

Anexo II. Emociones y sentimientos.

La emoción se desata.

Estoy a puertas de una reunión importante. Me siento algo nerviosa porque en cierto modo se va a evaluar el trabajo que he estado realizando estos últimos meses. Al entrar en la sala de reuniones veo que no sólo está mi jefe (como yo pensaba) sino que va a estar presente todo el departamento. No me lo esperaba.

El pulso se me desata, me noto temblar las piernas, no me sale la voz. Después respiro hondo y pienso “tranquila, lo dominas y puedes hacerlo”. Mi cuerpo empieza a reaccionar aunque sigo nerviosa y también enfadada porque nadie me había avisado de que habría tanta gente...

Este ejemplo sirve para entender la **diferencia entre emoción y sentimiento**, o por lo menos como yo entiendo esta diferencia de forma sencilla, ya que diversos autores no se ponen de acuerdo con la definición de estos términos.

La emoción instintiva o primaria

La emoción instintiva se puede definir como **la respuesta involuntaria del cuerpo ante un pensamiento** generado en nuestra mente. En este caso la mente informa sobre el número de personas que hay en la sala y la emoción instintiva es hiperventilar, acelerarse el corazón, temblor en las piernas,... Es una emoción incontrolable, que proviene del cerebro primario (amígdala) y es consecuencia de reacciones básicas de supervivencia.

La emoción es primitiva e inconsciente y **no es buena ni mala en sí misma**. Su origen evolutivo es una respuesta del organismo a diferentes estímulos para la supervivencia del individuo.

Cuando añadimos el pensamiento...

A esta emoción se le suma la respuesta racional que le damos, **la interpretación que generamos**, que será **diferente según nuestra percepción** de nosotros mismos, según las experiencias anteriores, las comparaciones mentales que podamos producir ante la emoción. La suma de ambas, emoción instintiva y pensamiento es lo que denominamos emoción reactiva o sentimiento.

Sentimiento (emoción reactiva)= emoción instintiva + pensamiento

Siguiendo el ejemplo anterior, mi respuesta puede ser desánimo ante mi falta de experiencia en hablar delante de tanta gente, o puedo sentirlo como un reto y sentirme encantada ante la posibilidad de demostrar lo que valgo. Puedo estar enfadada ante la sorpresa porque me gusta tener las cosas atadas...

Es decir, que **ante una misma respuesta emocional primaria se pueden desatar sentimientos tan diversos como personas y pensamientos existen**.

....generamos pensamiento.

Es importante entender que la emoción puede ser inconsciente, pero **el sentimiento es siempre consciente y puede ser regulado por nuestro pensamiento**. No sólo eso, sino que nuestro pensamiento mantiene y alimenta ese sentimiento. Mucho tiempo después de que esa reunión haya terminado puedo seguir alimentando mi enfado con mi jefe, incluso llegando un momento en que no recuerde ni por qué se generó. En definitiva, **somos responsables** de los sentimientos que generamos y alimentamos. Y esto es una gran noticia, ya que en

cuanto a que se generan en nuestros pensamientos, **tenemos en nuestra manos la posibilidad de gestionarlos**. En el momento en que somos capaces de identificar cuál es el tipo de pensamiento que nos genera una y otra vez las mismas emociones (sentimientos) negativas, utilizando las técnicas adecuadas, **seremos capaces de cambiar nuestro pensamiento y evitar alimentar esa emoción negativa en nosotros**.