

## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

**Autora: María Silvia Giordano.<sup>8</sup>**

El presente texto es un resumen de la obra de Miguel Pallarés, en la que el autor define y diferencia las emociones de los sentimientos.<sup>9</sup>

### **Qué entendemos por emociones y sentimientos.**

Las emociones pueden ser definidas como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, deseos, sentimientos, pasiones.

Otra definición basada en su etimología es: impulso que lleva a la acción.

Los sentimientos, en cambio, son producto de la observación que hace la mente de los cambios generados por las emociones.

Los impulsos que se transformen en emociones y en acciones pueden ser consecuencia de estímulos externos (ruidos, luces, sonidos, tactos, presiones...), e igual sucede con las ideas y los pensamientos.

Los pensamientos y las ideas son un factor clave para nuestras emociones, ya que actúan más y durante más tiempo que los estímulos externos.

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Podemos definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración (Pallarés, 2010 p.33).

### **Las emociones universales**

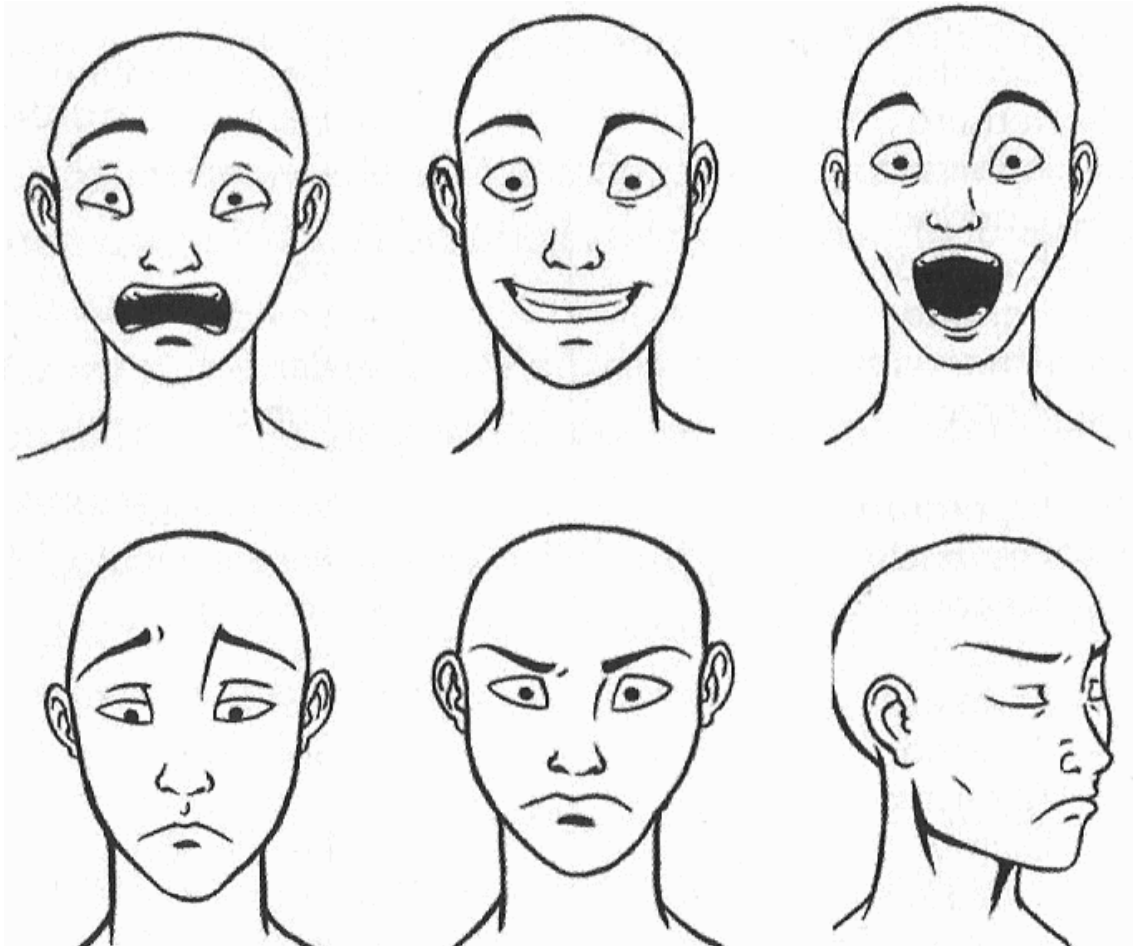
Son aquellas emociones que se expresan y pueden interpretarse por una expresión facial y corporal casi idéntica en todas las personas de todas las

---

<sup>8</sup> Profesora adjunta encargada de la cátedra de Psicología Evolutiva. Facultad de Odontología. Universidad Nacional de Córdoba

<sup>9</sup> Miguel Pallarés. 2010. Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman". Marge Books.

culturas. El psicólogo estadounidense Paúl Ekman cita seis emociones universales: el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira, el asco o aversión y la tristeza:



Representación gráfica de seis emociones universales: miedo, alegría, sorpresa, tristeza, ira y asco (Pallarés, 2010 p. 34).

