

¿SON EMOCIONES O SON SENTIMIENTOS?

ARE THEY EMOTIONS OR ARE THEY FEELINGS?

Iris Rubi Hernández Andrade¹
¹Colegio de Antropología Social
 Facultad de Filosofía y Letras
 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
 ruby.andrade07@gmail.com

Resumen

El presente documento es un artículo de divulgación científica por lo que tiene como objetivo dar mayor alcance de la información sobre el tema de las emociones y los sentimientos. En las siguientes páginas se abordan diferentes elementos de dicha temática, empezando con la configuración neurológica de las emociones a partir del papel del sistema límbico, sus componentes y función, posteriormente se presenta la importancia de los factores socioculturales para la elaboración de respuestas emocionales y su expresión, las cuales se encuentran reguladas de acuerdo al contexto y espacio determinado de cada persona, según los planteamientos de algunos autores desde la línea de la antropología de las emociones. También se presenta una breve discusión de los conceptos de emoción y sentimiento, así como las conclusiones a las que se ha llegado sobre este debate y finalmente se esboza el papel relevante que ha cobrado la inteligencia emocional dentro del estudio de las emociones en los últimos años, así como su impacto ante la sociedad actual en escuelas, empresas y coaching, destinados a niños y adultos.

Palabras clave: Emoción, Sentimiento, Sistema Límbico, Cultura y Sociedad.

Abstract

This document is an article of scientific dissemination and therefore aims to give a greater scope of information on the subject of emotions and feelings. In the following pages, different elements of this theme are discussed, starting with the neurological configuration of emotions from the role of the limbic system, its components and function. Then the importance of sociocultural factors for the elaboration of emotional responses and their expression, which are regulated according to the context and specific space of each person, according to the approaches of some authors from the line of the anthropology of emotions. There is also a brief discussion of the concepts of emotion and feeling, as well as the conclusions reached on this debate, and finally, the relevant role that emotional intelligence has taken in the study of emotions in recent years is outlined. , as well as its impact on today's society in schools, companies, and coaching, aimed at children and adults.

Keywords: Emotion; Feeling; Limbic System: Culture and Society.

Introducción

Las emociones y los sentimientos forman parte de la vida de todas las personas, las vamos experimentando poco a poco desde el día en que nacemos, nos enseñan a nombrarlas e identificarlas conforme vamos creciendo y adentrándonos en nuestra cultura, incluso las categorizamos como emociones positivas o negativas. Son sumamente importantes para entablar relaciones y desarrollarnos a lo largo de nuestra vida, sin embargo, su conocimiento suele ser superficial, muy pocas personas desconocen cómo es que se desarrollan las emociones dentro del cuerpo humano y cómo es que se configuran socialmente de acuerdo con el contexto sociocultural de las personas.

En muchas ocasiones, las emociones y los sentimientos guían nuestra vida llevándonos a tomar decisiones importantes, realizar actos inesperados o disfrutar momentos espontáneos que acontecen de repente. Sin embargo, suelen concebirse como algo contrario a la razón. Muchas veces se contraponen estas concepciones, situando en polos opuestos a lo racional y a lo sentimental, no obstante, es una idea que debe ser cambiada, puesto que no son opuestos ni se contraponen, al contrario, la razón y el sentimiento se encuentran íntimamente ligados, ya que son complementarios y se desarrollan a la par, es decir, no se puede sentir sin pensar y viceversa.

En este sentido, el presente texto tiene como objetivo exponer de manera sintética y sencilla cómo es que se conforman las emociones dentro de nuestro cuerpo a nivel neurológico, así como el papel social dentro de la misma configuración, bajo los planteamientos de algunos estudiosos de la antropología de las emociones. De igual manera, se realizará una breve discusión sobre los conceptos de emoción y sentimiento desde diferentes perspectivas, para posteriormente esbozar el trabajo de la inteligencia emocional, como un campo en auge que está cobrando cada vez mayor relevancia dentro de los estudios de las emociones y los sentimientos en las ciencias sociales, para

terminar con las conclusiones generales a las que se ha llegado sobre el tema en cuestión. Todo esto con la finalidad de presentar un panorama más o menos amplio sobre la temática de las emociones y los sentimientos al alcance de todo aquel que se encuentre interesado en el tema.

El proceso neurológico

¿Qué parte de nuestro cuerpo es el encargado de que podamos sentir y manifestar emociones? Todos podemos emocionarnos, pero realmente muy pocos saben que es gracias al sistema límbico que se crean las respuestas emocionales en los seres humanos.

