

MANEJO DE
SENTIMIENTOS Y
EMOCIONES

UNIDAD II

EMOCIÓN

Cambios corporales que responden a estímulos (puede ser objeto, situación, pensamiento) que se constituyen en imágenes mentales que activan al sistema nervioso, respuestas químicas y neuronales que pueden ser respuestas genéticas (emociones primarias) o aprendidas a lo largo de la vida (emociones secundarias).



PROPÓSITO

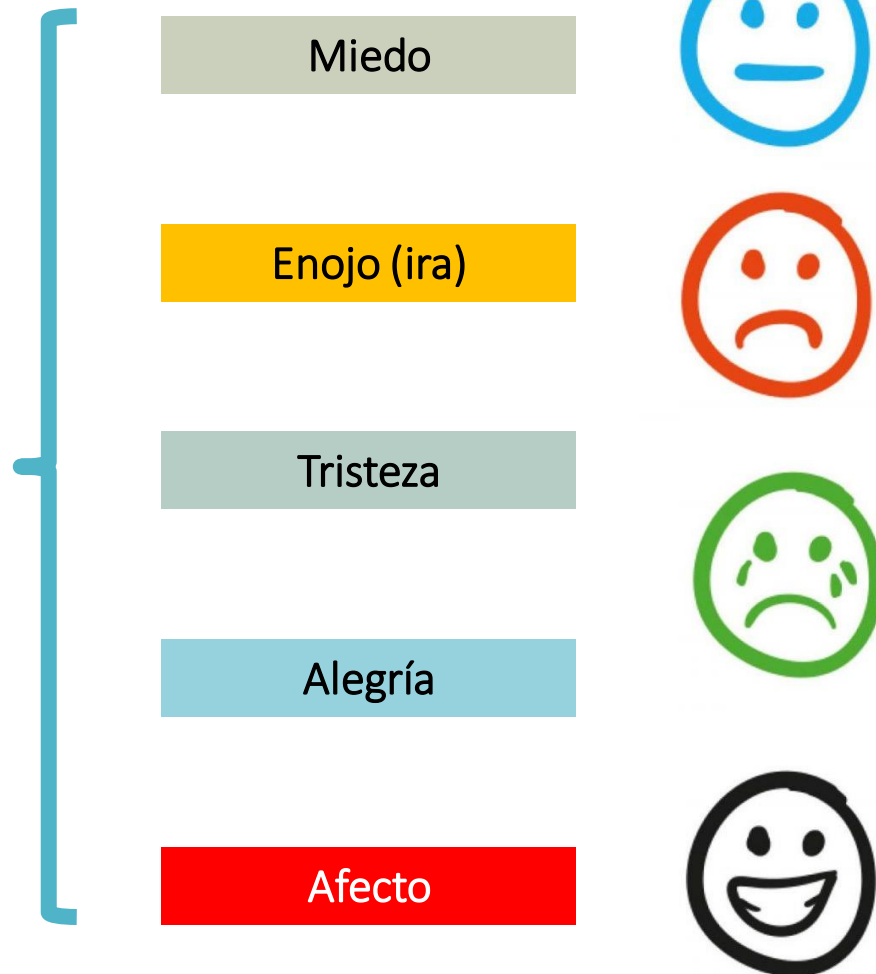
1.- Adaptación: el organismo responde adecuadamente al estímulo proveniente del exterior.

Por ejemplo: Alegría por haber recibido un regalo.

2.- Supervivencia: nos preparan para respuestas de defensa, de protección y búsqueda de apoyo.

Por ejemplo: miedo en el caos de ver una persona armada, el miedo generaría huida.

EMOCIONES PRIMARIAS



Algunos teóricos agregan el asco y sorpresa como emociones primarias.

EMOCIONES SECUNDARIAS

Vergüenza, culpa, interés, sorpresa, enamoramiento, duda, asombro, desprecio, envidia, ira.



Situación	Emoción desencadenada	Conducta	Función de la emoción
Amenaza	Temor	Correr, agredir	Protección
Pareja potencial	Alegría	Cortejar, aparear	Reproducción
Pérdida de un ser querido	Tristeza	Llanto	Consuelo

SENTIMIENTOS

Es la elaboración y representación cognitiva de la emoción, de los recuerdos y los pensamientos.
Es la percepción (darse cuenta y opinar sobre ello) de los cambios que generan las emociones.



PROPÓSITO

1..- Promueve el desarrollo y crecimiento humano: Al ser racionales podemos decir que funciona para el crecimiento, desarrollo, y beneficio del hombre.

