Alba Campos Tatay 1ºBAH

LA RAZÓN Y LOS SENTIMIENTOS

El tema que voy a tratar en esta redacción es el de la *razón* y los *sentimientos*, con el fin de realizar una conexión entre ellos y poder observar lo que tienen en común y lo que los diferencia en torno a la filosofía. También centrándome en la inteligencia emocional, y con ella llevar a cabo una explicación sobre la disimilitud entre las *emociones* y los *sentimientos*. Para poder plantear una relación entre razón y sentimiento, primero hemos de conocer bien los dos términos anteriores.

La inteligencia emocional, como bien dice la palabra, es la que nos permite apreciar y expresar nuestras emociones al igual que captar y entender las de los demás. Nos ayuda además a poder entender mejor nuestras propias emociones y poder llevarlas por el camino más fácil consiguiendo así la serenidad que todo ser humano necesita en esos momentos en que la ira, el miedo o la tristeza se apodera de nuestra mente. Sin embargo, la mayoría de las personas confundimos el concepto “emoción” con el de “sentimiento” y hay una gran diferencia entre ellos, a pesar de que presentan algunas similitudes y la gente alude a uno de los dos términos cuando en realidad quiere referirse al otro. Se podría decir que los sentimientos son el resultado de las emociones, y esa es la clara relación que existe entre ellos. La palabra sentimiento proviene del verbo “sentir” refiriéndose a un estado de ánimo afectivo, generalmente de larga duración, producidos por las emociones que les hace sentir alguien o algo. Además somos capaces de distinguir cinco sentimientos básicos, los cuales son: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco. Mientras que por otro lado la emoción es una alteración del ánimo, un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los seres humanos, a estímulos provocados por personas, animales, cosas…

Una vez teniendo clara la diferencia entre estos dos conceptos y sabiendo el significado del término *sentimientos*, podemos plantear una relación entre estos y la razón. Su definición la podríamos expresar como la capacidad que posee el ser humano para identificar conceptos, analizarlos y ser capaces de buscar una coherencia y una explicación lógica sobre los mismos, y a partir de ellos deducir otros conceptos nuevos no conocidos. Podríamos llegar a pensar que la razón y los sentimientos apenas tienen nada en común, más nos equivocaríamos, muchas veces existen casos en los que los sentimientos sobrepasan la razón, pues a causa de ellos perdemos totalmente la capacidad de razonar como seres humanos. Estoy hablando del caso de los psicópatas, la bipolaridad y otros muchos trastornos psíquicos. Pues como bien sabemos, las personas que los padecen pierden toda autoridad sobre su mente y por lo tanto no razonan, se guían por sentimientos, de los cuales los más comunes en esos momentos son la ira, el miedo o la tristeza. Con esto quiero decir, que la razón siempre seguirá vigente, pero es muy probable que si un sentimiento negativo interactúa, la razón carezca de dominio en la mente de una persona, ya que dichos sentimientos le hacen actuar de una manera u otra sin tener en cuenta la repercusión que puedan tener sus actos.

La conclusión que podemos sacar al respecto es que, pese a que puede resultar difícil controlar nuestros sentimientos y emociones, hemos de aprender a hacer un esfuerzo por calmarlos ya que como bien he dicho si dejamos que reinen con autoridad sobre nuestra mente, no seremos capaces de razonar y de llegar a la conclusión de si lo que vamos a hacer o decir es correcto o no. Es decir, nuestra razón termina cuando damos rienda suelta a los sentimientos, sobre todo a los negativos, algo que no debemos dejar que ocurra, pues como seres humanos racionales que somos, siempre debemos tener la razón como base en nuestra vida.