“El conjunto de núcleos cerebrales que regulan las emociones forman el Sistema Límbico, el cual, junto con las estructuras de la corteza frontal, procesan los estímulos emocionales y los integran a funciones cerebrales complejas, que incluyen: decisiones racionales, expresión e interpretación de conductas sociales e incluso la generación de juicios morales, entendiéndose estos últimos como los actos mentales que afirman o niegan el valor moral frente a una situación o comportamiento” (Kanfel, 2000 citado en López, Voldovinos, Méndez & Mendoza, 2009: 61).

Dentro de este sistema, “las estructuras límbicas subcorticales incluyen a la amígdala, los cuerpos mamilares, el hipotálamo, algunos núcleos del tálamo (es decir, anterior, intralaminar y grupos dorsales mediales) y el estriado ventral (es decir, el núcleo *accumbens*)” (Saavedra, Díaz, Zúñiga, Navia & Zamora, 2015: 30). Es en esta parte del cerebro en donde se lleva a cabo la configuración emocional, que de igual manera se encuentra relacionado con la vista y otros sentidos, que participan como receptores de estímulos externos que mandan señales al cerebro para comenzar a efectuar las respuestas emocionales y que, a su vez, sea expresadas por medio de manifestaciones fisiológicas como sudoración, expulsión de lágrimas, risas, temblores, entre muchos otros. De esta manera, se interrelacionan varios sistemas del cuerpo humano para trabajar en conjunto.

Así, “cuando una emoción se dispara; los lóbulos prefrontales ponderan los riesgos y los beneficios de las diversas acciones posibles y apuestan por la que consideran más adecuada. Cuando atacar y cuándo huir, en el caso de los animales, y cuándo atacar,

cuándo huir, y también cuándo tranquilizar, cuándo disuadir, cuándo buscar la simpatía de los demás, cuándo permanecer a la defensiva, cuándo despertar el sentimiento de culpa, cuándo quejarse, cuándo alardear, cuándo despreciar, etcétera, en el caso de los seres humanos” (Goleman, 2018 :22)

De esta forma, el sistema límbico se encarga de configurar las emociones a nivel neurológico, pero no hay que olvidar la importancia que desempeñan los factores sociales dentro de este mismo proceso.

El factor sociocultural

El estudio de las emociones y los sentimientos durante muchos años fue materia de ciencias como la psicología, neurología, biología, entre otras, puesto que se prestaba atención únicamente al proceso neurológico y biológico de las mismas. Fue hasta finales del siglo XX cuando comenzó a tomar relevancia dentro del estudio de ciencias sociales como la antropología, desde este enfoque se busca dar sentido a las emociones y sentimientos de acuerdo con los procesos socioculturales que permean en las formas de expresión y comprensión de las emociones en cada sociedad y cultura en el mundo.

A pesar de que según los expertos, existen emociones básicas que se presentan en todos los seres humanos, no podemos nombrarlas como emociones universales, puesto que la expresión de éstas varía considerablemente de acuerdo al lugar. Por ejemplo, el amor entre un padre y su hijo no se expresa de la misma manera en México que en Japón, pues intervienen una serie de factores sociales que están culturalmente pautados y que delimitan lo que es aceptado o bien visto dentro de sus determinados contextos, como por ejemplo, las concepciones de género, las cuales son un factor que influye considerablemente en las prácticas de afecto que se van a expresar ante los demás, en el lenguaje verbal aceptado o las palabras que son apropiadas de utilizar y cuáles no, así como los lugares en donde sea posible desarrollar prácticas de afecto, ya sea en el espacio público o privado.

Esto se debe a que la configuración social de las emociones y los sentimientos entra en relación directa con la configuración neurológica, por lo que se puede decir que “la emoción tiene una doble cualidad: culturalmente pautada e individualmente interiorizada.

Por lo que son relaciones sociales fusionadas con significados culturales cambiantes en tiempo y espacio” (Flores, 2010: 12).

Otro ejemplo, es el caso de la tristeza en México, la cual es una emoción que se puede encontrar en diferentes sociedades, sin embargo, para el contexto de nuestra sociedad la tristeza se encuentra regulada por distintos factores los cuales influyen en la expresión de la misma. En este sentido, cuando un mexicano del género masculino se encuentra triste, no debe expresar en el ámbito público los sentimientos detonantes de esta emoción, es decir, no debe llorar en la calle ante otras personas, porque este acto es mal visto para la sociedad mexicana y conlleva al sujeto a una serie de consecuencias negativas para su persona. Por lo que se puede decir que en el proceso emocional intervienen a la vez interpretaciones, por parte de todos los sujetos involucrados; expresiones culturalmente reguladas; significaciones que se le atribuyen a la expresión de las emociones; y regulación de intercambios, los cuales se modifica de acuerdo con el público, el contexto y se diferencian en intensidad e incluso en sus manifestaciones de acuerdo con la singularidad de cada persona (Le Breton, 2013).