DIFERENCIA SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

EMOCIÓN

Es una reacción inmediata y natural, sucede antes del sentimiento

SENTIMIENTO

Ocurre después de la emoción



2

EMOCIÓN

Es una experiencia espontanea (surge al momento) que se hace público en acciones y movimientos

SENTIMIENTO

Es la experiencia emocional que se hace privada



3

EMOCIÓN

Suele ser intensa pero de corta duración

SENTIMIENTO

Es poco intenso pero de una duración mayor



4

EMOCIÓN

Es una reacción espontánea del organismo, por lo que siempre es amoral.

SENTIMIENTO

Es una elaboración de tipo cognitivo, si encasilla como moral, inmoral y amoral según sea el caso.



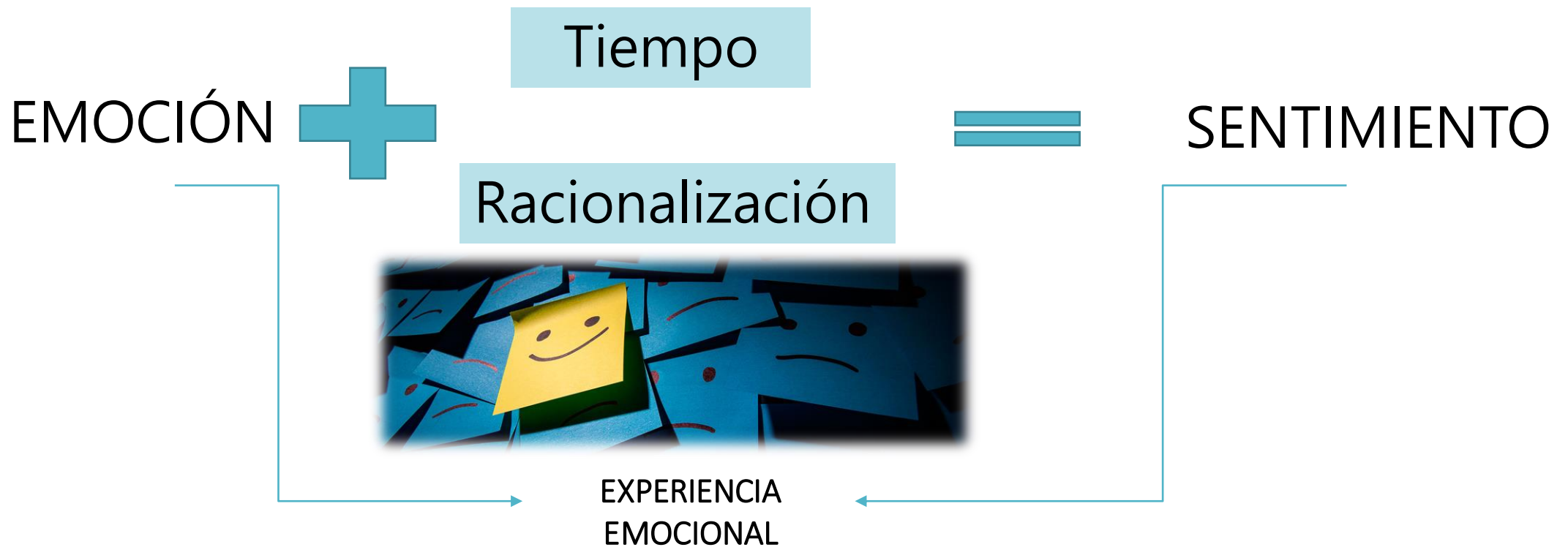
EMOCIÓN

Está al servicio de la supervivencia

SENTIMIENTO

Está al servicio del desarrollo humano

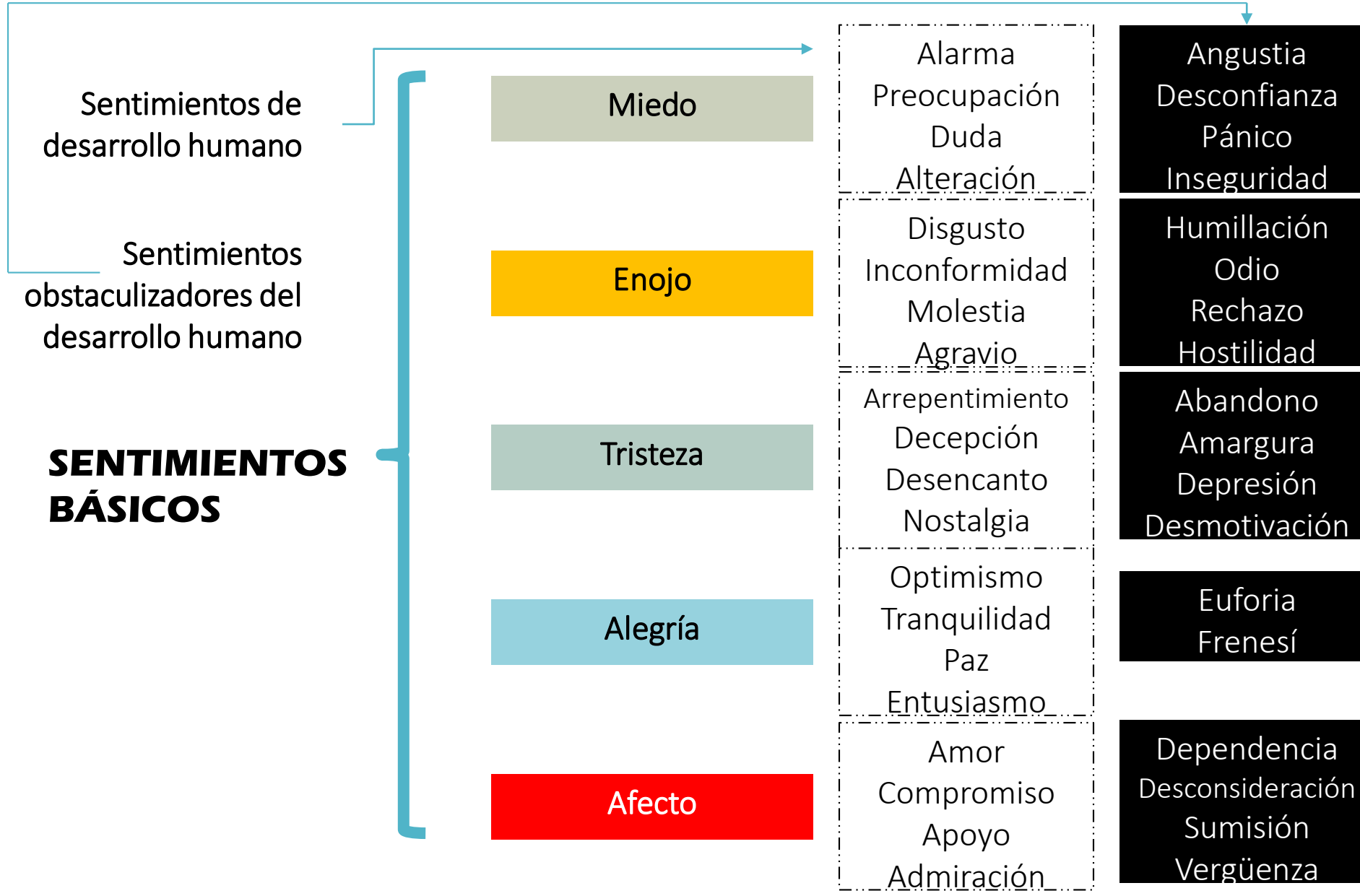




- No todas las emociones se convierten en sentimientos.
- Para que una emoción evolucione a sentimiento, es necesario el factor tiempo y la implicación de reflexionar.

Por ejemplo: una persona que tiene 1 mes de noviazgo esté enamorado, pero no hay amor, a pesar de que este diga que lo que siente es amor, ya que amar implica mucho razonamiento, inversión de tiempo, mejor conocimiento de ambas personas, hará luego afirmar si se ama o no. Ya que amar implica aceptar y reconocer los defectos y virtudes de ambas personas.

