

El idioma de las emociones y los sentimientos

Por Clor. Laura Ferrari

Las emociones y los sentimientos se articulan formando un idioma, y que como tal, pueden ser interpretadas, sentidas y pensadas.

¿Qué son las emociones y los sentimientos? ¿Por qué les estamos asignando, aún antes de conocerlos, un rol decisivo a la hora de hacer efectivos, de cristalizar nuestros pensamientos y traducirlos en acciones concretas, que nos permiten ir de aquí para allá, transitando los caminos de la vida?

Las variaciones del ánimo son estados significativos, aunque muchas veces pasajeros, agradables o dolorosos, que llegan acompañados de una cierta conmoción orgánica, una sensación física o una predisposición activa de origen innato con la que se participa en algo que está ocurriendo. Por este motivo, se las interpreta como reacciones subjetivas al ambiente influidas por la experiencia, y que tienen función adaptativa.

La emoción es una sensación o estado de ánimo intenso, que se caracteriza por una conmoción somática, y que induce a adoptar una conducta o comportamiento.

La emoción es un proceso específico cuya finalidad es activar la conducta. Dirige la acción hacia el propio sujeto que la siente, la experimenta como un hecho físico, muy cercano a lo instintivo. Su alcance puede advertirse a través de los llamados patrones de activación, que en el caso del miedo, por ejemplo, se manifiestan con una descarga de adrenalina, un temblor o el castañeteo de los dientes.

No obstante, esta no es la única evidencia de la emoción. Ante un mismo estímulo, siguiendo el ejemplo del miedo, el individuo realiza una valoración cognitiva de la situación; a gran velocidad interpreta los signos y puede deducir que está en peligro, lo que lo lleva a una reacción conductual, a la presentación de una respuesta definida que puede ser la huida.

La diferencia básica que existe entre emoción y sentimiento, es que si bien en ambos casos se trata de reacciones psicofísicas que acompañan a un fenómeno que se considera propio de la vida emotiva o afectiva de una persona, difieren en

que la emoción es un estado más breve e intenso que el sentimiento, y en ella predomina la reacción fisiológica.

Las emociones suelen ser inconscientes. El sentimiento, en cambio, aparece y se asienta cuando una emoción se hace consciente y perdura en el tiempo.

la emoción es considerada la energía que activa el sentimiento y pone en juego tanto los valores éticos y estéticos como sus contracaras. La duración y la intensidad dependen del estímulo, del estado de ánimo del individuo, su configuración orgánica y su personalidad.

En cambio, los sentimientos son procesos afectivos duraderos que no sacuden somáticamente con la intensidad con que lo hacen las emociones.

Inteligencia emocional

Se trata de un concepto que se refiere a la aplicación fusionada de emoción e inteligencia. las emociones son transiciones de los estados de ánimo que se expresan mediante una señal física, cumpliendo un rol activo con la que el cuerpo informa lo que ocurre, aunque si no se las maneja con inteligencia conducen al desequilibrio y generan situaciones negativas. Es posible lograr que una emoción no invada la totalidad de la experiencia si se aprende a ponerla en contacto con otras emociones, si se utiliza la inteligencia para establecer puentes con secciones de la personalidad madura que están al margen del conflicto o de la situación de riesgo, lo que facilita el hallazgo de soluciones.

Es fundamental el reconocimiento emocional en uno mismo. Se trata de un primer paso dirigido a refinar la capacidad que permite descubrir el funcionamiento de las emociones y ponerlas a trabajar a nuestro favor. No limitarse a observar, no ser un mero observador de lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Aprender un idioma no es solo conocer algunas palabras. Los idiomas tienen sintaxis, reglas y excepciones, son dinámicos y se modifican a si mismos. El idioma de las emociones no escapa a ese encuadre.