De esta manera, se plantea que “los sentimientos y las emociones no son sustancias transferibles, ni de un individuo, ni de un grupo a otro y no son sólo procesos fisiológicos. Más bien, son relaciones y por tanto, son el producto de una construcción social y cultural, y se expresan en un conjunto de signos” (Le Breton, 2013).

Dentro del estudio de las emociones y los sentimientos es importante considerar el papel que está desarrollando la cultura para su configuración y expresión, es por esto que cada vez se están desarrollando más investigaciones al respecto desde las ciencias sociales y las ciencias biológicas. Por lo que actualmente es una temática en auge y con gran posibilidad para continuar siendo desarrollada.

¿Qué es lo que siento? ¿Son emociones o son sentimientos?

¿A qué nos referimos cuando decimos emoción y sentimiento? ¿Estamos hablando de lo mismo? O ¿Se está haciendo alusión a cosas distintas? Muchas veces nos encontramos con la confusión del uso de los términos de emociones y sentimientos, el debate suele presentarse en diferentes disciplinas que trabajan dicha temática, en este caso retomaremos algunos planteamientos desde la discusión de la antropología de las emociones.

Para esto, comenzaremos retomando definiciones conceptuales desde la Real Academia de la Lengua Española, para la cual la palabra *emoción* hace referencia a la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (RAE, 2019). Y, por otro lado, la palabra *sentimiento* se refiere al “hecho o efecto de sentir o sentirse” (RAE, 2019). De acuerdo a esto, se puede decir que los dos conceptos hacen alusión a cosas distintas, pero si los analizamos de manera conjunta, se puede ver una relación de causa-efecto, en donde el sentimiento es el efecto perceptible que se presenta a raíz de la alteración del ánimo o en otras palabras, la presencia de emociones.

Siguiendo esta línea, algunos autores señalan que “las emociones son procesos fisiológicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos” (Marina, 2006, *citado en* Fernández, 2011). Es decir, toda aquella reacción relacionada con la consciencia inmediata, esos procesos que se llevan a cabo a nivel neurológico en nuestro cerebro, de los cuales se encarga principalmente el sistema límbico junto con otros aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Y por otra parte, los sentimientos hacen alusión a toda aquella manifestación física que se expresa en la corporeidad del ser humano. O en otras palabras “son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Es decir, que el sentimiento dura más tiempo y es menos intenso, llega del cuerpo por la emoción o de la mente con la idea, lo cognitivo, y es cuando ya permanece con nosotros el suficiente tiempo para sentirlo y nombrarlo, es decir, se interpreta” (Fernández, 2011).

El debate sobre el uso de ambos conceptos se ha resuelto, puesto que se ha llegado a la conclusión de que no se puede hablar de las emociones sin tomar en cuenta a los sentimientos y viceversa, por lo que se entiende a la emoción como la manifestación a nivel cognitivo y al sentimiento reflejado a nivel sensorial o físico; pero, ambos configurados de manera individual y social. Es decir, “mientras las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamiento, los sentimientos emocionales en cambio son principalmente percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción, junto con percepciones del estado de nuestra mente durante ese mismo periodo de tiempo. La percepción mixta de todo lo que ha ocurrido durante la emoción” (Damasio, 2010 *citado en* Fernández, 2011).

En este sentido, el uso de uno u otro concepto es correcto, porque al referirnos a cualquiera de ellos inmediatamente se hace alusión al otro, tomando en cuenta que toda respuesta emocional configurada a nivel neurológico conlleva una respuesta fisiológica manifestada a nivel corporal, físico, sensorial y que es perceptible a simple vista, por lo que se encuentra relacionada a su fácil identificación, ya que en los últimos años ha cobrado gran relevancia dentro de ciencias como la psicología, el estudio del manejo y la identificación de nuestras emociones para alcanzar una mejor convivencia dentro de la sociedad, grupos domésticos, grupos sociales, etc., la cual es otra línea temática que se está encargando de los estudios emocionales.

La inteligencia emocional

El estudio de las emociones no se queda únicamente a nivel neurológico, ni social, sino también individual, es aquí en donde entra una de las disciplinas que más se ha encargado de trabajar el tema, que es la psicología y dentro de ésta, se encuentra la inteligencia emocional, que cada vez va cobrando mayor difusión y relevancia dentro de la sociedad.

