

Más sobre valores y sentimientos

Por Jorge A. Oriza Vargas © 219-2014

Los sentimientos, son actitudes emocionales (Frijda)¹. Inicio el artículo con esta afirmación, porque nuestro objetivo es propiciar la reflexión, sobre la importancia que tienen nuestros valores personales en la generación y manejo de nuestros sentimientos; entendiendo que estos estados psicológicos, los expresamos *actitudinalmente*, como resultado de procesos emocionales previos.

Sobre emociones y sentimientos, ya hemos escrito² algunos artículos, pero ahora, apporto la reciente definición de otro autor: "...una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo, elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción (Güell³)."

Es decir, las emociones son respuestas automáticas, no pensadas, básicamente adaptativas; en cambio, los sentimientos, se forman a partir de nuestras experiencias emocionales (previas y de diversa índole). Es conveniente comprender que las emociones inician un proceso en nuestro cerebro, de manera inmediata a la experiencia, en los segundos y minutos que siguen a dicha experiencia, y en donde se establece precisamente la frontera entre emoción y sentimiento. Es decir, en cómo reaccionemos o nos comportemos, en los segundos y minutos siguientes al disparo inicial, ya tiene una responsabilidad importante nuestro pensamiento (ya pasó la respuesta automática). Con todo y la intensidad que tenga ese disparo emocional inicial, **ya sabemos** que estamos enojados; ya tiene influencia nuestra inteligencia. Por ejemplo, un disparo de ira, y permanecer en los siguientes momentos o minutos enojado, ya dependerá en mucho de cómo regulemos el proceso inicial, depende de nuestra voluntad; y entonces permanecer enojados, ya es un sentimiento.

También es importante comprender que en ese tiempo posterior al inicio del enojo (minutos, horas, días, etc.), se nos pasa gradualmente la intensidad -del enojo- pero en nuestra mente se queda el recuerdo de la experiencia generadora de la emoción. Independientemente a la intensidad del enojo inicial (emoción), siempre quedará un recuerdo, y esto establece un vínculo entre la información racional y la emocional, y es lo que genera *los buenos o los malos* sentimientos; los recuerdos emocionales son guardados en nuestra mente, generando esos buenos o malos sentimientos, que están vinculados a todos nuestros procesos mentales, y son dependientes de otras variables psicológicas, como por ejemplo, nuestras creencias y valores⁴, nuestros recuerdos de experiencias anteriores, nuestros intereses y nuestros prejuicios, nuestro temperamento, y otros rasgos de nuestra propia personalidad.

En su aportación sobre la *inteligencia social*, Goleman⁵ nos recuerda que en los procesos mentales, las emociones se mueven (en nuestro cerebro) en lo que llama *camino bajo* (amígdala, sistema límbico), a diferencia de los sentimientos, que como procesos racionales, se ubican en lo que él llama *camino alto* (neocorteza cerebral).

Por todas estas razones, es que existe para nosotros esa marcada relación de los sentimientos con los valores, dando a los sentimientos la connotación moral que solemos aplicarles cuando decimos

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

² Ver por ejemplo, las cápsulas ADEF #s 5, 78, 127 y recientemente la 207, en la que aclaramos el concepto de buenos y malos sentimientos.

³ Güell Barceló Manel, ¿Tengo inteligencia emocional? Editorial Paidós, España, 2013. P.33

⁴ Para clarificar el concepto de valor, y sobre todo el de valores personales, sugiero leer la cápsula ADEF 3 o también en nuestro libro: Oriza Vargas Jorge, *De Jefe a Líder*, Editorial Trillas, 2ª edición, 2012, la página 59

⁵ Goleman Daniel, *Inteligencia social*, Editorial Planeta, 1ª edición, México 2006, p. 27.

malos sentimientos (odio, rencor, por ejemplo) o buenos sentimientos (comprensión, amor, por ejemplo). Además, como se afirma en la definición inicial, la mayor parte de los sentimientos, tienen una *expresión actitudinal* y por eso, también tenemos buenas o malas actitudes. Los sentimientos los guardamos, y por ello intervienen en la generación de nuestras actitudes. Podemos pensar que no los estamos expresando, pero pueden ser evidentes de todas formas en nuestra comunicación verbal y no verbal, en nuestras expresiones faciales y corporales, como parte de nuestras actitudes⁶.

