

Emoción y Sentimiento

¿Para qué sirven las emociones y los sentimientos? ¿Cómo nos han ayudado a sobrevivir y prosperar? Son algunas de las preguntas que se han planteado los psicólogos evolucionistas. Preguntamos; ¿Una emoción es lo mismo que un sentimiento? La respuesta es “NO”.

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

Las emociones;

- Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios.
- Sirven para la supervivencia.
- Facilitan el aprendizaje.
- No se procesan.
- Pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción, y
- Son temporales.



¿Cuáles son las emociones primarias?

Las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales. (Nico Frijda) Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en la que vivamos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas.

Veamos cuáles son estas 5 emociones básicas (no aprendidas):

El enfado/ira: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiera.

El miedo: Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y que es la respuesta ante un peligro.

La felicidad: Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Un estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.

El amor: Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.

La tristeza: Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.

Y ¿Qué es un sentimiento?

La activación fisiológica (emoción), por sí misma, no produce un sentimiento.

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Numerosos estudios clínicos y experimentales han mostrado la implicación de los lóbulos frontales del cerebro en los sentimientos. La parte ventromedial del córtex prefrontal contiene información de la planificación conductual.

La experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, como la indignación o la humillación, puede tener una raíz cultural.

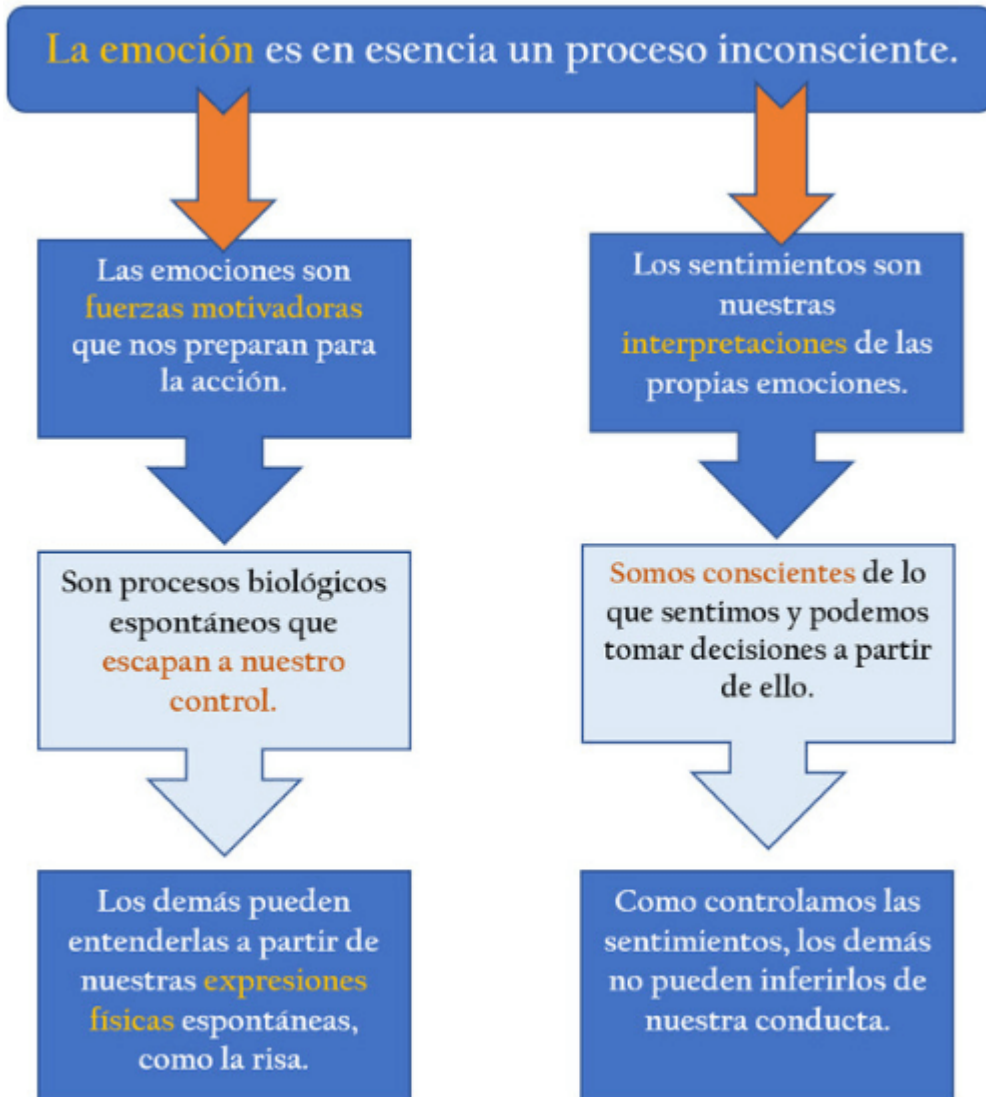
¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento?

Nico Frijda, Psicólogo Clínico holandés, diferencia claramente emoción y sentimiento. La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.



Y qué hacer cuando los sentimientos nos producen sufrimiento emocional

La mayoría de los problemas de la salud emocional de larga duración se deben al pensamiento irracional (Albert Ellis). La tendencia de sacar conclusiones, sobre todo negativas, sobre unos hechos, es muy común. Pero suelen ser creencias irracionales como ilógicas, extremas y dañinas, que a veces nos llevan a un estado de angustia.

Ahora, los sentimientos, sea cual sea su naturaleza, pueden ser entrenados para ser cualquier cosa. Eso significa, si cambiamos la evaluación, interpretación y atribución de

nuestros sucesos internos y externos, también cambiaremos nuestros sentimientos sobre los hechos.