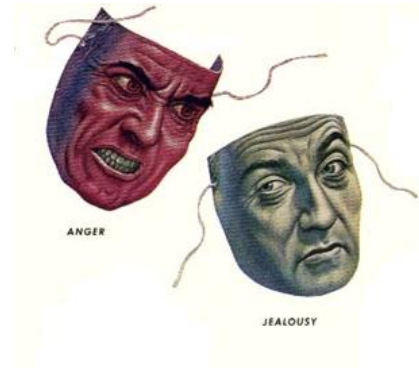


¿Que son los sentimientos y que son las emociones?



A través de los años, y con la ayuda de muchos libros, (adjunto bibliografía de algunos de ellos), he llegado a la conclusión, de que las emociones son un impulso, aquello que motiva, algo pasajero, como los estados de ánimo (ansiedad, miedo, preocupación, alegría, tristeza, sorpresa,...), mientras que los sentimientos son sensaciones más profundas y duraderas (ira, celos, amor, odio...).

Entonces, se podría decir que las emociones son polarizaciones que hace la mente de los hechos y cuando no existen emociones, entonces emergen los sentimientos como una necesidad y demanda de las emociones que ya no se experimentan y a las que ha estado sometida la persona durante un tiempo suficiente como para ayudarse a conceptualizar que dichas interacciones son buenas. Entonces, es sí es como los estados de ánimo toman forma. Los sentimientos sanos permiten una dinámica cerebral fluida, dando como resultado un estado anímico armonioso

En el viaje de mi vida, he descubierto como el tema de los sentimientos y las emociones han sido muy controversiales, tiempo después y debido a mi práctica psicológica, en donde las emociones y sentimientos juegan una parte importantísima en la cognición (cómo pensamos), y a que este tema ha tenido muchas consultas en mi práctica, concluyo a dar una definición de ambos para aquellas personas que aún tienen dudas.

Sentimientos, por ahí alguien dijo que viene del verbo sentir, es todo lo que percibe la persona, pero desde el alma, más que desde lo físico, aunque lo físico también puede detonar cosas en el alma. Los sentimientos son percepciones o lo que sienten las personas como ánimos placenteros o desagradables. Sin embargo, no todo lo que se siente o percibe impulsa a **"hacer algo"**.

Emoción sobreviene de "motivarse a", moverse, impulsarse. Si la persona siente algo que le conmueve; impulsa o motiva a reacción, entonces eso sí es "emoción". Es correcto decir "me emociona" todo aquello que detona a un cambio de ánimo. Se puede tener el sentimiento de lo que percibe o quiere el alma, pero **no motivar** a una reacción, así sea de risa; lágrimas o **"hacer algo"** con el cuerpo. La persona puede sentirse "agradecida" con alguien por algo, pero no siempre eso le emociona para reaccionar cambiando el ánimo o detonando alguna respuesta como una lágrima o una sonrisa.

Filológicamente, el término emoción significa “movimiento o impulsos”. En psicología lo defino como aquel sentimiento o percepción del o los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, el cual se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o impulso cardíaco (taquicardia) e incluye reacciones de conducta (ira, calma, risa, llanto...)

La diferencia entre reaccionar o no es muy sutil; porque casi siempre la persona reacciona y le emocionan los sentimientos. El reaccionar es el resultado de provocaciones o estímulos externos donde la persona no razona porque simplemente sucede.

Una gran carga emocional que desaparezca en poco tiempo, puede llegar a dar forma a un sentimiento que perdure en el tiempo. Así el amor puede nacer de una emoción tal como la sorpresa y el halago de que alguien nos preste especial atención durante un tiempo sostenido, en el que al desaparecer dicho estímulo es cuando emerge la toma de decisión de lo que se ha considerado bueno, es entonces cuando el sistema límbico, formado por varias estructuras del cerebro que gestionan repuestas fisiológicas antes estímulos emocionales, quien también esta congruente con la memoria, atención, instintos y emociones, interaccionará velozmente informando que y no existe estímulo, la conciencia marcará la prioridad y el estado consciente indicará que eso que es bueno ya no está, entonces, es cuando el amor romántico toma la verdadera forma pasando a formar parte de nuestra voluntad expresa y personalidad.

Los estímulos emotivos, adecuadamente sostenidos en el tiempo, pueden hacer nacer el sentimiento de (por ejemplo) amor romántico, que no es más que la expresión de nuestro sistema límbico (mencionado anteriormente) por continuar viéndose sometido a las cargas emocionales necesarias que equilibran y liberan de ciertos rasgos no preferentes de nuestro estado anímico, y que por reacción creemos que nos encamina a un estado de flujo que nos permitirá sostener el estado de mayor preferencia: La felicidad encontrada.

Así, la mente establece el objetivo y los hechos fomentan o contrarrestan su consecución y preservación. La variación del estado preferente que hace la mente del objetivo, induce en ella como principio la emoción que desencadenará (o no) un sentimiento que la motiva a actuar.

De allí lo fácil que se confunde a los sentimientos con emociones. Los sentimientos son lo que se perciben con el alma. Las emociones, las reacciones a las que el alma motiva, sea que las se controlen, disimulen o por el contrario se externen, pongan en evidencia o exageren. Es muy difícil que algún sentimiento no provoque emoción. De allí la confusión tan común.

Referencias bibliográfica

- Evenson, R.W. (1994). Human Emotion. A functional view. *The nature of emotions: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York, Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1995). *Emoción y conocimiento*. España. Editorial Tusquets
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro. Radiografía de la máquina de pensar, 3ra. Edición*. España. Editorial Gedisa