Es decir, todas nuestras actitudes tienen como sabemos una componente racional y otra emocional o de motivación, que puede ser muy débil en intensidad, como en actitudes de sensatez, equilibradas; o de muy alta intensidad, como las relacionadas con conductas de alegría, cordialidad, entusiasmo; o las relacionadas con actitudes negativas, de agresividad, de molestia, de odio o de rencor, de venganza. No obstante, nuestros valores personales –como el respeto o la amistad- pueden ser un importante elemento regulador para esas emociones “negativas” de enojo o ira, de miedo o pánico; pero también pueden ser elementos fundamentales en la formación de los buenos sentimientos, como la comprensión, el perdón, y el mismo amor. Para terminar, podemos agregar algunas consideraciones adicionales sobre este tema.

- a) Es conveniente reflexionar, en nuestros estados y experiencias emocionales comunes, si se trata de una emoción natural normal, inicial, o si se trata ya de un sentimiento, porque hemos decidido conservar y prolongar ese estado emocional inicial. Es decir, estar enojados, puede ser al inicio una emoción, que *podemos justificar en la mayoría de los casos*; pero también, si ya se prolongó – el enojo inicial- un tiempo importante, entonces a estar enojado no le llamaremos emoción, sino sentimiento de enojo, y su manejo y -sobre todo- nuestra responsabilidad sobre nuestra reacción, depende ya de nuestra voluntad, de nuestra inteligencia, de nuestros valores personales y de nuestra coherencia con ellos. Este es un paso fundamental para desarrollar inteligencia emocional.
- b) Cuando ya hemos guardado estados emocionales que pueden ser como vimos, malos sentimientos, conviene identificarlos claramente, para dominarlos, para regularlos e incluso saldarlos con la influencia de nuestros valores y no dejar que nos hagan daño. Recordemos que en todos estos casos, estamos hablando siempre de sentimientos, más que de emociones, y que tenemos responsabilidad en ellos.
- c) Los sentimientos guardados, no saldados, pueden generar nuevamente “disparos” emocionales. Para ser más claros, esto sucede cuando se repite la experiencia inicial o una similar, o nos relacionamos con los “actores” que la generaron, entonces podemos enojarnos nuevamente, con intensidad incluso, porque conservamos el sentimiento asociado a esos *factores causales*. Por eso conviene saldar todos los sentimientos “negativos” desde el inicio que se forman, para no guardarlos y que nos generen problemas. En estos casos, hablar del perdón⁷, por ejemplo, es un acto muy positivo de reconciliación personal y sobre todo, de inteligencia emocional.
- d) Recordar que actitudes y sentimientos, están ampliamente relacionados; es decir, nuestras actitudes hacia los demás, tienen por lo general una componente sentimental, además de un valor o creencia asociados. Tratemos de mostrar siempre actitudes sustentadas en valores y buenos sentimientos, como la comprensión, la compasión, el perdón, la amistad y el afecto; la gratitud, la prudencia, la tolerancia, o la de ser apoyador o comprometido con los demás, etc. O también recordemos -para no caer en ellas- a las actitudes negativas, como las actitudes agresivas o

⁶ Ver mayor información sobre este aspecto, en nuestra cápsula ADEF sobre comunicación no verbal o en la cápsula sobre las actitudes, la # 10.

⁷ Ver cápsula ADEF 96, sobre el perdón y la inteligencia emocional



violentas, las de enojo fuerte o incluso odio o rencor o la envidia. En fin, le dejo estas reflexiones con nuestra sugerencia para evaluar que tantos sentimientos negativos guardamos y cómo nuestros valores nos pueden ayudar a saldarlos, ¿no lo cree?

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.