilibrio entre las emociones contractivas (que mal gestio-

nadas corroen) y las emociones expansivas (que bien expresadas regeneran).

No se trata de suprimir las primeras ni de exagerar las segundas, sino de reconocer cómo se combinan y cuál es el efecto global que están generando en ti.

Imagínate tu sistema emocional como un recipiente que recibe cada día muchas pequeñas dosis de emociones. Algunas son más ácidas: ira, miedo, culpa, vergüenza, tristeza densa. Otras son más alcalinas: gratitud, calma, alegría, confianza, ternura.

El equilibrio entre ambas es lo que determina tu pH emocional... Si la mayor parte de tus emociones son ácidas y se acumulan sin ser liberadas o transformadas, tu sistema entra en *acidosis emocional*: te vuelves más reactivo, más irritable, más cansado.

Si sólo vives en una burbuja de positividad, negando el dolor, puedes entrar en *alcalosis emocional*: desconexión, insensibilidad, falta de autenticidad, falsa psicoespiritualidad...

Este concepto, el del pH emocional, no es una clasificación médica, sino una herramienta de consciencia creada para ayudarte a generar un equilibrio en tu sistema interno emocional.

Un lenguaje nuevo para ayudarte a observar lo que antes pasaba desapercibido: *tu propia química emocional*.

Y ahora que lo sabes, ¿te has preguntado dónde está hoy tu pH emocional? Vamos a ver cómo proceder.

Las emociones. Naturaleza, tipos y dinámica

Para comprender el pH emocional, es fundamental conocer el terreno que estamos midiendo: las emociones y el sistema emocional que componen, con todo lo que ello conlleva.

No son simples estados de ánimo ni impulsos pasajeros. Son *reacciones psicofisiológicas complejas* que surgen ante estímulos internos o externos y que tienen una función vital: informarnos, impulsarnos y conectarnos con nuestro entorno y con nosotros mismos.

Las emociones son parte de nuestra arquitectura evolutiva. Son innegables, imparables y podemos negarlas mirando para otro lado, pero ellas seguirán en nosotros de formas y maneras que no podemos ni imaginar.

Nos han acompañado desde los orígenes de la humanidad para poder *garantizar nuestra supervivencia y adaptación*. El miedo nos alertó del peligro, la ira nos dio fuerza para defendernos, la alegría nos ayudó a socializar y fortalecer vínculos, la tristeza nos permitió procesar pérdidas y pedir ayuda. Pero su función va más allá de lo biológico. Las emociones son también *el lenguaje de la mente y del cuerpo ante la realidad*. Son una especie de brújula interna que, si aprendemos a leer, nos permite navegar por la vida con mayor autenticidad y coherencia.

Cada emoción conlleva un mensaje y una necesidad implícita. Ignorarlas no las elimina, las distorsiona. Reprimir las no las cura, las enquistas.

Por eso, aprender a identificarlas, nombrarlas y gestionarlas es un acto de higiene emocional tan necesario como respirar o alimentarse bien.

Comprender tus emociones es comprender tus límites, tus heridas, tus deseos y tus valores. Es comenzar a *escuchar tu verdad interna* más allá de los mandatos sociales, los roles aprendidos o las máscaras cotidianas. En el fondo, las emociones son grandes aliadas, si sabemos leerlas con inteligencia emocional, y el pH emocional es la forma en que ellas, todas unidas, te hablan en conjunto. No como notas aisladas, sino como una sinfonía que puede estar en armonía o en disonancia.

Aprender a escucharlas con presencia es el primer paso para regular tu sistema emocional y *volver a tu centro*.

Tengo una frase que puede parecer paradójica, pero te invito a que la analices y me envíes tu conclusión: «Las emociones no son humanas. Los humanos todavía tenemos emociones».

Las emociones no son humanas. Las emociones son universales, primordiales, fuerzas invisibles que atraviesan la vida en todas sus formas. Son corrientes que preceden al pensamiento, lenguajes arcaicos que la existencia inventó para garantizar movimiento, conexión y supervivencia.

Los humanos simplemente las hospedamos. Todavía tenemos emociones como quien conserva en su interior un fuego que no le pertenece pero que lo habita. Las sentimos, las nombramos, las interpretamos y a menudo nos confundimos creyendo que son nuestras. Pero en realidad las emociones no nos pertenecen: pasan a través de nosotros como olas que moldean la arena, como vientos que sacuden la rama.

El ser humano que comprende esto empieza a relacionarse con ellas de otra manera, no como dueño, sino como guardián consciente de un poder que lo sobrepasa.

Las emociones no son humanas, pero es profundamente humano aprender a danzar con ellas sin dejar que gobiernen nuestra vida.

Emociones primarias

Las emociones primarias son universales, innatas y automáticas. Todas las personas, e incluso muchos animales, las experimentan sin importar su raza, color, cultura o historia personal. Son reacciones inmediatas mamíferas ante ciertos estímulos.

En este enfoque vamos a incluir un rango más amplio de emociones básicas, no sólo desde la neurociencia, sino también desde una mirada más humanista y relacional.

Las principales son:

- **Miedo:** ante una amenaza o peligro.
- **Ira:** ante una injusticia o frustración.
- **Tristeza:** ante una pérdida, ausencia o separación.
- **Alegría:** ante una ganancia o experiencia positiva.
- **Asco:** ante algo repulsivo, tóxico o amenazante para la integridad.
- **Sorpresa:** ante lo inesperado o novedoso.
- **Afecto:** impulso natural hacia la conexión, el apego y el cuidado.
- **Deseo:** energía que nos empuja hacia la satisfacción, la exploración o la conquista.
- **Desprecio:** reacción defensiva ante aquello que consideramos inferior, falso o amenazante para la identidad.
- **Curiosidad:** impulso explorador que nos lleva a investigar, conocer y ampliar nuestros límites.

