

## **EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

Por Jorge A. Oriza Vargas© (5-2009)

Es común, en nuestras conversaciones cotidianas, hablar de las emociones y de los sentimientos, de manera equivalente, como si fueran sinónimos; sin embargo, en este artículo trataremos de analizar sus diferencias, pues entenderlas, tiene mucho que ver con el desarrollo de la inteligencia emocional. Es decir, al tener claridad en las diferencias que existen entre estas dos importantes variables de nuestra naturaleza humana, contribuimos a desarrollar dos de los atributos de la inteligencia emocional, que son la autoconciencia (de nuestra naturaleza emocional), y el control de nuestras respuestas emocionales y de nuestros sentimientos.

Empezaremos por definir a las emociones. Las emociones,<sup>1</sup> son aquellos estados biológicos y psicológicos, que nos lleva 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 son los mecanismos de protección y de adaptación, que la naturaleza nos dio, y están encaminados, siguiendo el enfoque *Darwiniano*, a la preservación de la especie. Tal es el caso de la ira y del miedo, por ejemplo, que son las emociones básicas que nos permiten defendernos de diversas situaciones de peligro o de agresión, de manera automática, sin que medie el raciocinio y la intervención de nuestra inteligencia. Otras emociones básicas, son según especialistas<sup>2</sup> la sorpresa, la alegría, la tristeza, la vergüenza, 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".

---

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

<sup>2</sup> Goleman, Op. Cit. P.332

Los sentimientos en cambio, parten de la experiencia emocional, pero han sido procesados por nuestro pensamiento, por nuestra capacidad de analizar o de reflexionar las experiencias que los han generado. El sentimiento es *la experiencia subjetiva de la emoción, y se refiere a la evaluación que un sujeto realiza tras una experiencia emocional*; son también llamados *actitudes emocionales* (Frijda)<sup>3</sup>.

Así, podemos observar que en las diferencias entre las emociones y los sentimientos, existe una intervención o relación causal, del factor tiempo, pues la experiencia emocional al pasar el tiempo o durante el tiempo, es procesada por nuestro pensamiento, el cual con todos sus recursos, nos puede permitir regular el proceso emocional, o dejar que permanezca en nuestros procesos mentales por algún tiempo mayor; vale la pena citar que en esos procesos mentales que permiten la regulación de la emoción, pueden entrar en acción los valores del individuo. Por esa razón, en nuestro libro sobre la Inteligencia Emocional<sup>4</sup>, propusimos que nuestros valores pueden ser de hecho los reguladores de las emociones, como recurso de la inteligencia emocional, al impedir que se nos formen *malos sentimientos*. Como ejemplo de esto, podemos observar cómo una emoción de ira o enfado, que experimentemos con alguna persona, puede prolongarse en el tiempo y si no la regulamos con nuestros valores, puede convertirse en un sentimiento de rencor, o de enojo más prolongado, o incluso dependiendo de la intensidad, hasta de odio. En cambio, si la regulamos por ejemplo, con el valor de la amistad, o el valor del perdón, pues es notorio que generamos un buen sentimiento y regulamos sobre todo, la experiencia emocional inicial. En nuestro libro y en nuestro sitio, podrán obtener mayor información sobre este tema, que como podemos ver, es realmente de interés, por su relación con nuestro comportamiento cotidiano.

---

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

<sup>4</sup> Oriza Vargas Jorge A. *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, 1ª edición, 2004. P.35

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.

**Otros temas en cápsulas siguientes: Las Competencias; el Estrés en el Trabajo, la Motivación Humana.**

**ADEF**

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

<http://iema-oriza.com>

---

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
  - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS

---