

## ¿Hay emociones buenas y malas?

Por Jorge A. Oriza Vargas © 224-2014

Escuchamos con frecuencia que enojarnos es malo, o que *hacer un coraje* también lo es; y escuchamos que conviene tener o sentir buenas emociones, como la alegría o el amor. Como vemos, con frecuencia juzgamos nuestras emociones como buenas o malas, o utilizamos indistintamente, o como sinónimos, los conceptos de emociones o de sentimientos; y todo esto nos sucede en las muy diversas experiencias de la vida cotidiana. Las apreciaciones de las emociones o los sentimientos, buenos o malos, suele ser común incluso, en muchos artículos o en los textos de algunos libros de autoayuda, y por ello, por lo general no hay claridad en cómo aplicarlos cuando hablamos de ellos; o si son diferentes ¿a qué se deben sus diferencias? O ¿por qué son buenos o malos? En este artículo trataremos de aportar algunas ideas sustentadas, para establecer las diferencias entre ambos conceptos y en dónde radica la claridad de un juicio moral sobre ellos (son buenos o malos).

En primer lugar, es importante reconocer que las respuestas emocionales del ser humano, son complejas<sup>1</sup>; no son elementos "discretos", son "*procesos biopsicológicos*" dependientes de diversos factores y variables, como la configuración temperamental propia de cada individuo, o el factor tiempo, además del elemento externo que las dispara, entre otros factores.

Algo fundamental para entender cómo se forman o generan estas respuestas, es comprender la funcionalidad del sistema nervioso central, que para la generación de las respuestas emocionales dispone de dos grandes subsistemas que, dependiendo de factores situacionales, interactúan para condicionar las respuestas conductuales; nos referimos al sistema límbico, en donde se generan las respuestas emocionales básicas (ira, miedo o temor, tristeza, por ejemplo) y a la neocorteza cerebral, responsable de su procesamiento inteligente.

En este contexto, las emociones básicas, como la ira o el miedo, surgen como un recurso biológico, inmediato, ante una experiencia de peligro o riesgo. Los sentimientos, en cambio, surgen después del procesamiento de la emoción, en nuestro cerebro inteligente; decidimos tener rencor, o mediante una experiencia guardada, a través de su recuerdo, podemos generar nuevamente una respuesta puramente emocional. Es decir, si veo a alguien que me hizo daño, en ese momento me vuelvo a enojar.

---

<sup>1</sup> Sugiero leer la cápsula ADEF no. 5.

Si bien ya hemos aclarado las diferencias de estos dos conceptos –emociones y sentimientos- en artículos y publicaciones anteriores<sup>2</sup>, autores contemporáneos ratifican esta diferenciación, que conviene tener clara, para mejorar el desarrollo de nuestra inteligencia emocional: “...*la emoción es la 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 - Güel*”<sup>3</sup>. Por eso, los sentimientos son también llamados *actitudes emocionales* (Frijda)<sup>4</sup>. Por las razones apuntadas, recordemos entonces que las emociones son adaptativas; al ser automáticas, no tienen influencia **inmediata** de nuestro pensamiento; por eso, no son buenas o malas, sólo surgen en función de la experiencia que las genera; enojo o ira, miedo, tristeza, en los primeros segundos de que surgen, insisto, no son buenas o malas, solo las experimentamos. En el tiempo siguiente, en los siguientes 5 o 10 segundos e incluso minutos u horas, la experiencia emocional es gradualmente racionalizada, sometida a nuestros pensamientos, nuestra memoria y recuerdos; con ellos, nuestros valores y creencias; entonces las emociones se convierten en los sentimientos que mostramos, mediante las actitudes que asumamos posteriormente. La ira inmediata como emoción, no es mala, lo malo es seguir enojado y llevar la ira o el enojo a actitudes agresivas, groseras, o al odio o al rencor. Por eso, la conclusión sigue siendo que las emociones no son ni buenas ni malas, más bien, son útiles, necesarias. Y, dependiendo de nuestra estructura de valores, podemos decidir si formamos en nuestra mente a partir de ellas, malos o buenos sentimientos, como sería el caso de canalizar la ira, con la influencia del valor del amor, en una actitud de perdón. Valores como el amor, generan sentimientos de comprensión, perdón ternura y cariño. Valores como el respeto, la tolerancia o la prudencia, evitan generar sentimientos de rencor, odio o venganza. Con este criterio, el juicio moral podrá aplicarse a los sentimientos, y no a las emociones. Tener inteligencia emocional nos permitirá ser dueños de nuestras decisiones en este sentido; qué decidimos sentir, sería la pregunta; y ser inteligentes también, para prever las consecuencias de nuestros posibles malos sentimientos porque, por lo general, siempre podremos decidir si tenemos buenos o malos sentimientos, y estos últimos pueden ser generadores de conflictos. Está en nosotros y en la congruencia con nuestros valores, si nos decidimos a fomentar los buenos sentimientos y evitar los malos ¿no lo cree?

<sup>2</sup> Ver en *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio* (Cáp. 2, p.47 en la primera publicación con editorial Etoile, en el año 2000. En la Edición de Editorial Trillas, en 2004, y en la segunda edición, 2010, Cáp. 2, p.34). También ver cápsulas ADEF No. 5 (2009) y la 207, por ejemplo.

<sup>3</sup> Güel Manel, *¿Tengo Inteligencia Emocional?*, Editorial Paidós, 2013; p.33

<sup>4</sup> Palmero, Fernández, Martínez y Cholis, *Psicología de la Motivación y la Emoción*; Edit. Mc. Graw Hill, 1ª Edición, 2002. P.22



Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto: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.**