**CÓMO ELABORAMOS UN  
SENTIMIENTO EMOCIONAL**

Las emociones, en el sentido más restringido del término, son **reacciones psico-físicas momentáneas**. Los sentimientos **engloban emociones, pero les añaden duración.** ¿Cómo? Asociándolas a un pensamiento, imponiéndoles un ***‘significado psicológico’***.

La fórmula que construye el sentimiento es la siguiente:

**EMOCIONES + PENSAMIENTO = SENTIMIENTO EMOCIONAL**

(activación física) + (etiqueta cognitiva) = sentimiento emocional

Por ejemplo, si cuando entras en una sala donde hay un grupo y todos se ríen, tienes una respuesta física emocional (activación) y puedes pensar muchas cosas:

***‘He hecho el ridículo’*** = sentirás vergüenza

***‘Se están divirtiendo, vamos a pasarla bien’*** = sentirás alegría

***‘Son maleducados’*** = sentirás enojo

***‘Creo que les gusto porque al entrar yo se han alegrado’*** = sentirás aprecio

La forma en cómo nuestros pensamientos afectan nuestras emociones fue experimentado científicamente (**Schachter**).

Se administró una **inyección** a unos sujetos diciéndoles que era una **preparación vitamínica** cuyo efecto se quería probar (**grupo A**).

Al **segundo** grupo de sujetos se les dijo lo que era: una sustancia **altamente estimulante (grupo B)**.

Después de la inyección, los pacientes fueron adscriptos a dos grupos. La mitad de los sujetos del grupo **A (A1)** y la mitad de los sujetos del grupo **B (B1)** hablaban, luego, con una persona que creían que también, como ellos, **participaba como sujeto experimental (compinche)**, el cual **se mostraba de mal talante**. Las otras mitades de los grupos A y B lo hacían con otro supuesto sujeto (compinche), **pero que se mostraba alegre**.

Encontraron que la respuesta de los sujetos que **no sabían que habían recibido un estimulante (grupo A) fue de una intensidad emocional mayor**. Estos sujetos activados fisiológicamente, que recibieron adrenalina creyendo que eran vitaminas, **se sintieron invadidos por la ira A1** (la mitad de los que hablaron con el colaborador antipático), o bien por la **alegría A2** (la mitad de los que hablaron con el colaborador alegre), porque **no sabían qué les pasaba y etiquetaban la fuerte descarga emocional que sentían pensando que su interlocutor los estaba ‘afectando’**.

El grupo de sujetos conocedor de que se les había suministrado un estimulante (**grupo B**) no atribuía (**no ‘etiquetaban cognitivamente’**) sus reacciones como emoción y, por tanto, **no experimentaban cólera ni alegría**.

Así, en gran parte, **lo que sentimos depende de lo que ‘decidimos’ pensar**. Como consecuencia, podemos controlar en cierta medida cómo te sentimos mediante el pensamiento. Esta ‘cierta medida’ viene limitada porque en la vida real tenemos ideas preconcebidas de los objetos y la gente, y pensar diferente requiere cambiar de actitudes, lo cual no es tarea fácil.