

La diferencia entre emociones y sentimientos (Parte 2)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (128-2012)

En la cápsula anterior, iniciamos el análisis de las diferencias que pueden observarse entre nuestras respuestas emocionales básicas, y nuestros sentimientos, considerando lo importante que es comprender estas diferencias para crecer en inteligencia emocional. En esta cápsula continuaremos analizando algunos aspectos que nos ayudarán a mejorar nuestra comprensión al respecto.

- Si entendemos el concepto de actitudes¹, podremos observar que todas nuestras actitudes tienen una componente emocional o motivacional, además de la componente cognitiva o racional y la componente conductual, que todos los que nos rodean observan. Precisamente la componente emocional de cualquier actitud, se relaciona por lo general con algún sentimiento² y esto nos permite afirmar que detrás de las malas actitudes hay, por lo general, *malos sentimientos* (por ejemplo, actitudes groseras, agresivas, cargadas de rencor) y detrás de las buenas actitudes, hay con frecuencia buenos sentimientos (amistad, amor, perdón, comprensión). Es decir, guardar sentimientos sobre cualquier experiencia, persona o situación, nos predispone (tal es el concepto de actitud) a actuar con una carga emocional importante, al presentarse circunstancias que se relacionan con dicha experiencia o nos la recuerdan. Visto el recuerdo emocional de esta manera, el sentimiento puede constituirse como un prejuicio –bueno o malo- en relación con personas, cosas o circunstancias diversas.
- En la raíz de cualquier buen sentimiento, siempre encontraremos algún valor fundamental; esto se explica porque como mencionamos en la cápsula anterior, el sentimiento tiene la influencia de nuestro pensamiento y de nuestra inteligencia, en donde radica precisamente la superestructura de valores y creencias fundamentales del individuo. Los buenos sentimientos (como los relacionados con el amor o la amistad, como la comprensión o el perdón), tan necesarios en las relaciones humanas, dependen de que las personas hayan sido educadas y actúen, con apego a valores fundamentales (respeto, verdad, justicia, amor, etc.). Por eso, las personas bondadosas, las personas íntegras, generan por lo general buenos sentimientos, y en el caso contrario, las personas que exhiben comportamientos faltos de ética, albergarán dentro de sí, por lo general, malos sentimientos. Tristemente, esta situación se refleja en el lamentable estado actual de nuestra sociedad, tanto en el ámbito nacional como

¹ Ver cápsula ADEF sobre la Inteligencia Emocional y las actitudes. Recordemos que una actitud es una predisposición para actuar o responder ante personas, objetos o instituciones, de forma positiva o negativa (buenas o malas actitudes).

² Ver la definición de sentimiento en la cápsula 127 –anterior.

entre los países, en donde se observa una verdadera crisis de valores, manifestada entre otras cosas, por los "malos" sentimientos que muestran los dirigentes políticos, económicos, militares, etc. en todo el mundo.

- Más allá del impacto ético que pudiese derivarse de esta visión de "malos" sentimientos, es necesario subrayar que estamos hablando de la inteligencia emocional aplicada a cada uno de nosotros. Entonces, reiteramos que los malos sentimientos, como el rencor, el odio, a quién más dañan en su equilibrio psicoafectivo, y en su salud³, es a la persona que los experimenta. Por eso, en beneficio de su propia salud y equilibrio⁴, la persona con inteligencia emocional debe preocuparse por no guardar en su mente, en su pensamiento, "malos" sentimientos. Nosotros recomendamos, como en la *contabilidad*⁵, saldar cuentas emocionales. No conviene llenar la *cuenta "t"* con únicamente "*cargos*" de sentimientos negativos; será conveniente generar "*abonos*" de sentimientos positivos, hasta saldar la cuenta, es decir, ya saldada, guardarla o archivarla en donde no nos haga daño.
- Siguiendo la lógica del daño que nos hacen los sentimientos negativos, habrá que subrayar que diversos estados psicoafectivos y trastornos del comportamiento, se deben precisamente al efecto de conservar estos elementos en nuestro pensamiento; me refiero al estrés, tan común en nuestro tiempo, o al llamado trastorno de ansiedad, o al dolor convertido en sufrimiento, por ejemplo. Cuando situaciones diversas que se van a enfrentar, están relacionadas con ciertos precedentes, en donde se guardan recuerdos o sentimientos negativos, en relación con las personas o circunstancias que enfrentaremos, el estrés o la ansiedad que se genera desde mucho tiempo antes del evento puede ser alto. Por eso la necesidad de no guardar, en la medida de lo posible, sentimientos negativos hacia personas, instituciones, etc.

Como conclusión de este tema, si usted está interesado en crecer en su inteligencia emocional, será conveniente que recuerde esta idea: los sentimientos son estados emocionales que *sentimos* y guardamos en nuestro pensamiento, en nuestra memoria; y por todas las razones expuestas, es importante regular nuestros estados internos, para no guardar malos sentimientos, y en cambio, si guardar y generar buenos sentimientos; la *psicología positiva*⁶ en la actualidad nos ofrece un sinnúmero de razones para hacerlo. No lo cree usted?

³ Ver la muy diversa información que hay en la red sobre el efecto de las emociones negativas en la salud. Nosotros recomendamos leer a: Colbert Don, *Emociones que matan*, Edit. Grupo Nelson, 2006.

⁴ Recomendando leer Cápsula ADEF no. 80 sobre el equilibrio.

⁵ Si bien el concepto se toma de la teoría de la contabilidad, podemos explicar brevemente que saldar cuentas, implica hacer registros –cargos o abonos- que en el total, equilibren la cuenta o la salden.

⁶ Ver por ejemplo: www.psicologia-positiva.com



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

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.