

Los sentimientos y las actitudes

Por Jorge A. Oriza Vargas © 229-2014

¿Cómo influyen nuestros sentimientos en las actitudes que asumimos en nuestras relaciones humanas? Es el tema de hoy, y es una pregunta que pretendo contestar, para todos aquellos que desean tener buenas relaciones con sus semejantes.

En principio, conviene que recordemos que nuestro comportamiento ante los demás, se observa con cierta objetividad, mediante las actitudes que asumimos ante ellos. Y nuestras actitudes ante los demás, ya sean en el ámbito familiar, en nuestro círculo de vecinos o amigos, o en nuestro ámbito del trabajo, tienen –cada una de ellas– tres componentes¹; una racional o cognitiva, que tiene que ver con los pensamientos que las generan, con los valores que las condicionan o con los recuerdos y toda la información que estos asocian, e intervienen en nuestra mente para asumir la actitud. Una segunda componente es emocional o motivacional² y se relaciona con el impulso o fuerza interior, que le da intensidad a la actitud y una tercera componente, es meramente conductual; es decir, es la manifestación objetiva de la actitud, que los demás observan en nuestras expresiones y demás formas de comunicación no verbal (cara, posición del cuerpo, manos). Es conocida la investigación de *Merabian*³, que afirma que sólo 7% de la actitud se comunica verbalmente, pues el resto tiene que ver, 55%, con las muestras faciales y corporales, y 38% con la entonación y fuerza de la voz. Cuando estamos enojados, por ejemplo, podemos negarlo con las palabras, pero la actitud de molestia, de enfado, se notará en nuestra expresión facial, y también en la fuerza de nuestra voz.

Y pongo el ejemplo del enojo, porque precisamente estamos mencionando los sentimientos que con mucha frecuencia intervienen en la formación de nuestras actitudes negativas (en la segunda componente de la actitud), y ese es el tema en cuestión; sentimientos como el enojo, el rencor, el odio; o sentimientos de preocupación, tristeza, temor, angustia, todos ellos, implicarán que el individuo asuma actitudes notoriamente afectadas por esos sentimientos.

La mayor parte de los sentimientos, se manifiestan actitudinalmente (Rosello⁴). Si recordamos cómo se forman los sentimientos⁵, veremos que son generados por respuestas emocionales anteriores, como la tristeza, el temor o el enojo. Es decir, se forman posteriormente a la respuesta emocional inicial, y prevalecen en el tiempo; somos conscientes de que los guardamos después de esa experiencia inicial, y se quedan en nuestro recuerdo con todo y su emotividad asociada. El enojo y el rencor, son el mejor ejemplo de la formación de sentimientos negativos.

Es decir, no es malo enojarnos, sino permanecer enojados mucho tiempo, pues entonces pareciera que nuestros valores, como la comprensión o el perdón, no nos ayudaron a regular y olvidar la emoción inicial, y dejamos que el recuerdo continúe asociado a la primera experiencia emocional de enojo. El proceso emocional ya no es una emoción, sino un sentimiento, porque es consciente,

¹ Conviene revisar el concepto de actitud con mayor claridad para quedar claros en este sentido. Recomiendo leer la Cápsula ADEF no. 10 sobre este tema.

² En esta apreciación, incluimos ambos conceptos de manera similar, por su etimología del latín en la se implica en ambos un “movimiento” o la idea de moverse *desde o hacia*. Es decir, los impulsos emocionales o motivacionales, nos mueven a la acción, para acercarnos o alejarnos de situaciones, personas, objetos, objetivos o metas, etc.

³ Mc Entee, *Comunicación oral*, Editorial Mc Graw Hill, México, 1996, p.184.

⁴ Gennovart Rosello define a los sentimientos como: “...*la expresión de emociones dominantes o actitudes coloreadas de emoción.*” Citado en mi libro: *De Jefe a Líder*, Editorial Trillas, 2ª edición, México 2012, p. 68.

⁵ Ver la cápsula ADEF No. 5 sobre emociones y sentimientos. Nuestra definición de inteligencia emocional precisamente implica hacer uso de nuestros valores, para impedir que se nos formen malos sentimientos (cápsula ADEF no. 2).

porque es voluntario, es decir, queremos permanecer enojados, y entonces asumiremos actitudes afectadas por esa experiencia inicial de enojo.

Entonces ¿cuáles serían las reflexiones derivadas de esta realidad? Veamos algunas.

Ser emocionalmente inteligentes, nos ayudará a hacer conciencia de que nuestras reacciones temperamentales, las emociones que de manera natural puedan surgir de nosotros, en cualquier circunstancia, no son malas por definición; son "amorales". Son los sentimientos que guardamos, los que pueden afectar la relación con nuestros semejantes, en la medida que asumamos actitudes, buenas o malas, afectadas por dichos estados emocionales. Esto es importante en la relación de pareja y en las relaciones familiares, por ejemplo, pero también en las relaciones dentro del trabajo.

Una segunda estrategia de inteligencia emocional es el cuidar de no estar afectados por sentimientos negativos, cuando estamos con los demás, porque será nuestra expresión facial o el tono de nuestra voz lo que nos delate. Hacer esto es mostrar autodominio, regular el efecto de nuestras emociones, para, insisto, no dejar que nos afecten y se manifiesten con actitudes negativas, como por ejemplo, actitudes de enfado o de "grosería!", de intolerancia, de impaciencia, de falta de respeto. Cuando guardamos algunos sentimientos de intensidad moderada, asumiremos también actitudes inadecuadas, con muestras de ironía, de sarcasmo o de mordacidad.

Una segunda reflexión es en relación con la empatía o la comprensión de las actitudes de las personas cercanas a nosotros, familiares, amigos, compañeros de trabajo. Si queremos tener buenas relaciones con ellos, será conveniente que comprendamos que cuando sus actitudes son notoriamente de enfado, hostiles, o de otro tipo, que manifiesten en su comunicación no verbal que tienen esos sentimientos negativos guardados –no necesariamente contra nosotros; en estos casos, seamos nosotros los que les demos el tiempo o los espacios, para que bajen la intensidad de sus sentimientos, y podamos tener una mejor comunicación. Lo recomendable es precisamente no "engancharnos" con sus sentimientos, porque suele suceder que el sentimiento que esas personas guardan y están exhibiendo, no es contra nosotros, y nosotros estaremos reaccionando inadecuadamente, dejándonos afectar por sus emociones o sentimientos guardados.

Finalmente, es también observable en esta relación de sentimientos y actitudes, como los buenos sentimientos conducen a buenas actitudes; por ejemplo, sentimientos de amistad, de amor, generarán buenas actitudes hacia quienes decimos amar; actitudes amistosas, cariñosas, de respeto, de prudencia, de comprensión, etc. Y esto es lo que más necesita nuestra sociedad cuando hablamos de las relaciones humanas deseables, en todos los ambientes ¿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.