

# IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

## NOMBRE DE LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

Etimológicamente, el término **emoción** significa *el impulso que induce la acción, ya que moción evoca el movimiento; el prefijo “e” indica la dirección de ese movimiento, hacia afuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser suscitada por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que detestamos. En ese sentido, las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo (Filliozat, 1998).*

Estado afectivo que transforma de un modo momentáneo, pero brusco, el equilibrio de la estructura psicofísica del individuo (Larousse,méxico, 2009).

Una emoción viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato,

influidos por la experiencia. Tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta y más o menos pasajera (Psicoactiva.com).

Es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática.

En el lenguaje cotidiano, **emoción y sentimiento** se utilizan con frecuencia uno por otro. Sin embargo, nosotros intentamos mantenerlos cada uno en su lugar.

Quiero citar textualmente lo que Jon Berstegi publicó en un artículo; me parece bastante explícito en las diferencias y similitudes que plantea en cuanto a la emoción y el sentimiento: “Lazarus define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones; es decir la experiencia subjetiva de las emociones. En otras palabras, la etiqueta que la persona pone a la emoción.



Pongamos un ejemplo: un ser querido me hace un regalo. La emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (el regalo); a continuación, surge una valoración primaria o automática de ese estímulo: indiferente, dañino o beneficioso (en este ejemplo beneficioso). La emoción es aguda y pasa rápida... pero puede convertirse en sentimiento.

En el momento que tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo al recibir ese estímulo, la emoción se convierte en sentimiento. Es decir, en el momento que notamos que nuestro organismo sufre una alteración (mariposas en el estómago,...) y somos conscientes de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con un sello específico; en este ejemplo tendríamos un sentimiento de sorpresa, placer, alegría, satisfacción... Aún así, los sentimientos pueden persistir en ausencia de estímulos externos, cuando son generados por nosotros mismos. Por ello, varios autores, como Le Doux (1999), definen sentimiento como emociones voluntarias.

Otra de las diferenciaciones entre sentimiento y emoción la ofrece Frijda et al. (1991), la cual tiene su fundamento en la

diferencia en la duración de cada concepto, ya que la duración de la emoción es menor a la del sentimiento (Berstegi, 2007)."

En el ser humano, la experiencia de un sentimiento, generalmente, involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo que utilizamos para valorar una situación concreta; por tanto, influyen en el modo en que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo, los sentimientos han sido considerados poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero los sentimientos, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción-sentimiento cuál será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos sentimientos básicos como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esos sentimientos tan básicos que en los humanos se van haciendo más complejos gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y



significados.

Cada individuo experimenta un sentimiento de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizajes, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales las desencadenan los sentimientos innatos, mientras que otras pueden adquirirse.

### **¿Cuántas emociones diferentes existen?**

Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en el 1980, propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación. Cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras.

Según Plutchik, las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y alegría combinadas, se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y

tristeza.

Estas emociones varían en intensidad. La ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira. La intensidad emocional varía de un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas que experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Entre más intensa sea la emoción, más motivará la conducta. Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos.



## SENTIMIENTOS BÁSICOS Y SUS COMBINACIONES

Emociones y sentimientos mantienen estrechas relaciones. Las emociones son biológicas. Los sentimientos son elaboraciones llamadas secundarias, porque se les somete a un proceso de mentalización.

### Existen 5 categorías básicas de sentimientos:

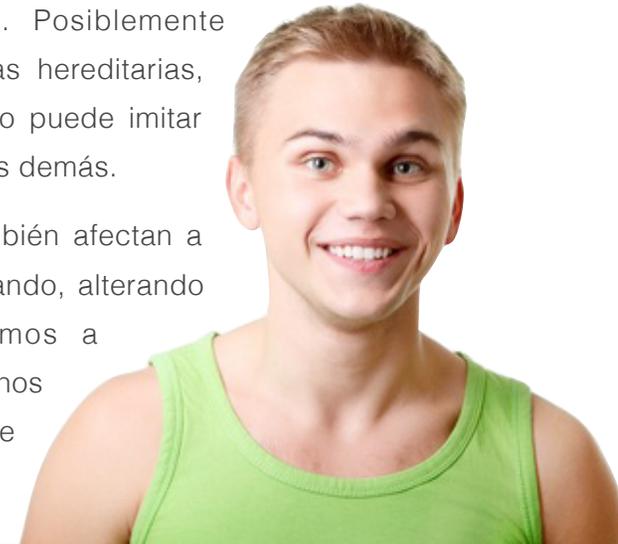
- **MIEDO:** anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Agudiza los sentidos, pues su función original es garantizar nuestra protección.
- **ALEGRÍA:** diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad. Es la comunión de todas las partes de uno mismo.
- **TRISTEZA:** pena, soledad, pesimismo. Es el nombre de una cascada de sustancias químicas que acompañan el trabajo del duelo. Tristeza no es depresión. El llanto de una verdadera tristeza es breve y alivia.
- **ENOJO:** rabia, ira, resentimiento, furia, irritabilidad. Es una reacción a la frustración y la injusticia. No confundir la cólera con violencia.
- **AVERSIÓN:** disgusto, asco. Solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos, expresamos determinados sentimientos. Hay sonrisas diferentes que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras.

Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social. Hemos de tener en cuenta que el hombre es el animal social por excelencia.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales; dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar. Podemos observar cómo, en los niños ciegos o sordos cuando experimentan sentimientos, lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial. Posiblemente existan unas bases genéticas hereditarias, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando, alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora, nosotros nos ponemos tristes o serios e



incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.

Los sentimientos poseen unos componentes **conductuales** particulares que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de los sentimientos son **fisiológicos** e involuntarios (el cuerpo), iguales para todos:

- Temblor.
- Sonrojarse.
- Sudoración.
- Respiración agitada.
- Dilatación pupilar.
- Aumento del ritmo cardíaco.

Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del "detector de mentiras". Se supone que cuando una persona miente, manifiesta sentimientos y no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo.