

La diferencia entre emociones y sentimientos (Parte 1)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (127-2012)

Uno de los atributos fundamentales de la madurez del individuo, y de la hoy llamada inteligencia emocional, es el autoconocimiento. Conocer y ser conscientes de la mayoría de las variables psicológicas que determinan nuestra personalidad; tener la conciencia, para lograr su control, de la gran mayoría de los elementos que intervienen en nuestro comportamiento, son aspectos del desarrollo humano que se logran poco a poco, con los años, pero que por su importancia fundamental, constituyen las bases de la madurez y sobre todo, permiten al individuo comprender a sus semejantes y sostener con ellos relaciones humanas satisfactorias.

Esta es la razón por la que nos parece muy importante reflexionar y analizar en este artículo (en dos partes), las diferencias que existen entre nuestras emociones y nuestros sentimientos; comprender el proceso dinámico mediante el cual, a partir de una respuesta emocional pura, con la intervención posterior de otros elementos, se forman en nuestro pensamiento, en nuestra mente, lo que llamamos sentimientos – a diferencia de las emociones que los generaron. Al entender este proceso, tendremos por una parte elementos para su regulación, para su control, y por la otra, tendremos elementos importantes para ser empáticos y comprender a nuestros semejantes, y éstos son los pilares de la inteligencia emocional.

En nuestra aproximación al concepto de inteligencia emocional, decíamos que es emocionalmente inteligente¹, quién: *“...conoce y domina sus emociones, para conducirlos con apego a su marco de valores fundamentales, evitando la formación de malos sentimientos y procurando la formación de buenos sentimientos...”*. Como vemos, en esta definición estamos implicando que, desde, o a partir de nuestros estados emocionales básicos (ira, miedo, alegría, tristeza, etc.), se pueden formar buenos o malos sentimientos (odio, venganza, o por otra parte, amistad). Es decir, la formación de un sentimiento se deriva de una primera respuesta emocional, y es el procesamiento de esa experiencia inicial, en principio dependiente de la variable tiempo, con la intervención entre otras cosas, de nuestros pensamientos y *nuestros valores*; de este proceso, entendido como una secuencia en el tiempo de varios eventos, se deriva la posibilidad de formar un buen sentimiento o un mal sentimiento.

Revisemos las definiciones de los expertos. Las emociones² son *aquellos estados biológicos y psicológicos, que nos lleva a actuar*; su etimología, del latín *motere*, implica movimiento, para alejarnos (por el prefijo *e*) o para responder de manera

¹ Oriza Vargas Jorge A., De Jefe a Líder, Editorial Trillas, México, 2ª edición, 2012, p. 80.

² Goleman Daniel. *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, 1a edición, 1995. P.24

básica, inmediata, en relación con diversos agentes de nuestro entorno. Las emociones no son ni buenas, ni malas, son el recurso natural con el que nos dotó la naturaleza, para la supervivencia y preservación de nuestra especie.

El sentimiento, por otra parte: "...es *la experiencia subjetiva de la emoción, y se refiere a la evaluación que un sujeto realiza tras una experiencia emocional*; son también llamados *actitudes emocionales* (Frijda)³. La ira es entonces, una experiencia emocional, que se puede convertir –tras la evaluación mental que realicemos- en un sentimiento de venganza o de rencor, o en un sentimiento de enojo duradero o permanente; sin embargo, la comprensión, la humildad y el perdón, como valores y sus actitudes asociadas, podrán evitar que acumulemos ese rencor y en su caso, podrían propiciar el perdón de la experiencia inicial. Como vemos, hay varios elementos importantes que conviene entonces repasar y subrayar para la mejor comprensión de las diferencias entre nuestras respuestas emotivas y sentimentales, para crecer así en inteligencia emocional. Veamos algunos de estos elementos.

1. No obstante que mucha gente se refiere indistintamente a ambos conceptos, será conveniente subrayar siempre que son cosas diferentes; es decir, emociones y sentimientos, no son la misma cosa, si bien están interrelacionados y como dijimos, una emoción puede formar un sentimiento, y un sentimiento puede despertar mediante el recuerdo de la experiencia, una emoción.
2. La emoción suele ser automática, como la sorpresa, el temor o la ira, que *no dependen de la voluntad*, sino de algún factor del entorno al que reaccionamos de manera automática; en cambio, el sentimiento generado a partir de esa respuesta inicial, ya es pensado, racionalizado y *si depende de la voluntad*, como es el caso del rencor, el enojo prolongado, o el odio; yo decido odiar o vengarme o en su caso, yo decido perdonar.
3. Como mencionamos, hay una relación de reciprocidad entre ambos, emociones y sentimientos; los sentimientos que guardamos por mucho tiempo, interactúan de forma dinámica con nuestro sistema límbico, y siguiendo un proceso inverso, pueden generar estados emocionales; por ejemplo, al ver –un tiempo después- a una persona que nos generó un enojo, un mal rato, generamos nuevamente una respuesta emocional de ira, que en ocasiones puede rebasar nuestra capacidad de pensamiento o de control. Entender esto, es comprender que estamos hablando no de procesos discretos, simples, sino de procesos complejos y dinámicos, en los que intervienen diversas variables y factores, que en la medida que identifiquemos con mayor claridad, nos ayudarán a resolver muy diversos problemas en nuestras relaciones humanas.

³ Palmero, Fernández, Martínez y Cholis, *Psicología de la Motivación y la Emoción*; Edit. Mc. Graw Hill, 1ª Edición, 2002. P.22



En la siguiente cápsula continuaremos con este tema; esperamos contar con su interés.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione
 la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos,
 conforme a las leyes vigentes.