

UN SENTIMIENTO ES...

Un **sentimiento** es un **estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan**. Estas causas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción y permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

En otras palabras, los sentimientos son **emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo**. Cuando los sentimientos son sanos, el estado anímico alcanza la felicidad y la dinámica cerebral fluye con normalidad. De lo contrario, el estado anímico no está en equilibrio y pueden surgir trastornos como la depresión.

Los cambios en las cargas emocionales determinan las características de los sentimientos. Las emociones pueden ser breves en el tiempo, pero generar sentimientos que se mantienen durante periodos muy extendidos.

Los sentimientos pueden ser **positivos** cuando promueven las buenas obras, o **perjudiciales** si fomentan las malas acciones. En este último caso, es importante que el hombre logre dominar sus sentimientos y modificarlos. Por ejemplo, un sujeto que siente odio planea realizar un asesinato. Resulta imprescindible que esa persona controle su sentimiento de odio para evitar el crimen.

La persona nunca debe guiarse sólo por sus sentimientos, ya que estos resultan instintivos y, por lo tanto, pueden suponer una pérdida de libertad para el ser humano o promover actos irracionales, como el mencionado en el ejemplo anterior.