

Emociones y Sentimientos

La dimensión afectiva del ser humano, compuesta por las emociones y los sentimientos, constituye una de las herramientas biológicas que le permite sobrevivir y florecer. Al hablar de sentimientos se hace referencia a la intensidad de una emoción. Por ejemplo, si la emoción es la ira entonces la intensidad de esta puede ir desde la molestia (sentimiento) hasta el enfurecimiento (sentimiento). El ser humano goza de la capacidad de experimentar emociones, las cuales sirven como incentivos para llevar a cabo una determinada acción. Estas fuerzas biológicas, conocidas como emociones, son el resultado de descargas hormonales y de neurotransmisores, que toman lugar para motivar a la persona en la toma de decisiones.

Es así como al experimentar una emoción primaria como el miedo, el individuo puede correr más rápido y mirar con mayor precisión; si la emoción es la ira, entonces la persona tendría más fuerza y potencia para enfrentar la injusticia que observó o percibió. Otra emoción, la tristeza, puede incitar a la introspección y al acto empático; si lo que se experimenta es el gozo, la acción que ésta genera pudiera estar orientada hacia lo que es agradable y placentero. Por su parte, la culpa, como emoción secundaria, sirve como estímulo para realizar cambios conductuales que lleven a una mejor convivencia.

Una persona sabia aprende a identificar las emociones y los sentimientos para poder regularlos en función del contexto en que se encuentre, y este manejo de las emociones constituye una habilidad que puede desarrollarse a través del curso de la vida. Al igual que con los pensamientos, los seres humanos son capaces de evaluar y regular esta dimensión afectiva a fin de tomar cursos de acción cónsonos con el buen vivir.

El cerebro, al recibir el estímulo que se origina por la experiencia recogida a través de uno o más de los órganos de los sentidos, coordina la liberación de las sustancias bioquímicas en el organismo, produciendo así lo que se denomina emoción. La cantidad liberada de estas sustancias tiene mucho que ver con la intensidad de la emoción (sentimientos). La magnitud de la emoción depende en gran manera del estímulo, interno o externo, que inicialmente la genera. Por ejemplo, si una persona observa que un adulto está maltratando a un niño, entonces la intensidad de la ira en el observador puede ir de la molestia al enfurecimiento. La razón principal que determina el mostrar esa intensidad es la de llevar a cabo una acción -como en este caso el alzar la voz-, o explorar otras maneras de detener el maltrato. Si, por otro lado, el estímulo dado es que alguien por accidente derrama un jugo de naranja en tu camisa, la acción adaptativa pudiera ser una mirada con disgusto o reproche.

La modulación de las emociones se puede afinar con la práctica al hacer un esfuerzo para identificarlas, reconocer su intensidad (sentimiento), determinar el posible estímulo (externo o interno), tomar en cuenta la historia personal con las emociones, así como la personalidad, para luego discernir cuál sería la mejor acción para llevar a cabo. Este último proceso de reflexión por lo general da mejores resultados en consulta con otras personas. En ocasiones cuando las condiciones biológicas en el organismo humano no están dadas para el manejo apropiado de las emociones, conviene el uso de medicamentos para así poder estabilizar el metabolismo y lograr el equilibrio. Entonces, una persona con madurez emocional evita negar la experiencia de estas emociones y, por el contrario, se propone con esfuerzo hacer un uso sabio de las mismas con el fin de elegir o seleccionar conductas adaptativas y prosociales a exhibir.

Una persona sabia parte de la certidumbre de que es posible lograr la regulación de las emociones y de esta manera actuar de forma prosocial con su contexto. Jesús de Nazaret mostró lo positivo y beneficioso de las emociones al reconocerlas y expresarlas, como la tristeza (emoción) en sus diferentes niveles (sentimientos): “Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentirse muy triste y angustiado, y les dijo: Estoy muy triste. Es tanto la angustia que siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman” (Mateo 26:37-38). Él también sugirió que era posible tener felicidad aun cuando uno estuviera triste.: “Felices los que están tristes, porque Dios mismo los consolará (Mateo 5:4, BLP). El Apóstol Pablo recomienda el reconocer las emociones en las demás personas para así, en solidaridad, compartir con ellas: “Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran” (Romanos 12:15, DHH). El sabio autor del Qohélet sugiere que “la tristeza enmienda el corazón” (Eclesiastés 7:3).

Emociones Primarias (Desde el útero)

Emoción	Sentimientos
Ira	Molesto Disgustado Ofendido Irritado Indignado Enfurecido
Tristeza	Desanimado Melancólico Descorazonado Afligido Apenado Desconsolado Deprimido
Gozo	Contento Animado Alegre Encantado Regocijado Jubiloso Exaltado Eufórico
Miedo	Asustado Temeroso Espavorido Estremecido Espantado Aterrorizado

Sorpresa	<p>Confuso Desconcertado Deslumbrado Perplejo Conmocionado Entumecido</p>
Ansiedad	<p>Preocupado Intranquilo Agitado Impaciente Turbado Desesperado Desconcertado Ansioso Angustiado</p>
Amor	<p>Apreciado Valorado Considerado Incluido Atendido Compasivo Amado</p>
Paz	<p>Calmado Relajado Tranquilo Sosegado Serenio</p>
Esperanza	<p>Inspirado Optimista Alentado Entusiasta Esperanzado</p>

Emociones Secundarias (Después que el ser humano desarrolla autoconciencia)

Emoción	Sentimientos
Humillación	Ignorado Rechazado Descontado Humillado Descartado Vilipendiado Denigrado
Odio	Resentido Detestado Despreciado Amargado Aborrecido Abominado
Culpa	Responsable Arrepentido Recriminado Culpable Compungido
Vergüenza	Sonrojado Ruborizado Deshonrado Abochornado Avergonzado
Desilusión	Desairado Desencantado Decepcionado Desilusionado
Traición	Burlado Ofendido Engañado Defraudado Traicionado

Una persona sabia parte de la certidumbre de que es posible lograr la regulación de las emociones y de esta manera actuar de forma prosocial con su contexto. Jesús de Nazaret mostró lo positivo y beneficioso de las emociones al reconocerlas y expresarlas, como la tristeza (emoción) en sus diferentes niveles (sentimientos): “Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentirse muy triste y angustiado, y les dijo: Estoy muy triste. Es tanto la angustia que siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman” (Mateo 26:37-38). Él también sugirió que era posible tener felicidad aun cuando uno estuviera triste.: “Felices los que están tristes, porque Dios mismo los consolará (Mateo 5:4, BLP). El Apóstol Pablo recomienda el reconocer las emociones en las demás personas para así, en solidaridad, compartir con ellas: “Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran” (Romanos 12:15, DHH). El sabio autor del Qohélet sugiere que “la tristeza enmienda el corazón” (Eclesiastés 7:3).