SENTIMIENTOS BÁSICOS



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

1.-

Miedo

Angustia
Desconfianza
Pánico
Inseguridad

Angustia: temor anticipatorio de los eventos futuros.

Desconfianza: sentimiento que no permite la relación interpersonal íntima.

Pánico: terror intolerable que obstaculiza una adecuada organización del pensamiento y de la acción.

Inseguridad: Condición psicológica en la que el sujeto advierte una situación de peligro interior o exterior que no es capaz de dominar.



2.-

Enojo

Humillación

Odio

Rechazo

Hostilidad

Humillación: Acción que ofende la autoestima de una persona o de un grupo.

Odio: sentimiento de hostilidad acompañada de rechazo, repugnancia y en ocasiones, deseo de causar daño.

Rechazo: negación de cualquier intercambio afectivo o de acercamiento mediante presencia humana u objetal.

Hostilidad: Sentimiento de aversión manifiesto u oculto hacia el prójimo.



3.-

Tristeza

Abandono
Amargura
Depresión
Desmotivación

Abandono: sentimiento real o imaginado de no estar acompañado o apoyado por los demás.

Amargura: negación de los eventos placenteros debido a experiencias anteriores.

Depresión: incapacidad para superar procesos dolorosos o traumáticos.

Desmotivación: falta de ánimo y motivo en la ejecución de las tareas cotidianas.