La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, por lo que tiene como finalidad lograr que las personas sean inteligentes para llevar a cabo el manejo de sus sentimientos. Para Goleman (2018), quien es el creador de este concepto, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: describir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

Este concepto se ha hecho popular en los últimos años, puesto que se ha difundido su uso en escuelas, empresas, incluso se ha implementado en el *coaching*, a partir del cual se busca que tanto los niños como los adultos sean capaces de identificar y controlar sus emociones de acuerdo a las situaciones y circunstancias que se les presenten y de este modo, poder tener una mejor vida, mejores resultados en sus acciones, mejores relaciones sociales, etc.

Además, a partir de la inteligencia emocional se busca acabar con la idea que se tiene de que el sentir es lo contrario que el razonar, puesto que se encuentran interrelacionados. Por lo que está contribuyendo a que se difunda cada vez un poco más

el papel de las emociones y su importancia en la vida de las personas, así como parte de sus procesos de configuración neurológica y sociocultural, de esta manera está ayudando a que de alguna manera se conozca más sobre el tema.

Independiente de sus finalidades primarias, la inteligencia emocional de igual manera puede contribuir de manera metodológica para investigaciones de corte social, o biológico, sensibilizando con a los investigadores con las realidades con las que interactúa y permitiendo obtener información y datos que se aproximen aún más a la realidad de las personas en cuestión de cada estudio. De esta manera, la inteligencia emocional aparece como uno de los muchos medios para aproximar a la sociedad al conocimiento de las emociones y los sentimientos.

Conclusiones

Las emociones y los sentimientos son relevantes en la vida de todas las personas, todos pasamos por momentos circunstanciales en los que nos vemos mediados por las respuestas emocionales, pero a pesar de que nos acompañan día con día en la toma de decisiones y para afrontar situaciones, pocas veces les damos la importancia que se merecen.

Gracias al sistema límbico y a todo el trabajo que realiza el hipocampo, el hipotálamo, el tálamo, la amígdala cerebral, el cuerpo caloso, el septo y el mesencéfalo, junto con el sistema endócrino y el sistema nervioso, podemos generar respuestas emocionales, podemos sentir, podemos disfrutar y también pasar malos ratos, podemos reaccionar ante situaciones de riesgo o celebrar circunstancias afortunadas. Sin olvidar que también influyen distintos factores sociales que regulan nuestros comportamientos en el contexto en el que nos desarrollamos, por lo que es importante saber que todo sucede gracias a un proceso de configuración neurológico y sociocultural.

Y que de esta manera las emociones aparecen junto con la expresión fisiológica que son los sentimientos, los cuales son los que nos permiten identificar y nombrar a simple vista lo que nos está ocurriendo de acuerdo con nuestro repertorio cultural.

Además, a pesar de que los conceptos de emoción y sentimiento se refieran a dos partes distintas del proceso afectivo, es correcto el uso de cualquiera de los dos, puesto que se encuentran interrelacionados en el mismo proceso por lo que uno conlleva al otro y el

debate al respecto actualmente ha sido concluido, por ende, no vale la pena seguir discutiendo cuál es mejor que el otro.

Finalmente, es importante volver a mencionar que la emoción no se encuentra contrapuesta ante la razón, esto es lo que busca aclarar la inteligencia emocional, puesto que todo proceso afectivo conlleva inmediatamente un proceso cognitivo complejo que se efectúa inmediatamente tras recibir los estimulantes sociales de una determinada situación, por lo que no es correcto decir que al tomar decisiones con el corazón no estás escuchando a tu corazón, porque en realidad los estás escuchando a ambos, en sentido metafórico. Y de igual manera, para esto es importante saber identificar y manejar nuestras emociones y las de las personas que nos rodean, con la finalidad de tener mejores resultados en nuestras relaciones sociales, alcanzar más fácilmente nuestras metas y tener una mejor vida.

Bibliografía

- Flores, J. (2010). Trabajo de campo etnográfico y gestión emocional: notas epistemológicas y metodológicas. *Ankulegi*, (14), pp. 11 – 23
- Goleman, D. (2018). La inteligencia emocional. Porque es más importante que el cociente intelectual. México: Penguin Random House Editorial.
- Le Breton, D. (2013). Por una antropología de las emociones. *Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad*. (10), (pp. 67-77).
- López, D., Valdovinos, A., Méndez, M. & Mendoza, F. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, vol. 17, No. 2, pp. 60 – 69.
- Real Academia Española. (2019). Emoción. *Diccionario de la lengua española*. Consultado en <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Real Academia Española. (2019). Sentimiento. *Diccionario de la lengua española*. Consultado en <https://dle.rae.es/sentimiento>
- Saavedra, J., Díaz, W., Zúñiga, L., Navia, C. & Zamora, T. (2015). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Morfalia*. Vol 7, No. 2, pp. 29 – 44.