El miedo en una persona se manifiesta en su cara: por sus ojos fijos y escrutadores en la causa que desencadena el miedo; los músculos tensos y preparados para una respuesta de huida o ataque; la boca entreabierta mostrando los dientes, respiración frecuente e intensa, sudoración, manos temblorosas y pelos erizados, entre otros signos.

- La alegría manifiesta diversión, euforia, sensación de bienestar y de seguridad. Se aprecia por distintos signos: una cara relajada, boca

sonriente con la comisura de los labios elevada, mirada dulce, faz amistosa, brazos abiertos y caídos a lo largo del cuerpo, manos entreabiertas, gesticulación reposada...

- La sorpresa nos indica asombro, desconcierto. Muestra diferentes signos: los ojos más abiertos de lo habitual y fijos en el objeto causante de la emoción, las cejas arqueadas, la frente fruncida, la boca entreabierta, la actitud observadora o expectante, etc.

- La tristeza muestra pena, soledad, pesimismo. Se adivina por una mirada perdida, con tendencia a fijarse en el suelo, la boca con rictus invertido o hacia el suelo, la cabeza inclinada y sometida, el cuerpo flácido y sin tono, el habla escasa y lenta, el tono apagado...

- La ira manifiesta rabia, enfado, resentimiento o furia. Nos induce a la destrucción del objeto causante, para lo que nos da una fuerza momentánea desmedida. La persona nos muestra una actitud belicosa, unos ojos muy abiertos y fuera de sí, entrecejo fruncido, cara contracturada mostrando los dientes en actitud de lucha, mandíbulas apretadas, cuerpo tenso y amenazante, brazos levantados y con movimientos rápidos y en todas direcciones, dedos separados mostrando las uñas, etc.

- El asco manifiesta disgusto y rechazo. Se aprecia por la tendencia de la cara a alejarse del objeto o la persona causante de la emoción hacia atrás o a los lados, la nariz elevada y en busca de determinados olores desagradables, mueca de desagrado, boca entreabierta mostrando los dientes, las manos en actitud de separación o rechazo, con las palmas hacia el objeto o la persona (Pallarés, 2010 p. 34).

## Otras emociones y sentimientos

El mismo autor, Paul Eckman refiere que hay más de tres mil emociones.

Cada persona reacciona de forma distinta a un mismo estímulo emocional. Si le parece que el cambio detectado puede beneficiarle, experimenta una emoción positiva, que la hace acercarse a la fuente del estímulo mostrando sentimientos de alegría, amor, paz, ternura, etc. En caso contrario, la emoción es etiquetada como negativa y nos alejamos o luchamos contra ella, reaccionando con ansiedad, odio, rabia, ira o miedo. Los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en determinada situación o cambio (Pallarés, 2010 p.35).

No existen emociones buenas o malas, pero se pueden clasificar en aflictivas o no aflictivas según cómo condicionen nuestro estado de ánimo.

En determinado momento, las emociones etiquetadas como negativas pueden no serlo y beneficiarnos ya que pueden generar un estado para salvarnos la vida; por ejemplo el miedo, en muchas ocasiones nos previene y defiende de elementos peligrosos.

Cuando la emoción o el sentimiento que causa el impulso es valorada como “no peligrosa” o “no aflictiva”, como la alegría, el amor, la paz..., se liberan neurotransmisores que se traducen en acciones de acercamiento y de aceptación del cambio, como la dopamina, la serotonina o la oxitócina. Cuando la emoción es catalogada como “peligrosa” o “aflictiva”, el cuerpo reacciona de inmediato, en muchas ocasiones sin esperar la respuesta de la corteza cerebral, mediante la liberación de neurotransmisores que nos preparan para la lucha y la huida, básicamente, cortisona, adrenalina y noradrenalina. Ello nos proporciona un mayor aporte de sangre y de nutrientes para las células, que se traduce en una mayor capacidad del corazón para bombear sangre, una mayor frecuencia respiratoria, una dilatación de los bronquios, un

incremento de la fuerza muscular y todo lo necesario para “enfrentarnos a la batalla (Pallarés, 2010 p.40).

### **La inteligencia emocional.**

Podemos definir la inteligencia emocional de diferentes formas.

- La habilidad para controlar y expresar las emociones y los sentimientos de la manera más adecuada en cada momento, en el terreno personal, profesional y social, a la vez que entendemos las emociones y los sentimientos de los demás.
- El manejo adecuado y efectivo de las emociones y los sentimientos, con el fin de lograr un trabajo pacífico y conjunto de los individuos con una meta común basándose en el autodomínio de la habilidad social y el aprendizaje.
- La inteligencia que nos permite analizar nuestro estado emocional, e intentar modificarlo si éste es «aflictivo» (Pallarés, 2010 p.50).

Las personas no somos capaces de “eliminar” nuestras emociones y sentimientos. En todo caso, podemos intentar “educarlos” o gestionarlos.

Es verdad aceptada que determinados alimentos perjudican la salud, de manera inmediata o a largo plazo. Con las emociones y los sentimientos ocurre exactamente lo mismo. Las emociones y los sentimientos aflictivos condicionan nuestro estado anímico, nuestras tendencias, nuestra forma de ser y, en definitiva, nuestra vida.

Incrementar la inteligencia emocional no es algo sencillo, pero es una tarea que debemos iniciar cuanto antes, pues puede durar toda nuestra vida, y siempre será un tiempo bien empleado.