4.-

Alegría

Euforia
Frenesí

Euforia: estado emotivo caracterizado por alegría, exuberancia y felicidad en correspondencia con un acontecimiento positivo y gratificante.

Frenesí: excitación y agitación que se observa en los episodios de manía.



5.-

Afecto

Dependencia
Desconsideración
Sumisión
Vergüenza

Dependencia: sujeto que se dirige continuamente a los demás para ser ayudado, guiado y sostenido.

Desconsideración: falta de aprecio, empatía y de la dignidad de otros.

Sumisión: Aceptación de la supremacía o el dominio de otro.

Vergüenza: sentido de indignidad del sujeto que imagina recibir o que efectivamente recibe desaprobación de su estado o de su conducta por parte de los demás.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

1.-

Miedo

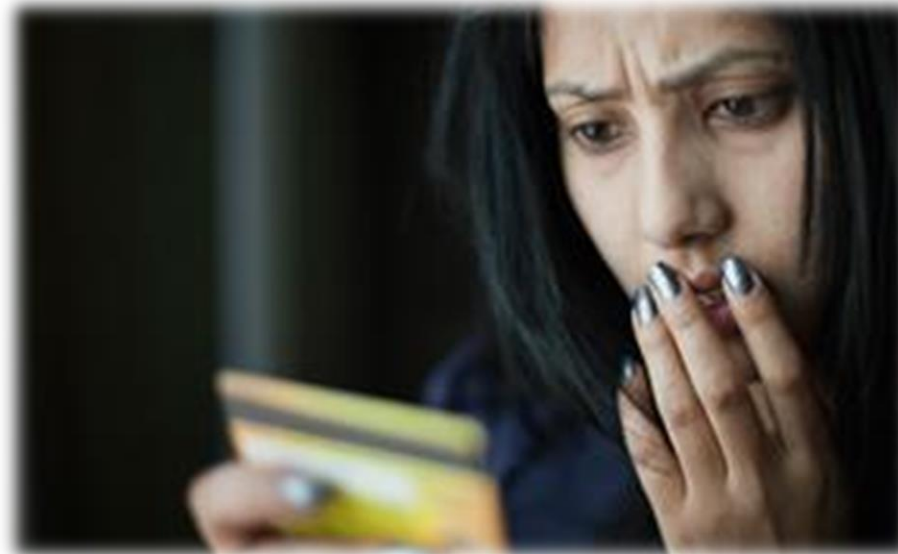
- Alarma
- Preocupación
- Duda
- Alteración

Alarma: estado de vigilia e intranquilidad derivado de eventos que se perciben como peligrosos.

Preocupación: temor preventivo de eventos que son percibidos como problemáticos.

Duda: cautela y falta de creencia total de ciertos datos o sucesos.

Alteración: cambio de ánimo, en el que el sujeto pasa de un estado de reposo y calma, a una de agitación y de alerta.



2.-

Enojo

- Disgusto
- Inconformidad
- Molestia
- Agravio

Disgusto: sentimiento de repulsión que trasmite desagrado a la otra persona.

Inconformidad: respuesta de negación por no estar de acuerdo con ciertas decisiones o acciones.

Molestia: sentimiento que manifiesta reproche del cómo se está actuando o pensando.

Agravio: Sentimiento de culpabilidad y vergüenza por haber hecho algo incorrecto.



3.-

Tristeza

- Arrepentimiento
- Decepción
- Desencanto
- Nostalgia

Arrepentimiento: aflicción moral que acompaña el reconocimiento de la propia culpa.

Decepción: sentimiento posterior a la falta de realización de una esperanza o ilusión.

Desencanto: sentimiento evolutivo de aquello que de inicio producía alegría a algo que ahora produce dudas .

Nostalgia: Dolor emocional que hace que se recuerde en aquello que se ha perdido.



4.-

Alegría

- Optimismo
- Tranquilidad
- Paz
- Entusiasmo

Optimismo: sentimiento que juzga favorablemente la realidad y ve el futuro con confianza.

Tranquilidad: sentimiento de control de los problemas, miedos y dificultades.

Paz: sentimiento de alegría con uno mismo, más que la ausencia o el fin de los problemas.

Entusiasmo: empuje que mueve a eliminar los límites de la mente y el pensamiento



5.-

Afecto

- Amor
- Compromiso
- Apoyo
- Admiración

Amor: relación dual de intercambio, apoyo, acompañamiento y compromiso en el cuidado y bienestar del otro.

Compromiso: determinación de una persona para asumir tareas y responsabilidades.

Apoyo: sentimiento que hace que una persona colabore con otra en sus responsabilidades.

Admiración: alabanza que se hace de alguien por sus logros, actitudes o sentimientos.