Estas emociones cumplen una función *profundamente adaptativa*, ya que nos protegen del peligro, nos impulsan a actuar y nos conectan con los demás. Son parte del legado evolutivo que compartimos con otros mamíferos, quienes también experimentan respuestas emocionales ante el dolor, la amenaza o el vínculo afectivo. Un cachorro que gime al alejarse de su madre o un felino que se defiende con furia al sentirse acorralado son expresiones universales de lo que podríamos llamar emociones primarias.

En nosotros, estas emociones no sólo sobreviven, sino que se complejizan, dándonos acceso a un universo emocional más amplio pero enraizado en lo mismo, la necesidad de sentir para adaptarnos, protegernos y vincularnos con el mundo.

Emociones secundarias

Para ilustrar esta idea, veamos algunos ejemplos de emociones secundarias y las emociones primarias que suelen componerlas:

- **Vergüenza:** suele surgir de la combinación de miedo (al juicio o rechazo), tristeza (por no estar a la altura) y desprecio hacia uno mismo.
- **Culpa:** integra miedo (a perder el vínculo o ser castigado), tristeza (por haber causado daño) y afecto (hacia la persona afectada).
- **Bochorno:** versión más breve e intensa de la vergüenza, unida a la sorpresa por ser expuestos.
- **Satisfacción:** nace de la alegría, la confianza y el afecto tras lograr algo valioso.
- **Entusiasmo:** es la mezcla de alegría, deseo y curiosidad frente a una posibilidad estimulante.
- **Orgullo:** surge de la alegría y la confianza por un logro, con deseo de compartirlo o validarlo.
- **Indignación:** nace de la ira y la tristeza ante una injusticia, con deseo de reparar o actuar.
- **Humillación:** se compone de tristeza, ira contenida y miedo a la exposición o desvalorización.
- **Arrepentimiento:** combina culpa, tristeza y deseo sincero de rectificar o reparar.
- **Embelesamiento:** mezcla de alegría, afecto y curiosidad que genera fascinación o atracción.
- **Admiración:** surge desde la alegría, la sorpresa y el afecto hacia alguien que encarna características que valoramos profundamente.
- **Enamoramiento:** estado complejo que une alegría, deseo, afecto profundo y curiosidad intensa por el otro.

- **Decepción:** aparece cuando se combinan tristeza, sorpresa (negativa) y miedo ante una expectativa rota.
- **Desesperación:** mezcla de miedo intenso, tristeza profunda e ira impotente cuando no se perciben salidas.
- **Envidia:** una tristeza por la carencia, deseo no satisfecho e ira oculta hacia quien posee lo que deseamos.
- **Ansiedad:** nace del miedo anticipatorio, mezclado con sorpresa constante y deseo de controlar lo incontrolable.
- **Pesimismo:** ésta es una construcción emocional basada en tristeza, miedo y una desconfianza generalizada hacia el futuro.
- **Celos:** compuesta por el miedo a perder el afecto, la atención o la exclusividad del otro, tristeza ante la posibilidad de sentirse desplazado, ira dirigida hacia la persona que se percibe como rival o incluso hacia la propia pareja y desprecio (en ocasiones) cuando se intenta «rebajar» al supuesto rival como mecanismo de defensa para no sentir vulnerabilidad.

Ahora que hemos diferenciado los diferentes tipos de emociones entre primarias y secundarias (también denominadas simples y compuestas), quiero que hagamos hincapié en otra distinción que, aunque menos objetiva, puede llegar a ser tremendamente clarificadora, las emociones racionales y sus derivadas irracionales.

Racionales vs. irracionales

Cuando hablamos de emociones, solemos pensar en una fuerza indomable, instintiva, que brota sin control. Sin embargo, no todas las emociones funcionan de la misma manera ni tienen el mismo grado de coherencia con la realidad que vivimos.

Si nos centramos en la coherencia (gran palabra por cierto), podríamos distinguir dos grandes categorías: emociones racionales y emociones irracionales.

Emociones racionales

Son aquellas que guardan coherencia con los hechos objetivos. Surgen como respuesta proporcionada a un estímulo real. Si alguien nos agrade verbalmente, sentir enfado es racional; si perdemos a un ser querido, sentir tristeza es racional; si estamos ante un peligro, sentir miedo es racional.

Estas emociones cumplen una función adaptativa: nos informan de lo que ocurre, nos alertan, nos invitan a protegernos o a tomar decisiones ajustadas a la situación.

Son señales de nuestro organismo en sintonía con la realidad externa.

Emociones irracionales

Por el contrario, las emociones irracionales no se corresponden con la situación objetiva, o bien aparecen magnificadas, desbordadas, teñidas por interpretaciones subjetivas, creencias distorsionadas o heridas antiguas. Por ejemplo, sentir pánico a hablar en público, como si la vida estuviera en riesgo, aunque el escenario real no implique una amenaza vital; o sentir unos celos desproporcionados cuando no hay evidencias de traición, sino sólo inseguridad interior.

Estas emociones no son «malas» en sí mismas, pero sí nos alejan de la proporcionalidad y generan un pH emocional ácido, cargado de toxicidad interna. Responden más a nuestros fantasmas que a la realidad del presente.