



INSTITUTO CARLOS PEREYRA DE PUEBLA, A.C.



“La buena educación de los jóvenes es, en verdad, el ministerio más digno, el más noble, el de mayor mérito, el más beneficioso, el más útil, el más necesario, el más natural, el más razonable, el más grato, el más atractivo y el más glorioso

San José de Calasanz, 1621

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.
2 Sur 4702 Las Palmas
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04
<http://carlospereyra.edu.mx>



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual
Año 5, N° 10
Mayo
2018

EMOCIONES, SENTIMIENTOS, Y ESTADOS DE ÁNIMO

EMOCIONES

Las emociones suceden en el cuerpo, es decir, se sienten. Toda emoción es activada por un suceso o evento. Son rápidas y generalmente las podemos percibir. El lenguaje para su descripción es pobre. Aunque son identificables.

ESTADOS DE ANIMOS

Los estados de ánimo también se manifiestan en el cuerpo. Generalmente, no se puede identificar el motivo, es decir, no podemos darnos cuenta de que estamos en un estado de ánimo hasta después de un tiempo. Son más lentos y perduran más que las emociones. El lenguaje para describir un estado de ánimo es pobre. Definitivamente, los estados de ánimos nos toman por sorpresa. Hablamos y actuamos desde ellos, sin darnos cuenta cómo nos influyen en lo que decimos y hacemos.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos tienen un componente racional. Una asociación neuronal que identifica emociones y estados de ánimo y coloca un nombre. Por ejemplo, el sentimiento de amor es la racionalización de varias emociones y estados de ánimo. El sentimiento también perdura más que la emoción. Dado que el lenguaje de los sentimientos está más desarrollado, tenemos más facilidad para describirlos. El lenguaje de los sentimientos fue desarrollado por los filósofos griegos. Podemos afirmar que tienen una definición aristotélica (metafísica).

RESPECTO A LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Debido al uso del lenguaje, el cual contempla que usamos la cabeza o usamos el corazón, que somos racionales o somos emocionales, como si ambas fueran opuestas y divididas, los seres humanos nos enfrentamos al reto de intentar distinguir dónde y cómo se generan las emociones y sentimientos. ¿Son acaso un fenómeno corporal? ¿Son disparadas por los pensamientos? ¿Dónde las podríamos localizar?

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 podría desencadenar un sentimiento que la motiva a actuar. A diferencia de las emociones, los sentimientos están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Inhibir por preferencia del ego un sentimiento, equivale a fomentar un anhelo y postergar un anhelo fomenta una frustración o una vehemencia. Los sentimientos necesitan de una razón o cauce para lograr un estado de satisfacción y equilibrio.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: PALABRAS FINALES

Quisiera finalizar invitando a la reflexión, dado que hemos abordado temas que nos afectan desde el mismo momento en que estamos leyendo esto, hasta cuando nos vamos a dormir. Hemos hecho la distinción entre emoción y estado de ánimo, mientras que el primero deriva de una acción, el segundo condiciona nuestra acción. Hemos dicho que el lenguaje es pobre para describir el espectro de emociones y sentimientos existentes. Hemos mencionado la importancia de comprender que, más allá de la pobreza del lenguaje, que más allá de poder determinar cómo siente una persona, podemos esperar un espectro de acciones determinadas, algunas serán posibles y otras no. Y por último, sostenemos que es importante conocer los estados de ánimo cuando vamos a mantener una conversación, dado que lo que se espera de ella dependerá de la emocionalidad de los hablantes y de los oyentes.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DESDE LA PNL

Finalmente para relacionarlo con los presupuestos de la Programación Neurolingüística, todo lo mencionado está en estrecha relación con qué nosotros no vemos el territorio, sino que tenemos un mapa de él. Y este mapa es único de cada persona. Este mapa que se constituye por los filtros que, como seres humanos aplicamos sobre la realidad, muta y se transforma permanentemente. Y la emocionalidad forma parte de ese cambio. También sostenemos que como buen comunicador, debemos contemplar que nuestro mensaje y nuestra escucha es afectado por las emociones y sentimientos, así como los estados de ánimo. Si queremos ser buenos comunicadores, no deberíamos pasar por alto el estado anímico de quienes se están comunicando.

