

Emociones o sentimientos negativos

Por Jorge A. Oriza Vargas © 207-2014

Hemos leído en diversos artículos y textos, diversas referencias a los conceptos de emociones y sentimientos, los cuales con frecuencia son tratados de manera indistinta; también hemos leído y escuchamos a menudo, que tenemos emociones negativas, cuando nos referimos a estar enojados, o a estar deprimidos, por ejemplo. En este artículo trataré de hacer algunas precisiones que según mis observaciones y referencias bibliográficas, nos aclaran estas ideas, y sobre todo, espero mejoren nuestra apreciación sobre el proceso emocional, que permanentemente es responsable en cada uno de nosotros, de la generación de todo tipo de emociones y sentimientos.

- Empecemos por subrayar que emoción y sentimiento, son conceptos similares pero diferentes. Todas nuestras emociones, son respuestas automáticas, básicas, ante diversos eventos externos, o incluso, ante recuerdos que nos pudiesen alertar sobre alguna situación específica. En una definición, Goleman¹ nos aclara que son *aquellos estados biológicos y psicológicos, que nos llevan a actuar; su etimología, del latín motere, implica movimiento, para alejarnos (por el prefijo e) o comunicarnos de manera básica, en relación con diversos agentes de nuestro entorno. Las emociones básicas² son la ira y el miedo, la sorpresa, la alegría, la tristeza, la vergüenza y el disgusto. Todas estas emociones, las podemos experimentar ante diversas circunstancias, y se manifiestan de manera automática a la experiencia que las origina, sin que previamente hayamos decidido “sentirlas”. Por eso, podemos afirmar que en su esencia, las emociones son *amoraless*, es decir, no son ni buenas ni malas.*
- Si comprendemos que las emociones inician en nosotros un verdadero proceso emocional, que se mueve en el tiempo, nos daremos cuenta que después del disparo emocional inicial, entra en funcionamiento nuestra mente y nuestros pensamientos, nuestros recuerdos y nuestros valores; entonces la respuesta inicial (emoción) se procesa y puede tener incluso, un sentido moral cuando la convertimos en sentimiento. Los sentimientos, se definen como *experiencias subjetivas de una emoción, que se refieren a la evaluación que un sujeto realiza tras una experiencia emocional*; por eso son también llamados *actitudes emocionales* (Frijda)³. Así, podemos hablar de buenos sentimientos o malos

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

² Goleman, Op. Cit. P.332

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

sentimientos, porque después del disparo inicial de la emoción, nosotros decidimos si seguir enojados o si controlarnos, incluso podemos escoger el perdonar.

- Hablando del perdón, vemos que nuestros valores pueden funcionar como mecanismos reguladores de nuestros procesos emocionales, evitando que se nos formen malos sentimientos, como el odio, o el rencor, o el enojo prolongado, y si en cambio pueden ayudarnos a construir buenos sentimientos, como el amor, la comprensión y decía yo, el perdón.
- Como vemos, creo que no es tan correcto hablar de emociones negativas, y si en cambio, de sentimientos negativos, que en nuestro contexto se dan muy a menudo; como decíamos, el odio, o el enojo intenso, que por falta de regulación interna, puede generar violencia. Por eso, la mejor forma de contrarrestar la tendencia a la violencia, es hablando y actuando con apego a valores fundamentales, como el respeto a los demás, o el amor, o la comprensión.
- Emociones repetidas o sentimientos intensos, prolongados (por eso hablamos de un proceso emocional), nos pueden llevar a un nivel superior de intensidad emocional, con frecuencia descrito en términos de *pasiones*; como ejemplo de esta apreciación, podemos sentir que amamos apasionadamente a una persona.
- Pero sobre todo, la duración del proceso, además de la intensidad emocional, o las características de la experiencia, también influyen en cómo nos sentimos en el día a día, en lo que se llama *estados de ánimo*⁴; estos estados, influenciados por nuestras emociones y nuestros sentimientos, son de mayor duración, y aunque aparentemente difusos, pueden afectar nuestro comportamiento cotidiano.
- La intensidad y la duración de nuestros procesos emocionales, en cada uno de nosotros, depende de nuestro propio temperamento⁵ y por eso, no todos reaccionamos igual; baste observar la respuesta del *colérico*, o del *sanguíneo*, vs la respuesta del *flemático*. En cualquier caso, desarrollar inteligencia emocional nos permitirá un mejor manejo de nuestros procesos emocionales. Recordemos que la inteligencia emocional⁶ tiene que ver con el autoconocimiento y la autoconciencia de nuestras emociones y sentimientos, con su regulación y control, también mencionado como dominio personal, y finalmente con la empatía para percibir y comprender los estados emocionales de nuestros semejantes.
- Si no tenemos suficiente madurez o inteligencia emocional, podemos experimentar diversos estados psicoafectivos y trastornos del comportamiento, que se deben precisamente al efecto de conservar diversos sentimientos y preocupaciones 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.

⁴ Ver cápsula ADEF No. 40 sobre los Estados de ánimo.

⁵ Ver sobre este tema, la cápsula ADEF 42.

⁶ Ver diversas cápsulas sobre este tema, por ejemplo, la 2, la 15, la 44 o la 59, entre otras.



En fin, espero que tenga usted la oportunidad de reflexionar sobre estos temas, para procurar tener buenos sentimientos y evitar malos sentimientos, o sentimientos negativos, que entre otras cosas, pueden afectar nuestro equilibrio y nuestra salud⁷. Hasta la próxima.

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. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

⁷ Ver cápsula ADEF no. 51, sobre este tema.