

UDS

Mapa conceptual

Sentimientos y emociones

Lic. Brian Eduardo Castro Aviles

Sentimiento

Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.

Como se puede apreciar, los términos sentimiento y emoción no son sinónimos pero, sí depende uno del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento previamente ha de experimentarse una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros.

Las emociones son intensas y de breve duración, por el contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado, etcétera.

Diversos estudios psicológicos han determinado cómo los sentimientos, tras la experiencia de una emoción, activan un conjunto de neurotransmisores en el cerebro que permite a la persona reaccionar y dar respuesta de manera consciente ante un hecho, individuo, animal u objeto.

Por tanto, los sentimientos generan una serie de procesos mentales que, para algunos psicólogos, determinan la personalidad, sin embargo, esto puede variar por causa de las tendencias dinámicas de los sentimientos que se experimenten.

Es decir, los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo.

Como ejemplo de un sentimiento se puede mencionar lo que ocurre cuando un niño se cae y se lastima sus rodillas, lo primero que experimenta es la emoción de miedo o susto. Luego, al darse cuenta de lo que sucedió le surge el sentimiento de dolor y tristeza por la herida.

emoción

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Dichas reacciones orgánicas que generan las emociones se encuentran controladas por el Sistema límbico, compuesto por varias estructuras cerebrales que controlan las respuestas fisiológicas. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial.

Asimismo, Charles Darwin presumió que expresiones faciales expresan diversas emociones que, en general, son muy similares en todos los seres humanos. Incluso, determinó que las conductas de las emociones evolucionan según sus posturas o movimientos.

Por otra parte, existen otras teorías de la emoción también enmarcadas en la fisiología, psicología o conducta del ser humano y animal. Entre las teorías más destacadas están las realizadas por James-Lange, Cannon-Bard, Schachter-Singer, James Papez, entre otros.

No obstante, también cabe mencionar que la Neurociencia afectiva, término dado por J.A. Panksepp, es una rama de la neurociencia que se encarga de estudiar los componentes neurológicos de las emociones, los procesos afectivos y el estado de ánimo en los seres humanos y animales.

¿Qué es una Emoción?

Una emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno. (pensamiento, recuerdo, imagen interna). Emoción viene del latín *emovere* que quiere decir mover hacia o desde. En contra de lo que se piensa, las emociones son algo transitorio, no permanente que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

Las emociones son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos. Las emociones por tanto, nos impulsan hacia la acción, son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos.

Por ejemplo: Te acabas de comprar un coche es el segundo día que lo utilizas y al ponerlo en marcha no arranca. Es posible que sientas enfado. Acabas de enterarte que te han concedido una beca para estudiar, puede ser que sientas alegría. Te cuentan que han robado en tu edificio, quizás sientes miedo.

¿Qué es un sentimiento?

Un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Un sentimiento por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Cuando interpretamos la sensación que estamos teniendo de manera consciente y explícita.. Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones. Estos últimos durarán el tiempo que pensemos en ellos. Los sentimientos se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción.

Algunos ejemplos de sentimientos son el amor, los celos, el sufrimiento o el dolor, el rencor, la felicidad, la compasión. El desarrollo de la empatía también nos va a permitir poder entender los sentimientos de las demás personas

La emoción de Tristeza

Sirve para aceptar la pérdida de una persona, situación o experiencia. Nos sirve para darnos un tiempo un espacio hacia dentro. Para reflexionar. Si esta tristeza dura mucho tiempo pasa a ser un sentimiento. Y entonces es cuándo tenemos que preocuparnos y ocuparnos.

Darnos permiso para estar tristes va a ser importante para poder elaborar los grandes o pequeños duelos que nos pone la vida delante (pérdida de un ser querido, cambio de casa, cambio de situación laboral, ruptura de una relación, abandono de los hijos de casa...) En una intensidad menor la tristeza es adaptativa.

La emoción de Alegría

Sirve para facilitar el contacto con otra persona. Compartir y expresar hacia fuera. Dentro de la alegría también entraría la curiosidad y la ternura. ¿Qué pasa si nos enganchamos a esta alegría? Que a veces se acaba convirtiendo en una falsa alegría, en una alegría fingida. Preguntas del estilo. ¿Cómo estás? Bien. Cuando en realidad estoy fatal. Permitirnos vivir otras emociones a parte de la alegría, nos va a ayudar a tener un mayor abanico emocional y que cuando sea una emoción sea real.

La emoción del Enfado

Sirve para poner límites, separarnos del otro. Decir hasta aquí. La rabia puede ser positiva si modulamos su respuesta. Nos sirve para identificar una molestia. Para entrenarnos en la capacidad de decir NO. Fundamentalmente nos permite expresar nuestras necesidades.

La emoción de Miedo

Sirve de protección, prudencia cuando hay un peligro real. ¿Qué pasa cuando no hay un peligro real? El miedo nos puede paralizar e invadir de tal manera que no podamos hacer nuestras cosas con normalidad. Por tanto el miedo es adaptativo y nos protege en función de la intensidad. Si me dejo dominar por el miedo, no voy a poder hacer lo que me propongo. Voy a tener que aprenderlo a gestionar.