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO

Recapitulando, sostenemos que dependiendo del estado de ánimo en que nos encontramos, ciertas acciones son posibles y otras no. Y este es el eje central de la emocionalidad. Si estamos predispuestos a la desconfianza, se estrechan las posibilidades de coordinar nuestras acciones con alguien. Mientras que, desde el entusiasmo, se amplía nuestro horizonte de acciones posibles en el futuro. ¿Quién de nosotros no ha observado el estado de ánimo de nuestros padres para buscar el momento adecuado de comunicarles la mala nota en el colegio? Esto demuestra que desde muy pequeños sabemos lo que estamos afirmando aquí. Cuando mantenemos conversaciones, es fundamental, comprender que se requieren ciertos estados de ánimo para alcanzar lo que se espera de esa conversación. El estado de ánimo no solo va a condicionar qué se puede alcanzar en esa conversación, sino que también modifica la forma en que las personas escuchan. Esto es muy importante en conversaciones de negocios, amor, ventas, etc.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Sostuvimos desde el inicio, que en los sentimientos aparece un proceso cognitivo. La psicodinámica se ocupa de este estudio tan complejo e inexacto. La psicodinámica se refiere a la sucesión de procesos mentales que experimenta una persona. Esta psicodinámica está impulsada por pulsiones psicológicas y fisiológicas y se ve influida naturalmente tanto por acontecimientos externos o estímulos como por estados de ánimo internos.

EL AMOR COMO SENTIMIENTO Y NO COMO EMOCIÓN

Se denomina estímulo emotivo a cualquier situación externa o estímulo capaz de alterar el estado de ánimo de una persona. 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 del sistema límbico por continuar viéndose sometido a las cargas emocionales necesarias que equilibran y liberan de ciertos rasgos no preferentes del estado anímico, y que por reacción hace creer que encamina a un estado de flujo que permitirá sostener el estado felicidad.

También hemos sido limitados en el desarrollo lingüístico de las mismas, dado que la mayoría de nosotros, intentamos “encasillar” lo que sentimos bajo un diccionario, que desafortunadamente, es pobre a nivel descriptivo.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS MÁS BÁSICOS

Normalmente, todo lo que sentimos se reduce a: tristeza, alegría, enojo o miedo y algunas otras más sofisticadas. También solemos confundir emociones y sentimientos con estados de ánimo e incluso con pensamientos. Por ejemplo, la ansiedad, ¿es una emoción? ¿es un sentimiento? ¿O es el miedo el que la dispara? Cuando decimos “Hoy me siento optimista”, ¿Es esto un pensamiento, un sentimiento, o una emoción?

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: EL LENGUAJE DEL MUNDO INTERIOR

Partimos entonces de que el lenguaje del mundo interior se ha desarrollado de forma escasa. ¿Cómo puede acaso, un científico, describir dentro de cuántos años pasará un cometa cerca de la tierra y nosotros entenderlo, cuando no podemos comprender qué es lo que estamos sintiendo? Esta pregunta abre el paraguas para conducirnos a otra pregunta: ¿Será que hemos dedicado mucho tiempo a describir el mundo exterior y hemos dedicado muy poco a describir el mundo interior? Esto no es un planteo menor. Esto habla de siglos y siglos de nuestra historia. Habla del pensamiento metafísico planteado por Aristóteles, donde la verdad está allá afuera, y nada tiene que ver, con lo que nos pasa a nosotros. ¿Para qué perder tiempo describiendo lo que nos pasa, si la verdad subyace a la vista de todos? Pues hoy en día sabemos perfectamente que una persona bajo una emoción de tristeza, no verá lo mismo que una persona en un estado de optimismo o anímicamente, alegre. Observamos entonces que las emociones y sentimientos, así como los estados de ánimos, son un filtro en la forma de ver el mundo. Cada vez más, queremos conocernos y nos encontramos con esta pobreza lingüística que venimos planteando. Pero afortunadamente, en los últimos años, el mundo occidental está aprendiendo que lo que ocurre dentro nuestro es tan o más importante, que lo que ocurre allá afuera.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: LA EMOCIÓN

Cada vez que experimentamos una interrupción en el fluir de la vida se producen emociones. Por lo tanto, cuando hablamos de emociones, podemos inferir y señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que activan las emociones. El antropólogo Paul Ekman ha realizado importantes estudios acerca de los sucesos que activan las denominadas “7 emociones básicas”. Lo cierto es que, si esos acontecimientos desaparecen, las emociones también. Vemos entonces que la acción modifica nuestra emoción, y por ende, nuestro horizonte de posibilidades. Si vamos caminando por la calle en un estado de tranquilidad, y repentinamente se nos cruza un perro y nos gruñe, puede que esa acción active el miedo. Cuando el perro se va, el miedo se va. Esto nos remite a que si queremos saber, en qué emoción estamos, podemos buscar el acontecimiento que la desencadenó.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: LOS ESTADOS DE ÁNIMO

A los estados de ánimo, normalmente, no podemos vincularlos con acciones que los activaron. Ellos viven en el trasfondo desde el cuál actuamos. Y desde ellos, realizamos acciones.

La diferencia con las emociones, es que los estados de ánimos re- vierten la relación acción – emoción. Desde un estado de ánimo de- terminado actuamos. Por lo tanto, en este caso, la acción prosigue a la emoción. No importa dónde, cuándo o con quién, los seres huma- nos siempre estamos en un estado de ánimo, y nos comportamos dentro de las posibilidades que nos brinda ese estado de ánimo. Mientras que la emocionalidad determine el actuar, nos condiciona en el cómo somos en ese estado de ánimo.

La capacidad del ser humano de poder observar su estado de ánimo le abre posibilidades de acción, que normalmente permanecerían escondidas al observador que se limita por el sentido común. ¿Cuál es el estado de ánimo más peligroso? El resentimiento es considera- do uno de los estados de ánimo más destructivos, a nivel personal como social. El resentimiento es primo del odio y la venganza.

¿CÓMO SE RELACIONAN LAS EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO?

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. Lo que comenzó como una emoción ligada a un determinado aconteci- miento, puede a menudo convertirse en un estado de ánimo si per- manece en la persona el tiempo suficiente y se traslada al trasfondo desde el cuál actúa. En el ejemplo del perro, el miedo se va cuando el perro se va. Pero ante un asalto o robo violento, la emoción puede ir al trasfondo y convertirse en un estado de ánimo, donde ahora, no son los acontecimientos los que me producen miedo, si no que soy yo mismo actuando desde el miedo. Como venimos postulando, mientras que la emoción se produce por una acción, los estados de ánimos hacen que actuemos desde allí, y por ende, ellos forman parte de nuestra identidad, porque el conjunto de acciones (ya sean físi- cas, comunicacionales o lingüísticas) constituyen el quiénes somos. Las emociones son tan importantes , que bajo la mirada ontológica del ser, modifica al Yo.

¿SE PUEDEN DEFINIR LAS EMOCIONES?

Tal vez nunca podamos definir el mundo emocional, porque aún nos queda la siguiente duda: ¿Es el enojo de mi vecino igual al enojo mío? ¿Es la culpa de mi amigo igual a la culpa de un ladrón? ¿Es el amor que siente Romeo por Julieta igual al amor que siente Julieta por Romeo?

DE LA EMOCIÓN A LA ACCIÓN

Afortunadamente sí podemos esperar determinadas acciones desde el espacio de la emocionalidad. Sabemos que, desde el enojo, las ac- ciones tienden a separarnos de quien lo siente o desde la tristeza, las acciones tienden a que nos aislemos. Nuevamente los estudios de Ekman confirman esta mirada sobre la acción posterior a la emoción. Y es en este espectro de acciones esperadas donde los seres huma- nos podemos actuar, ya sea cuando somos nosotros quienes las ex- perimentamos o sean otros. La rabia, el amor, la culpa, más que refe- rirse a lo que sentimos, aluden al espacio de posibilidades en el que nos encontramos en nuestro desenvolvimiento en la vida.